

gratis

nr. 10 • dec. 2009 - jan. 2010
Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

Agenda *plus*

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

massage
de kunst van het aanraken

- + biowijnen
- + opstellingen
- + het PEFC-label
- + pre- en probiotica
- + natuurlijke cosmetica



**Granen, melen, vlokken,
peulvruchten, zaden en pitten**

- **100% Bio of Demeter**
- **(H)Eerlijke Prijzen**
- **Ecologische verpakking !**



- **100% fruit**
- **Zonder suiker**
- **Zonder bewaarmiddelen**
- **100% bio- plezier !**

Vruchtenbeleg



WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22

Een volledig gamma voor natuurvoedingwinkels, info@vajra.be
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

Ionna DEL SOL
Linda MYS
Mieke PRAET
Lien VAN LAERE

VORMGEVING

Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.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

36.000 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 900 verdeelpunten, waaronder natuurvoedingswinkels, vegetarische restaurants en gespecialiseerde boekenwinkels. Je vindt ons ook op beurzen, in stagecentra en in de wachtzalen van bepaalde therapeuten, osteopaten, acupuncturisten, homeopaten en huisartsen.

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

Versijnt niet in januari en augustus.

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



100%
GERECYCLEERD
PAPIER



«BLUE ANGEL»
EURL PRO

voorwoord

Massage Massage

Met dit nummer sluiten we ons eerste AGENDA Plus levensjaar in Vlaanderen af. Een jaar is voorbij gevlogen. We hebben ontzettend hard gewerkt. We hebben geprobeerd om zoveel en zo goed mogelijk tegemoet te komen aan wensen van mensen. We hebben fouten gemaakt en hebben eruit geleerd. Maar wat we vooral deden en willen blijven doen, is mensen dichterbij elkaar brengen, hen kansen geven om gezien te worden en om te groeien.

In januari verschijnt er geen AGENDA Plus. We kunnen dus zelf even ontspannen en de tijd nemen om op adem te komen. Het artikel over massage heeft mij alvast aanzet om mezelf te trakteren op wat extra liefdevolle aandacht.

Tijdens de feestdagen wil iedereen er goed uitzien. We staan stil bij wat mensen zoal op hun huid smeren en bekijken de mogelijkheden van natuurlijke cosmetica. Om onze spijsvertering optimaal te laten verlopen, laten we je kennis maken met de heilzame werking van probiotica.

Als je met bepaalde problemen worstelt en de oplossing ervan graag als toeschouwer bekijkt, verwelkomen we je in de magische wereld van (familie)opstellingen.

Je hoeft geen wijnkenner te zijn om te ervaren dat biologische wijn een weldaad is voor de smaakpapillen. Terecht klink ik dus met een glas biowijn op jullie gezondheid!

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: Massage - de kunst van het aanraken.....	6
meditatie:	15
avant-premières	17
beter leven: Natuurlijke cosmetica.....	19
natuurlijk gezond: De ontgiftiging van het lichaam.....	25
natuurlijke gezondheid: Pre- en probiotica.....	27
label-info: Het PEFC-label.....	29
positieve actualiteit	32
beter leven: Opstellingen	35
natuurlijke dranken: Biowijnen	39
agenda «van dag tot dag»	44
activiteitenagenda	47
zoekertjes	60
nieuw	61
formulier zoekertjes	60

CelluGold®

Dé oplossing voor uw huid!

Vervaaft rimpels, striemen en littekens.

Reinigt de huid en vermindert acné.

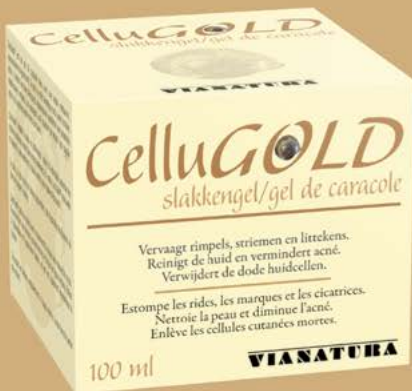
Verwijdert de dode huidcellen.

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



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

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



Gebruikswijze:

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

CelluGold® is verkrijgbaar bij de natuurwinkel in uw buurt.

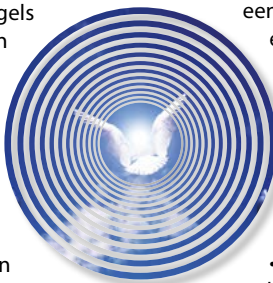
The Big Ask Again: Dance for the climate



Op 29 augustus dansten 12.000 mensen op het strand van Oostende. Een dansmanifestatie voor het klimaat, precies 100 dagen voor de levensbelangrijke top van Kopenhagen. Kopenhagen staat nu voor de deur en de berichten over de succeschansen van de conferentie zijn niet bemoedigend. Om de politiek een zetje in de rug te geven lanceerden Nic Balthazar en de Klimaatcoalitie op 10 november de Big Ask Again clip wereldwijd onder de titel «Dance for the Climate». De clip werd ondertussen al vertaald in 20 talen: van Bulgars tot Hindi, van Portugees tot Chinees. www.dancefortheclimate.org

Codex Alimentarius...

Vanaf 2010 zullen de nieuwe regels van de Codex Alimentarius van kracht worden. Deze internationale gezondheidswet valt volledig onder het Internationale Handelsverdrag. Gezondheid wordt m.a.w. ondergeschikt gesteld aan verkoopcijfers en winsten. De Codex aanvaardt en liberaliseert het gebruik van antibiotica en synthetische hormonen, alsook het veelvuldige gebruik van herbiciden en insecticiden. Genetisch gemanipuleerd voedsel wordt als zuiver erkend en omwille van «hygiënische» redenen, moet alle voedsel – met inbegrip van het biologische voedsel – bestraald worden met industriële bestralers...



Onbewerkt voedsel is écht gezonder

Goed eten houdt je gezond, dat weten we. Maar wetenschappers van de University College in Londen hebben er nu ook bewijzen voor gevonden. Vooral onbewerkt voedsel zou gezond voor je zijn, terwijl bewerkt eten (fastfood) je depressief maakt. Zij die regelmatig veel suiker en vet voedsel eten, zouden tot 60% meer kans maken op een depressie dan zij die regelmatig voor groenten, fruit en vis kiezen. De onderzoekers vermoeden dat vooral antioxidanten en foliumzuur beschermen tegen deze moderne kwaal.



Bouwunie lanceert website duurzame technieken

Op vlak van nieuwe technieken die toegepast worden in het kader van duurzaam bouwen, ontbreekt het bij diverse bouwpartners wel eens aan de nodige ervaring en kennis. Vooraf al in grote lijnen nadenken over welke technieken men wil hanteren, kan echter al heel wat soelaas brengen: condensatieketel met vloerverwarming en/of radiatoren? Combiketel of cv-ketel met zonneboiler? Elektriciteit uit zonne-energie? Bouwunie ontwikkelde voor de meest voorkomende technieken in de woningbouw een fiche. Al deze info is gratis te consulteren op de website www.duurzametechnieken.be



Neen aan wegwerproducten!

> 5 tips om probleemloos te veranderen:

- Kies voor toestellen zonder batterijen: een rekenmachine op zonne-energie, een horloge dat je moet opwinden zoals in de goede oude tijd, ...
 - Gebruik oplaadbare batterijen: een spelconsole kan je zo tot 19 keer minder kosten per jaar!
 - Weg met de wegwerpdoekjes: het recept «water + zeep» is nog altijd even efficiënt!
 - Winkel met een herbruikbare tas: er bestaan tal van creatieve alternatieven: een plooi-box, een rugzak, een mand, ...
 - Betaal niet voor de verpakking: drink water van de kraan, koop groenten en fruit zonder verpakking (losse verkoop), kies voor producten zonder plasticfolie, enz.
- Door deze tips toe te passen kan je tot 2.000 euro per jaar besparen!



massage

de kunst van het aanraken

© EastWest Imaging - Fotolia.com

Aanraken, aangeraakt en geraakt worden. Diep vanbinnen verlangen we er allemaal naar en toch vinden we het soms moeilijk om de controle los te laten en ons over te geven. Nochtans werkt elke vorm van liefdevolle aanraking en aandacht helend op lichaam, geest en ziel.

Massage is een eeuwenoude aanrakingskunst die bijdraagt tot het menselijk welzijn in zijn totaliteit. Masseren gaat dan ook veel verder dan zijn definitie in het Van Dale woordenboek: «iemand's spieren kneden, wrijven of kloppen om de bloedsomloop te bevorderen». Tegenwoordig is het ons vooral om de deugdzame en ontspannende werking te doen. Het is dan ook niet verwonderlijk dat er een zodanig ruim aanbod aan massagevormen en -technieken bestaat dat we ze nauwelijks allemaal kunnen uitproberen.

Een stukje geschiedenis

In het oosten worden massagetechnieken al eeuwenlang gewaardeerd om hun geneeskrachtige toepassingen. Van oudsher heeft de mens een instinctief verlangen om «door wrijven beter te maken». Ga maar eens even na wat je doet als je een plotse pijscheut voelt...

In China werd zelfs ontdekt dat er al tweeduizend jaar voor onze jaartelling gebruik gemaakt werd van massage. Bij de Egyptenaren, de Grieken en de Romeinen werd massage niet alleen toegepast om gezondheidsredenen, maar ook om te ontspannen. Aan het begin van de vijfde eeuw voor Christus schreef Hippocrates: «de geneesheer moet bedreven zijn in vele dingen, maar zeer beslist in wrijven. Want door wrijven kan een gewricht dat is losgeraakt, weer vastgezet worden». En Julius Caesar, die aan epilepsie leed, werd elke dag over zijn hele lichaam gemasseerd tegen zijn hoofd- en zenuwpijn. Pas in de 16de eeuw werd in Europa de kunst van het masseren weer nieuw leven ingeblazen. Tegenwoordig is er een sterke erkenning van de therapeutische waarde van massage en blijven tal van technieken zich ontwikkelen.

Lichamelijke effecten

Als de spieren gemasseerd worden, wordt de circulatie op gang gebracht. Vers, zuurstofrijk bloed gaat hierdoor weer door het lichaam stromen en afvalstoffen worden afgevoerd. Spanninggerelateerde klachten zoals stress, hoofdpijn, rugpijn, pijnlijke spieren en gewrichten kunnen hierdoor afnemen. Door de warmte en de druk op de huid en het daaronder liggende weefsel, wordt de hele bloedsomloop gestimuleerd. Er ontstaat hierdoor ook een verhoogde toevoer van zuurstof, die via de longen naar alle andere organen gaat. Massage kan ook ingezet worden bij stressmanagement; het biedt minder angst en minder stress. Uit EEG-scans die de elektrische activiteit van de hersenen registreren na massage, blijkt dat een verhoogde alertheid, ontspanning en een betere stemmingstoestand merkbaar is. Hierdoor kan men bijvoorbeeld beter functioneren op het werk. De scan toont bovendien een meer symmetrisch

beeld in het frontale deel van de hersenen. Het rechter frontale deel gaat over het negatieve en het linkerdeel over het positieve. Als beide delen evenveel activiteit laten zien, is men in balans.

Massage en gelukshormonen

De mens is in essentie een relationeel wezen. We hebben behoefte om affectieve vriendschaps- en liefdesbanden op te bouwen met anderen. Kwalitatieve relaties werken helend. Door bewuste aandacht en liefdevolle aanraking, wordt o.a. oxytocine geproduceerd. Oxytocine, ook wel het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid genoemd, wordt in de hersenen aangemaakt en stimuleert het geluksgevoel. Dit hormoon wordt gevormd als mensen (en ook andere levende organismen) op een warme manier aangeraakt of toegesproken worden of wanneer ze zich gesteund voelen. Als een moeder de borst geeft, verhoogt bij de baby de hoeveelheid oxytocine. De nostalgie van deze prille koestering ligt vaak aan de basis van de behoefte aan aanraking. Heel wat mensen kregen in hun eerste levensjaren onvoldoende affectie en ervaren dat als een gebrek in hun leven. Gelukkig kan dat gebrek grotendeels hersteld worden dankzij affectieve verhoudingen, waarbij men met tederheid omhuld en benaderd wordt. Bij een uitwisseling van liefdevolle energie, voelen zowel de gever als de ontvanger zich gelukkiger.

Aanwezig zijn

Het klinkt misschien evident, maar het is noodzakelijk dat de masseur aanwezig is tijdens het masseren. Hiermee wordt bedoeld dat hij of zij volledig in het hier en nu is, zowel met het lichaam als met de ziel. Op die manier kunnen alle zintuigen en gewaarwordingen van het moment optimaal benut worden. Wanneer degene die masseert niet volledig in het eigen lichaam aanwezig is, krijgt de cliënt de boodschap dat bepaalde



Extra Vierge Cocos-olie van Amanprana Feesten was nog nooit zo lekker



3 X FEEST MET AMANPRANA

feestpromo

Extra vierge kokosolie 325ml: € 7,95* (ipv € 10,95)

Extra vierge kokosolie 1600ml: € 29,95* (ipv € 39,95)

feestgerechten

Geef je feestgerechten 'Serene Levenskracht' met Extra Vierge kokosolie van Amanprana.

Licht verteerbaar bakken, wokken, frituren én... fonduën.

Verbazend hoe je gerechten heerlijk zacht zullen smaken.

feestrecepten

Vele GRATIS feestrecepten van topchef Chantal Voets

met mooie foto's, op www.noble-house.tk

Lekker, creatief, verrassend, snel of uitgebreid, en... altijd gezond.



AMAN
PRANA

SERENE LEVENSKRACHT



*Promotie tot 31 januari 2010 - Verkrijgbaar in je natuurwinkel - Tel. 03 653 25 41 - Info: www.noble-house.tk

gevoelens oké zijn en andere niet. Niemand kan steeds voor honderd percent aanwezig zijn. Eigen angsten, blokkades, herinneringen, overtuigingen, enz. maken dat men uit het lichaam verdwijnt en in het hoofd gaat zitten. Als de therapeut zich hiervan bewust is en zijn proces actief aangaat, wordt het uiteindelijk gemakkelijker om aanwezig te blijven. Het lichaam bevrijdt zich dan van de «moetens» opgelegd door de geest en de geest wordt zich bewust van de voedende energiestroom van het leven. Zodra dit proces op gang komt, kan er zich een dialoog ontwikkelen tussen gever en ontvanger: elke handeling van de gever wordt beantwoord door een voelbare verandering in de spierspanning, beweeglijkheid in de gewrichten, vitaliteit in de cellen, enz. Heling is niet het resultaat van deze dialoog, maar is de dialoog zelf. Het is vergelijkbaar met een goed gesprek waarbij het «gehoord worden» een gevoel van vertrouwen geeft.

Wat waarborgt een goede massage?

Wie zich laat masseren, neemt de tijd om zich te ontspannen. Een goede massage omvat meer dan het toepassen van een aantal technieken volgens een vast aangeleerd schema. Het behelst een totale toewijding aan de interactie tussen de masseur en de gemasseerde. Het vertrouwen dat men stelt in de deskundigheid van de masseur wordt door het fysieke contact vergroot en leidt dikwijls ook tot meer zelfvertrouwen. Het is van belang dat de aanraking de juiste gevoelslading heeft, die aanzet tot een positieve

beleving van het zelf. De masseur speelt in op subtiële reacties van het lichaam en de gemasseerde wordt zich bewuster van zijn of haar lichaam. Het komt erop aan dat de masseur zich concentreert op en luistert naar de unieke gevoelens en de behoeften die op het moment ervaren worden. Niet op wat de masseur denkt dat er fout is aan zichzelf of aan de ander. Het is ook niet de bedoeling dat diagnoses gesteld, verklaringen gezocht of situaties opgelost moeten worden. Tijdens een massage kunnen herinneringen, gedachten of emoties naar boven komen. Binnen een veilig klimaat, kan men ze herkennen, erkennen en ze aanvaarden als deel van zichzelf. Op dat moment kan heling plaatsvinden. Het is zonder twijfel een van de weldaden van massage om het lichaam de plaats te geven die het toekomt. De aanraking verkleint de afstand tot het lichaam. Ze biedt de mogelijkheid tot verzoening met zichzelf. Een verzoening tussen het lichaam en de geest, de zintuigen en het mentale, de energie en de materie. Het totale «ik» wordt opnieuw herenigd.





Kasteel De Schans

Kasteelstraat 18 - 3680 Opoeteren (België)



NIEUW!
Training docent baby massage
Leer alles over de Shantala baby massage!
Mail naar ellen@kasteeldeschans.com

www.kasteeldeschans.com tel: +32-(0)89-629262



Originele, ambachtelijke en ethisch verantwoorde geschenken.
Feestelijke ecologische kledij voor man, vrouw en kind.

Creatieve en inspirerende workshops gedurende het hele jaar

EXTRA OPEN: Vrijdag 18/12 van 10u-20u en Zondag 20/12 van 10u-18u !

Stationsstraat 100, 1730 Asse (rechtover treinstation)
Tel: 02/305 53 90 www.soulmadecreations.be
Nieuwsbrief ontvangen? mail naar : soulmade@telenet.be



Een bewuste keuze
voor een toekomst met inhoud

CHATEAU FRANDEUX (Ardennen)
van maandag 12 tot vrijdag 16 april

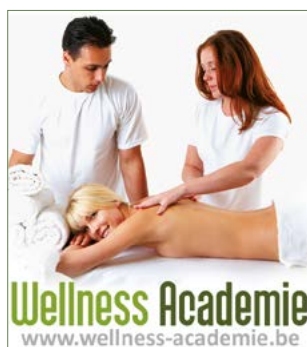
VOORJAARSZUIVERINGSWEEK

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

THERAPEUTISCHE GEZONDHEIDSWEEK

Professionele begeleiding door
een team van gezondheidsconsulenten
en het therapeutenteam van VITADROME
Volledige gezondheidsanalyse
en individueel afgestemd
behandelingsprogramma
Kookworkshops - Groepsactiviteiten

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



Wellness Academie
www.wellness-academie.be

Vakopleidingen:

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

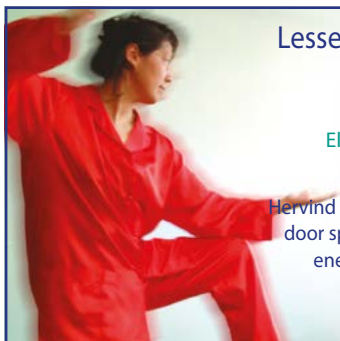
Life Focus Touch

de aanraking die lichaam en geest samenbrengt

O P L E I D I N G 2010-2012

Info-avonden

vrij 22 jan
don 25 feb
om 20u



Lessen met meester Shen Jin

Taijiwuxigong weekend:

13-14 februari 2010 in Mortsel

Elke week avondlessen in Brussel,
Antwerpen, Gent en Mortsel

Hervind welzijn en verminder spanningen
door spontane bewegingen en door het
energiecentrum dantian te activeren

Info: buqibelgium@buqi.net

0475 78 02 48

Jong geleerd...

Vanaf de tweede maand van de zwangerschap ontwikkelt zich bij de foetus de tastzin. Na de geboorte moet de baby wennen aan het nieuwe leven buiten de baarmoeder. In het begin maakt het kindje geen verschil tussen innerlijk en uiterlijk. Het leeft in een verbonden toestand met zijn moeder en ervaart geen verschil tussen zichzelf en haar. Door aanraking wordt de baby zich ervan bewust dat er een grens is. Die grens is de huid. Via de tastzin merkt hij dat hij verschillend is en een «ik» heeft. Zijn zintuigen vormen een brug tussen hem en de buitenwereld. Via babymassage kan men met de baby communiceren zonder woorden. Er ontstaan gesprekken in lichaamstaal waardoor de ouder en het kind elkaar steeds beter leren kennen en aanvoelen. De ouderbinding wordt hierdoor gestimuleerd of hersteld, wat essentieel is voor de lichamelijke, emotionele, psychologische en cognitieve ontwikkeling van de baby.

© Adam Borkowski - Fotolia.com



Gemasseerd worden of zelf masseren?

Het kan zalig zijn om gemasseerd te worden, maar het is ook leuk om anderen te masseren. Bij sommigen stroomt de energie overvloedig, kriebelen hun handen en is masseren een evidentie. Anderen twijfelen, voelen onzekerheid en vragen zich af hoe het eigenlijk moet. Het aanbod van professionele opleidingen tot massagetherapeut is tegenwoordig zeer ruim en wordt door ervaren vakmensen gegeven. De meeste opleidingscentra besteden bovendien niet alleen aandacht aan de technische kant van het masseren,

maar leggen meer en meer de nadruk op de wisselwerking en de essentiële verbondenheid tussen lichaam en geest, zowel van de gemasseerde als van de persoon die de massage geeft. Wie geboeid is door massages uit andere culturen en zich daarin wil specialiseren, kan terecht bij vakmensen die hun opleiding ter plekke gingen volgen en deze passie graag verder doorgeven.

Massage à la carte

De meeste mensen geven de voorkeur aan een solomassage: één persoon wordt gemasseerd door één masseur. Meestal gebeurt dit buitenshuis, maar

massage aan huis is eveneens mogelijk. Wie graag zijn ervaring deelt met een partner, vriend of vriendin, kan kiezen voor een duo-massage waarbij men beiden tegelijk gemasseerd wordt, elk door een eigen masseur. Sommige centra bieden zelfs duo-massages aan met masseurs die synchroon werken. Als het iets meer mag zijn, kan je wegzinken in een diepe ontspanning terwijl vier handen ritmisch over je lichaam zweven: de vier-handenmassage. En wat dacht je van een massage-party bij je thuis? Terwijl een of twee personen gemasseerd worden in een aparte kamer, trakteren de anderen



Ion Color
Light



Een nieuwe vorm van lichttherapie

Introductiedag van 4 uur

Data

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 lymfevatensysteem 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

Integratieve Massage

Met hart en ziel
woordeloos ontmoeten

Netwerk Integratieve masseurs
www.i-massage.be

Opleiding Integratieve Massage
www.destroming.com



INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

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

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

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



TIMOTHEUS VZW
vormings- en onderzoekscentrum voor intuïtie

elkaar bijvoorbeeld op een beauty-arrangement. Leuk idee voor een vrijgezellenavond en plezier verzekerd! Om stress op het werk tegen te gaan of te verminderen, kunnen bedrijven masseurs inhuren. Zij geven dan een stoelmassage. Deze massage duurt niet lang en wordt op de kledij gegeven. Het is meestal een korte en eenvoudige vorm van een shiatsu-massage.

De juiste keuze

Het ligt niet voor de hand om een keuze te maken uit het enorme aanbod aan massages. Het is ook onbegonnen werk om alle bestaande massages op te sommen. Dan nog zouden we er beslist een aantal vergeten. Zoals vele masseurs hun intuïtie volgen bij het masseren, kan jij dit ook doen bij het uitkiezen van een gepaste massage. Uiteindelijk komt het erop aan dat men zich zo goed mogelijk voelt in alle aspecten. Zowel bij de persoon die de massage geeft als op de plaats en in de ruimte waar gemasseerd wordt. Misschien

voel je je aangetrokken tot oosterse massages of misschien juist niet. Misschien vind je het maar niets om lang stil te liggen en is massage volgens jou enkel nuttig om pijn, specifieke klachten of ongemakken weg te werken. Of ben je eerder iemand die zich helemaal kan overgeven en geniet van elke vorm van aandachtige aanraking? Het aanwenden van warme (edel)stenen, kruiden, chocolade, honing of zout spreken je misschien wel aan. Wees er in elk geval maar van overtuigd dat er in massageland écht wel plaats is voor iedereen.

Vaarwel controle, welkom overgave

Nu we weten dat massage vooral te maken heeft met liefdevolle aandacht, respectvolle aanraking en wederzijds vertrouwen, kunnen we eens nagaan hoeveel of hoe weinig liefdevolle aandacht en respect we aan onszelf geven. Meestal zijn we bezig met alles en iedereen rondom ons. We werken, we dienen, we geven. Sommigen geven zoveel dat ze zichzelf als het ware weggeven. We willen de touwtjes in handen houden en controle hebben over wat we doen. Meer nog, we voelen ons zelfs schuldig als we tijd nemen voor onszelf. Als we nu eens af en toe «stop» zouden zeggen. Even

stilstaan en kijken wat er is op dit moment. Onze agenda nemen en een afspraak plannen voor een massage. Tijd maken om de controle los te laten en de overgave te verwelkomen. Als we op het punt komen waarop we elke controle uit handen kunnen geven, zal er een nieuwe orde in

ons leven ontstaan; natuurlijker, spontaner, creatiever en moeitelozer dan we ons konden voorstellen toen we nog in controle geloofden.

Linda Mys

Bronnen en referenties

L'art des massages, dossierartikel van Marie-Andrée Delhamende, verschenen in AGENDA Plus 208.

www.wellnessacademie.be
www.zomerhuis.be
www.kasteeldeschans.be
www.massagehuiscarpediem.be
www.massagekeuze.nl



© Yuri Arcurs - Fotolia.com

merlyn

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

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



www.soundsforhealing.be

Agnes De Roover natuurvoeding in-keer sinds 1981

Raf Van der Staey (zittend zaakvoerder)

- Verdelers van voedingssupplementen
- Verdelers voor Symbio van Hagedessa en Uniflora
- 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



LUXIA NOVA

NIEUW

Ontstaan uit het P.I.E-systeem®
(Dragger van Energetische Informatie - Systeem).

Een spaarzame verlichting met lange levensduur,
met 3 geoptimaliseerde functies door middel van
het P.I.E-systeem® :

Een geoptimaliseerde lichtkwaliteit
Een geoptimaliseerde luchtkwaliteit
Een gereharmoniseerde en serene sfeer

4.500.000
negatieve ionen
/ cm³

Natuurlijk daglicht
zoveel mogelijk benaderen
Een gamma dat technologische
en energetische kwaliteiten
met elkaar verbindt

Van 9 W tot 75 W !
(Vergelijkbaar met 35 W tot 400 W)
Met of zonder ionisator



Harmoniserend lotus
van kristal

Ontdek ook op onze website
andere producten

Economisch - Ecologisch - Efficiënt
en vele andere originele
nuttige en fijne geschenkideeën !



Ionisator
en aromaverspreider



Harmoniserende
juwelen van kristal



www.uni-vers.net

Verdelers, contacteer ons!

Tel/fax : 02/344.08.58
uni-vers@uni-vers.net



meditatie...

massage massage

Massage is veel meer dan het manipuleren van het lichaam. Massage is een versmelten van intenties, gedachten, gevoelens, genegenheid. Het is het aanraken van het lichaam, het beroeren van de ziel en het versmelten met de geest. Het is een wederzijdse, diepgaande beleving van geven en ontvangen waar beiden rijker van worden.

Paul Liekens



Emotional Freedom Technique

2-jarige professionele opleiding tot feel-EFT-therapeut

Eindelijk is het zover! Vanaf januari 2010 bestaat de mogelijkheid om je helemaal onder te dompelen in de kracht van EFT. De laatste jaren is Emotional Freedom Techniques uitgegroeid tot een ernstige methode om je tot emotionele vrijheid te brengen. EFT is een techniek gebaseerd op het feit dat alle negatieve emoties veroorzaakt zijn door een storing in het energiesysteem van het lichaam. Door middel van het tikken van specifieke acupunctuurpunten en dit te koppelen aan een bepaalde emotie of gevoel verdwijnt uiteindelijk deze emotie of gevoel. Zo is EFT toepasbaar bij lichamelijke en psychische pijn, angst en fobie, trauma, verslavingen of zoals Gary Craig, de ontwikkelaar van EFT, zegt: "Try it on everything".

Ook al is de techniek opmerkelijk eenvoudig toe te passen is, toch zijn er momenten waarbij je vast komt te zitten en geen vooruitgang weet te boeken. Op dat ogenblik is het nuttig samen met een EFT-therapeut het probleem te bekijken.

Zulke goed opgeleide EFT-therapeuten vormen is uiteindelijk wat we met deze opleiding willen doen.

Aan de hand van de ervaring van een aantal EFT-therapeuten hebben we een opleiding samengesteld waarbij EFT centraal staat maar waarin ook andere tools ervaren en meegegeven worden. Zo zal de vroegere Level 1 tot 3 volledig geïntegreerd worden in de 2 jarige opleiding en komt uitgebreider aan bod. Daar doorheen kun je kennismaken, ervaren en leren omgaan met EFT-toegepaste kinesiologie, NLP, Mindfulness en technieken uit de hypnose en te weten komen hoe je bij het "Innerlijke kind" kunt komen. Daarnaast maak je kennis met psychopathologie en leer je hoe je een therapeutische relatie moet opbouwen. Dit is nog lang niet alles. Alle modules worden door EFT-therapeuten en collega's uit andere disciplines, allemaal met jarenlange ervaring, uitgediept en besproken. Zij

staan te popelen om hun kennis en hun inzichten met jullie te delen.

Doordat EFT in deze opleiding centraal staat is het voor de cursist ook een ideale manier om gedurende twee jaar aan zichzelf te werken. Hierbij kun je op zoek gaan naar je eigen remmingen en beperkingen, geholpen en ondersteund door je begeleiders en je medecursisten. Hoe meer je jezelf leert kennen, hoe beter je het emotioneel groeiproces zult begrijpen bij die mensen die je in de toekomst zult begeleiden. Pas wanneer we vrij kunnen zijn van de invloeden en de conditioneringen die vanuit het verleden in ons leven zijn

binnengedrongen, is het mogelijk onszelf te ervaren zoals we werkelijk zijn, een ontdekking van onze waarheid.

Onze omgeving is een spiegel die ons voortdurend signalen geeft, meestal zien we ze niet of zijn we nog niet klaar om ze te zien. In deze spiegel kunnen wij onszelf bekijken. Wie in staat is onversaagd in die spiegel te kijken, zal nooit meer dezelfde zijn, maar wanneer de spiegel beslaat door de hete adem van zijn afwijzing, is er niets te zien.

EFT kan ons helpen beter te zien en brengt ons in een nieuw gevoel. Dit gevoel geeft je totale

vrijheid.

Overzicht van de opleiding 1e jaar

1. 9-10/01/2010: Wat is Voelen/EFT bij lich. klachten
 2. 6-7/02/2010: EFT bij Angst en Fobie/ Trauma
 3. 20-21/3/2010: Hoe bouw je een therapeutische relatie op?
 4. 24-25/4/2010: EFT bij Verslaving/Indicaties-C.I.
 5. 12-13/6/2010: EFT- toegepaste Kinesiologie
 6. 25-26/9/2010: Toegepaste NLP bij EFT
 7. 9-10/10/2010: Mindfulness en EFT
 8. 20-21/11/2010: Stagedag/ Psychopathologie
- Kostprijs voor het 1e Jaar: € 1990. Voorschot te betalen bij inschrijving: € 500. Saldo te voldoen voor aanvang van de opleiding. Inbegrepen in de prijs: alle cursusmateriaal, lunch, dranken en versnaperingen tijdens de pauzes.

Voor boekingen en info:

03/776.55.53 info@eft-online.be www.eft-online.be



Sue Rickards

All you need is love



Sue Rickards is in 1994 opgeleid om les te geven in de 5 ritmes en heeft recent ook de Heartbeat training bij Gabrielle Roth afgerond. Ze studeerde ook drama, bewegingstherapie en humanistic counselling. Meer recent studeerde ze vier jaar lang psychotherapie en Movement of Being. Toen ze jong was, trok ze liftend de wereld rond; toen ze uiteindelijk terug in Londen belandde, werden haar reizen meer intern en vonden ze hun weg naar de dansvloer. Hier vindt ze landschappen die even rijk en even

uitdagend, even wild en even passioneel zijn, en mensen die even divers en even fascinerend zijn als wat ze ooit op haar wereldreizen tegengekomen is.

Sue geeft op 5/2 een introductie in de 5 ritmes en op 6 en 7/2 de workshop All you need is love in het Oost-Westcentrum in Antwerpen. Meer info vind je in de agenda «Van dag tot dag» en in de rubrieksagenda bij «Dans».

Indra Torsten Preiss

Familieopstellingen



Indra Torsten Preiss is auteur van de boeken Familieopstellingen in de praktijk en Gezonde verhoudingen. Hij is Duitser van geboorte, maar leeft en werkt tegenwoordig in Wilrijk bij Antwerpen als spiritueel leraar en psychotherapeut. Hij werkt sinds 1983 met mensen op een liefdevol therapeutisch en spiritueel niveau. Indra volgde opleidingen in Rebirthing, lichaamswerk, NLP, Voice Dialogue e.a. bij verschillende therapeuten, Energiewerk bij M. Barnett en Familieopstellingen bij B. Ulsamer, B.

Hellinger, A. Mahr en anderen. Wie Indra aan het werk ziet, voelt dat hij uit het lege midden werkt. Zijn talent voor het opstellingswerk en zijn verrijkende inzicht in het systeemdenken maken hem tot een uitstekende leraar. Hij geeft de basisopleiding familieopstelling in België en Nederland.

Op 23 en 24/01 geeft Indra een workshop over familieopstellingen in Antwerpen. Meer info vind je in de rubriek «Opstellingen» van de agenda.

Lift'Argan bereidt de weg naar gewaarborgd biologische doeltreffende verzorging

De stress van het dagelijks leven verkrampst het gezicht en met de tijd tekenen zich rimpels af. De huid verliest haar tonus en haar stevigheid. Daarom heeft het onderzoeksproject Natescience Lift Argan uitgedacht. Men selecteerde de beste plantaardige actieve principes in concentraties die de heilzame vochtinbrengende, liftende en herstellende werking tegen veroudering garanderen. Het merk Lift'Argan biedt u een gamma dat specifiek gewijd is aan vrouwen tussen 35 en 45 jaar. Deze lijn is ontstaan uit de wil om vrouwen cosmetische producten aan te bieden die tegelijkertijd doeltreffend en natuurlijk zijn. Lift'Argan garandeert 100% natuurlijke actieve bestanddelen en weert elk product van petrochemische afkomst en elk ingrediënt van bedenkelijke samenstelling.

«PHARES» PRODUCTEN

Verzorgende anti-rimpel dagcrème

Deze fijn geperfumeerde verzorging effent de huid en vult rimpels en kraaienpootjes. De synthese van het collageen neemt toe en zo verjongt de huid en wordt ze mooier. De dagcrème bevat 3 actieve bestanddelen die zowel 100% natuurlijk zijn als bewezen doeltreffend:

- Hoge waarde van 4% biologische Arganolie
 - Retinol-gelijkendewerking: Actiefbestanddeel afkomstig van biologische alfalfa; deetenretinol-gelijkendewerking heeft zonder de irritatieverschijnselen. Zoals retinol stimuleert dit actiefbestanddeel de collageensynthese en remt het deenzymen die verantwoordelijk zijn voor haar afbraak.
 - Effenendeenrimpelvullendewerking: Actiefbestanddeel uit biologische haver. (Effenendeffect zichtbaar meteen waarneembaar door de consument*).
- *Zelfevaluatie door 21 personen bij een dagelijks aanwending gedurende 28 dagen

Voedende anti-rimpel nachtcrème

Deze verzorging vermindert op doeltreffende wijze de gezette rimpels op het gezicht en draagt voedzame elementen aan die nodig zijn om de huid's nachts intens te regenereren. 3 actieve bestanddelen, 100% natuurlijk en met bewezen doeltreffendheid:

- Hogewaarde van 6% biologische Arganolie
- Actiefbestanddeel uit biologische alfalfa: Retinol-gelijkende werking
- Actiefbestanddeel uit niet-gemodificeerde gewassen – anti-rimpelwerking om huidveroudering verder tegen te gaan.

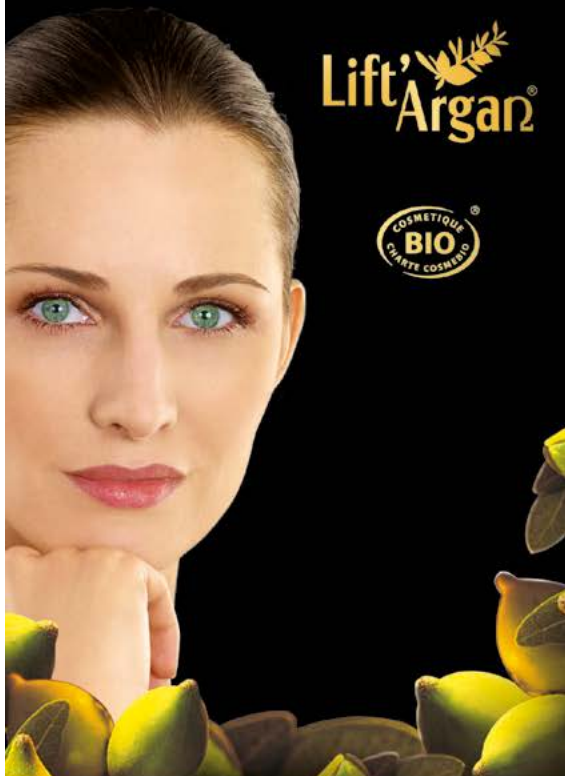
Voedende anti-veroudering handverzorging

- Verzacht de gevolgen van veroudering
- 98% natuurlijke oorsprong, 20% biologische oorsprong
- De huid wordt beschermd tegen aantasting van buitenaf, gevoed en hersteld



BIO LIFTER

Lift'Argan®



Op Retinol
gelijkende reactie:
vult rimpels
+ 47% liftend effect

Natuurlijke cosmetica

weet wat je smeert

© Christine Mullis - www.fotolia.com

Natuurcosmetica zit flink in de lift. Steeds meer mensen beseffen dat wat ze op hun lichaam smeren een invloed heeft op hun gezondheid. Ze willen producten die zo zuiver mogelijk zijn, en die bovendien ontwikkeld zijn met respect voor mens, dier en milieu.

De huid is ons grootste orgaan en meteen ook goed voor een intensief tweerichtingsverkeer. Ze is immers niet alleen de poort waardoor afvalstoffen uit ons lichaam gelooft worden. Door de poriën, haarfollikels en klieren worden ook heel wat stoffen naar binnen gebracht. Je hoeft geen wetenschapper te zijn om te begrijpen dat geen enkele huid gelukkig wordt van synthetische ingrediënten die haar afsluiten en haar in haar natuurlijke functies belemmeren. Toch is dat precies wat heel wat conventionele cosmeticaproducten doen. Ze bestaan niet zelden voor het grootste deel uit water, aangelengd met een chemische cocktail en een verrassend laag percentage actieve stoffen. Vaak bevatten de producten bovendien stoffen waarvan vermoed wordt dat ze helemaal niet zo onschuldig zijn, maar waarvan de

langetermijneffecten op de gezondheid nog niet of onvoldoende gekend of erkend zijn. Tot er duidelijkheid bestaat, smeren we in vertrouwen. Of niet?

Zuivere koers

Het tijt keert. Consumenten eisen – terecht – een steeds grotere transparantie. Velen beseffen dat weten wat je smeert geen overbodige luxe is. Ze hebben het gehad met flitsende producten die goochelen met wetenschappelijke termen en dure beloftes. Ze schrikken als ze ontdekken dat de ingewikkelde ingrediëntnamen in menstaal voor schildpadolie, marmottenvet, beendermeel en placentaextracten blijken te staan. Een groeiende groep mensen schakelt dan ook bewust over op natuurmerken die bij de ontwikkeling van hun gamma een zo puur en eenvoudig mogelijke koers varen. Ze willen merken met een maximum aan natuurlijke en biologische ingrediënten, die de huid, het milieu en de dieren zo weinig mogelijk belasten. Binnen deze groep bevinden zich ook meer en meer schoonheidsspecialistes die afstapen van de traditionele merken en bewust kiezen om hun cliënteel te informeren en hen behandelingen aan te bieden op basis van natuurlijke producten. Dat een steeds grotere groep consumenten belang hecht aan deze holistische visie, blijkt duidelijk uit de sterk stijgende verkoopcijfers van natuurlijke cosmetica.

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

* **GRATIS**
* **GESCHENK**
* **VERPAKKING**
* **tot 31-12-09**

* *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*. Verkrijgbaar in deelnemende natuurvoedingswinkels of thuisgeleverd via www.amanvida.eu

Info: 00 32 3 653 25 41

www.noble-house.tk



WAT JE NIET ETEN KAN, DOE JE NIET OP JE HUID
AMANPRANA 100%  BIO DAG-, LICHAAMS- EN MASSAGEOLIE

99,5% BIO • 100% ACTIEF • 100% NATUUR • 100% 



Wil de échte natuurcosmetica ontstaan?

Uiteraard is die tendens ook de klassieke beautymerken niet ontgaan. Heel wat grote merken springen mee op de groene kar en gaan tegenwoordig prat op hun natuurlijke bestanddelen. De noemer «natuurlijk» is echter niet wettelijk beschermd en biedt dus geen garanties. Iedereen kan

hem vrij gebruiken, wat de deur open zet voor misleidende berichtgeving. Het is dus verstandig om enig beoordelingsvermogen aan de dag te leggen als je het kaf van het koren wilt scheiden. Neem aloë vera. De plant wordt ondertussen op grote schaal erkend om haar gunstige invloed op de huid. De vermelding «met aloë vera» kan dan ook een overtuigend argument zijn om een consument voor een bepaald product te laten kiezen. Staat aloë vera echter op de dertigste plaats in de ingrediëntenlijst, dan geeft dat stof tot nadenken. Productetiketten moeten de bestanddelen immers in afnemende volgorde vermelden. Wees dus op je hoede als een natuurlijk ingrediënt slechts in minieme concentratie voorkomt, maar wel met veel toeters en bellen op de verpakking wordt aangekondigd. «Natuurlijk» kan ook een puur commercieel wapen zijn.

Even ontleden

Wat zit er nu eigenlijk in al die potjes? Heel wat, zo blijkt. Mousses gaan niet vanzelf aan het schuimen, crèmes worden niet vanzelf zacht en lotions krijg je niet zomaar helder. Om een product zo doeltreffend, gebruiksvriendelijk en aangenaam mogelijk te maken, zijn vaak heel wat bestanddelen nodig, waarvan de verhoudingen dan ook nog perfect moeten kloppen. Aan de ontwikkeling van een cosmeticaproduct gaat dus heel wat denk- en testwerk vooraf. Grofweg kan je de ingrediënten van cosmetica in vier groepen verdelen:

- actieve bestanddelen (zorgen voor doeltreffendheid),
- excipiënten (dragers van de actieve bestanddelen, zorgen voor de snelheid waarmee deze in de opperhuid dringen),
- adjuvantia (hebben bewarende, stabiliserende en bevochtigende eigenschappen)
- additieven (kleuren, parfumeren of laten schuimen)

Daarnaast zijn er ook nog de emulsifiërende en tensioactieve stoffen. Een stevige hap om te kauwen. Moeten we met zijn allen chemie gaan studeren om te weten wat we in de badkamer hebben staan?

Kiezen voor merken met een integere uistraling en een transparant communicatiebeleid kan ons al een pak verder helpen. Want cosmeticaproducten die zowel natuurlijk, eenvoud

dig als efficiënt zijn, bestaan wel degelijk. Het is zaak ze te leren herkennen.

Duidelijkheid op komst

In tegenstelling tot de term «natuurlijk», zijn «biologisch» en «organisch» wel beschermde termen. Een biologisch keurmerk kan dus houvast bieden. Momenteel zijn er heel wat groene labels in omloop, zoals het Franse EcoCert, het Duitse BDIH en het Engelse Soil Association. Ook België heeft een eigen Eco-garantielabel. Elk keurmerk biedt garanties, maar de standaarden verschillen wel per land. Wat ze wel gemeen hebben: een bepaald percentage van de ingrediënten is van gecontroleerde biologische teelt, er zijn geen chemische mest- of bestrijdingstoffen gebruikt, er zijn geen dierproeven mee gemoeid en bepaalde ingrediënten zoals petroleumderivaten en silicone worden geweerd. Goed nieuws voor wie door de biobomen stilaan het bos niet meer ziet: binnenkort zouden in Europa enkel nog het NaTrue label en de Cosmos-standard gehanteerd worden.



Etiney Cosmetics 

*De **kracht** van de **natuur***

Biocosmetica exclusief voor
de schoonheidsspecialiste

*Verkoop,
& ondersteuning
opleiding*

Phone: +32.3.366.30.33
Email: christinchuybrechts@skynet.be
www.artemis-schoonheidsinstituut.be



TOBA wereld

kwaliteit voor lichaam en geest

Toba wereld staat voor pure kwaliteit!
Met zorg selecteren we het beste
uit de natuurgeneeskunde,
verzorgingsproducten,
boeken en mineralen.

Antwerpen | Suikerrui 10 | 2000 Antwerpen
Open alle dagen: 10u - 18u / zo.: 11u - 19u

Gent | Vlaanderenstraat 78 | 9000 Gent
Open alle dagen: 10u - 18u / zondag: gesloten

Affligem | Aalstersdreef 1 | 1790 Affligem
Open elke dinsdag: 9u - 17u

www.toba.be



Xango

Glimpse intuïtieve huid-
verzorging is Xango's
antwoord op ongezonde
huidverzorgingsproducten.

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

Wij zoeken onafhankelijke
distributeurs voor Europa.
Wekelijks infoavonden.

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

Even wennen

Wie overstapt van klassieke op natuurlijke cosmetica, merkt al snel dat niet alleen de ingrediëntenlijst er anders uitziet, maar dat ook geur en textuur vaak verschillen. Natuurlijke tandpasta's met groene klei of shampoos op basis van rassoul, schuimen nauwelijks of niet. Ze ruiken meestal ook minder sterk dan hun conventionele tegenhangers. Zijn de producten daarom per definitie minder goed? Toch niet. De geurintensiteit en de hoeveelheid schuim vertellen op zich niets over de effectiviteit van een product. Het hangt allemaal af van je eigen prioriteiten. Hoe belangrijk vind je de specifieke geur, lange bewaartijd of het weelderige vloeiend schuim bij een klassiek product? En ben je dan ook bereid om er de chemische stoffen bij te nemen die voor die eigenschappen zorgen? Het is een afweging die iedereen persoonlijk kan maken.

Natuurlijke kracht

De ontwikkelingen binnen de natuurcosmetica staan uiteraard niet stil. Sommige schatten uit de natuur zijn al langer bij het brede publiek bekend om hun heilzame eigenschappen. Dan denken we aan groene klei, jojobaolie, goudsbloem en zeezout. Maar de natuur bevat nog veel meer schatten. Eeuwenoude wijsheden vinden gestaag hun weg naar het Westen. Zo wordt sinds kort ook bij ons de mangistanvrucht ingezet omwille van haar huidvoedende eigenschappen en zo zullen er ongetwijfeld nog veel nieuwe «weldoeners» volgen. Onder het motto « wat je niet kunt eten, smeer je ook niet op de huid», is er nu bovendien cosmetica op de markt die niet alleen biologisch en natuurlijk is, maar ook 100% eetbaar. Je kunt de producten dus evengoed in je slaatjes of gebakjes verwerken. Een absurd idee? Of gewoon een kwestie van gezond verstand?

Lien Van Laere

Hoe herken je natuurcosmetica?

Bij echte natuurcosmetica worden de volgende stoffen NIET gebruikt: parabenen, synthetische parfumstoffen, paraffine, vaseline, siliconen, sodium lauryl sulfaat, triclosan. WEL: plantaardige vetten en oliën (zoals karitéboter, avocado-, argan-, olijf- en zachte amandelolie), olieachtige of hydroalcoholische extracten, planten, hydrolaten, essentiële oliën, derivaten van suikers en plantaardige grondstoffen, natuurlijke of «identiek natuurlijke» bewaarmiddelen (citroen- en benzoëzuur), natuurlijke stabilisatoren en bevochtigers, natuurlijke kleurstoffen en parfums.

Meer weten?

www.cosmos-standard.org

www.natrue.org

www.cosmeticsdatabase.com



© Paul Salu - Fotolia.com

Zuiveren begint van binnenuit.



livavir®

ACTIVE
ANTIOXIDANTIA

100%
natuurlijk

Ontgiftend Bevordert de spijsvertering

Livavir is een doeltreffende associatie van
hooggeconcentreerde extracten van **Rode Propolis**
en chemisch gedefinieerde **essentiële olieën**.

In de apotheek en de natuurwinkel



© Klaus-Peter Adler - Fotolia.com

de ontgifting van het lichaam door de natuur

In deze hedendaagse samenleving komt ons organisme constant in contact met toxines van alle aard. Bovenop de afvalstoffen die voortkomen uit zijn eigen activiteit, zoals spijsvertering, neemt het organisme schadelijke stoffen zoals luchtvervuiling, rook, kleurstoffen... op uit de omgeving. Deze toxines kunnen op langere termijn vermoeidheid veroorzaken, maar ook slecht humeur, prikkelbaarheid, zwarmoedigheid, of erger nog: een verminderde weerstand tegen infecties.

Ons lichaam is uitgerust om zelf de toxines uit te scheiden, met name dankzij de nieren en de lever. En toch, wanneer er teveel schadelijke stoffen zijn, kan ons organisme, dat soms te moe is, moeite hebben om die weg te ruimen. Het is op dat moment dat vermoeidheid de kop opsteekt, met al de onaangename gevolgen van dien: huiduitslag, slecht humeur, darmproblemen, gezwollen ogen met blauwe kringen, spijsverteringsproblemen, spier- en gewrichtspijn, allergieën, migraine, nachtelijk overvloedig zweten, water ophouden, beklemming, neerslachtigheid, acute stress,... Het blijkt dus essentieel de zuiverende rol van ons organisme een handje toe te steken.

Wel, de natuur vloeit over van opmerkelijke en krachtige substanties die de wetenschappelijk bewezen eigenschap hebben de lever en bijgevolg het lichaam in zijn ontgiftende bedrijvigheid bij te staan.

Die steun is dubbel: enerzijds het ondersteunen van de lever in zijn filtrerende werking voor het organisme, anderzijds het organisme verdedigen door de vrije radicalen te neutraliseren die het constant aanvallen. Vandaag zijn er talrijke studies die de anti-oxiderende werking van bepaalde natuurlijke stoffen naar voren brengen. We hebben het hier meer bepaald over etherische kruidnagelolie, en voornamelijk over propolis. Zo ook wordt rozemarijnolie beschouwd als een katalysator voor vlotte leverdoorgang. Ook pepermuntolie stimuleert de lever en helpt de heropbouw van levercellen.

Uiteindelijk blijkt propolis, een harsachtige materie uit de bijenkorf, nog de meestbelevende van deze substanties te zijn: naast haar krachtige antioxidantende werking, schrijven wetenschappelijke studies haar opmerkelijke leverbeschermende en -stimulerende krachten toe: een therapeutisch potentieel in de behandeling en het voorkomen van levertoxiciteit. Daarenboven is propolis, voornamelijk rode propolis, erkend voor haar sterk antivirale eigenschappen als barrière tegen virussen die in staat zijn de lever aan te vallen (levervirussen).

Naturopathie blijkt dus een onuitputtelijke bron van weldaad voor het organisme. Dit laatste wordt zachtjes ondersteund, met respect voor het natuurlijke evenwicht.

Dr Liena Hernández Orizondo
Pharmacist, PhD

Aquakefir - Probiotic Regulator

Biologisch, zelfs Biodynamisch

Op basis van zongedroogde vijgen en het authentieke ferment...

Veganistisch zonder melk - wél in levensnoodzakelijk water.

- Zonder suiker - geschikt voor diabetici en elk dieet
- Vol levende kefirbacteriën en NIET gepasteuriseerd!
- Regeneert de darmflora
- Verhoogt de weerstand
- Concentratie - Levenskracht - Versterkend - Digestief

De Regulator is een concentraat van Kefir in de vorm van een voedings supplement.

Om de gebruiker leven te schenken moeten probiotica leven.

Droge probiotica moeten leven uit de gebruiker zuigen om zelf te kunnen leven.

Test ook onze andere probiotische producten; omdat probiotica onmisbaar zijn.

Kiesjell - Kombucha - Regulators



www.thylbert.be | info@thylbert.be | Predikherenstraat 1, 8730 Oedelem

Marthomi - Allergy Free Foods Rice Milk Bar



Marthomi Allergy Free Foods presenteert met trots ZERO ZEBRA, een biologische en Fair Trade allergeenvrije chocolade op basis van rijstmelk (zonder melk, soja, eieren, (pinda)-noten en gluten).

Deze "Rice Milk Bar" is een allergeenvrije chocolade dat zeer geschikt is voor mensen die last hebben van een voedselallergie. Dit rijstmelkcreepje (35 g) is zacht van smaak door de combinatie van rijstmelk met een zeer hoogwaardige biologische en bovendien van Fair Trade afkomstige chocoladecouverture. Het is een uitstekend alternatief voor een normale melkchocolade gemaakt met respect voor mens en natuur.



Distributie



*Uw partner
in natuurproducten !*

Vrij van alle 14 in de EU
erkende voedselallergenen.

Verkrijgbaar in elke goede natuurvoedings- en bio winkel

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

Pre- & probiotica

de innerlijke tuin onderhouden

© Ivan Bliznetsov - Fotolia.com

We horen vaak over prebiotica en probiotica spreken zonder er noodzakelijk de functie van te begrijpen: wat is het verschil tussen beide, wat is hun rol, waar vind je ze? Een verheldering...

Prebiotica en probiotica zijn verschillend, maar vullen elkaar wel aan. Deze ingrediënten werken samen om onze darmflora te regenereren en zo een gezonde spijsvertering en een goed werkend immuunsysteem in de hand te werken.

Prebiotica – dat «vóór het leven» betekent – zijn koolhydraten of vezels die onverteerd en ongeabsorbeerd in de dikke darm komen en die als voeding dienen voor probiotica. Het bekendste en meest bestudeerde probioticum is inuline, een oplosbare vezel erkend voor haar prebiotische en vetverlagende eigenschappen in het bloed. Inuline is aanwezig in verschillende plantaardige voedingswaren zoals ui, look, prei, aardpeer, artisjok, asperges, bananen en bepaalde granen. Aangezien ze rijkelijk aanwezig is in de cichoreiwortel, is het over het algemeen uit dit voedingsmiddel dat men het afscheidt om als ingrediënt toe te voegen aan voedingswaren zoals brood.

Probiotica – dat «voor, in functie van het leven» betekent – zijn goede bacteriën die als functie hebben het immuunstelsel te versterken en het evenwicht van de darmflora te herstellen door de darm te helpen in zijn rol als beschermingsbarrière tegen bacteriën, virussen en andere toxische producten. Probiotica hebben concreet een impact op de samenstelling van de darmflora die verzwakt kan zijn door stress, een verwaarloosde voeding of de inname van antibiotica. Om echt efficiënt te zijn, moeten probiotica bestand zijn tegen een hoge zuurtegraad, tegen gal en alvleesenzymen, om intact te blijven en ten volle hun functie te vervullen tijdens hun reis door het gastro-intestinaal orgaanstelsel. Daarenboven moeten ze in staat zijn zich op een correcte manier te hechten aan het darmslijmvlies.

Wat zijn probiotica?

Probiotica zijn bacteriën die melkzuur produceren: lactobacillen, enterokokken en bifidobacteria. De eersten zijn in relatief grote hoeveelheid aanwezig in gefermenteerde melkproducten. We vinden ze ook terug in enkele plantaardige producten zoals granen, artisjokken en prei, maar ook in tarwekiemen en biergist die verkocht worden in capsules of tabletten. Zuurkool, miso, tempé, evenals yoghurt en kefir bevatten ook «goede bacteriën».

Samenvattend

Probiotica zijn heilzame bacteriën die fermentatie en spijsvertering vergemakkelijken en die het immuunsysteem stimuleren. Prebiotica dienen eigenlijk als brandstof voor deze weldoende bacteriën. Het zijn voedselverbindingen die gefermenteerd zijn door de bacteriële microflora en die de groei en de activiteit van darmbacteriën stimuleren, wat een positieve invloed op de gezondheid heeft. Prebiotica en probiotica werken dus in synergie. Om ten volle van hun weldaad te genieten, is het essentieel er regelmatig een «onderhoudskuur» [één maand] van te nemen, en er telkens te nuttigen bij verstoorde darmflora [constipatie/diarrée; antibiotica...].

En bij baby's?

Bij de geboorte zijn darmen steriel en dus vrij van bacteriële flora. Maar heel snel worden ze gekoloniseerd door diverse bacteriën, ziekteverwekkend of heilzaam, die uiteindelijk met elkaar in evenwicht komen: de darmflora van een baby lijkt

dus al heel goed op die van een volwassene vanaf het moment dat het niet uitsluitend meer de borst krijgt. Probiotica en prebiotica kunnen dus de vorming van de darmflora een handje toesteken. Eerst en vooral tijdens de borstvoeding, want moedermelk bevat een grote verscheidenheid aan oligosachariden die nuttig zijn voor het onderhoud en de ontwikkeling van een aangepaste flora. Vervolgens als aanvulling op melk die niet van de moeder komt. In dat geval gaat de voorkeur uit naar lactobacillen en bifidobacteria als probiotica en fructo-oligosachariden en melkoligosachariden als prebiotica. Deze kunnen de darmimmunitet versterken, en zo zuigelingen beschermen tegen koortsachtige fases en ontstekingsdiarree.

Vraag steeds het advies van een arts, natuuroopaat of therapeut alvorens gelijk welk supplement in te nemen.

Ionna Del Sol





PROBIOTICA van be-life® :

Immunitet en evenwicht van de darmtransit voor elke leeftijd



Kinderen



Volwassenen



+50 jaar



Sterke concentratie

- Versterkt de **immunitet**
- Regulariseert de **darmtransit**
- Vergemakkelijkt de **vertering** en elimineert **overgewicht**
- Heeft een weldoende invloed op de **schoonheid van de huid**, op de **ademreuk**, ...

BESCHIKBAAR IN ALLE GESPECIALISEERDE WINKELS.



Laboratorium Bio-Life® :
Parc Scientifique Créalys | Rue Camille Hubert 33 | 5032 Isnes | BELGIË
Tel +32 81 665 000 | Fax +32 81 665 009 | info@biolife.be
www.biolife.be



© D.R.+ © PEFC - Montage O.D.

Het PEFC-label garandeert duur- zaam bosbeheer

Bouwen en verbouwen met hout zit in de lift. «De Belg is geboren met een baksteen in de maag», horen we wel vaker, maar de laatste jaren moet deze baksteen steeds meer plaatsmaken voor hout, meerbepaald duurzaam hout. PEFC is een label dat de garantie biedt dat hout afkomstig is van duurzaam beheerde bossen.

Steeds meer consumenten willen hun steentje bijdragen aan het milieu. Ze kiezen voor producten die hun oorsprong vinden in duurzaam beheerde bronnen. Een groot aantal bouwers en verbouwers – zowel privé als publiek – kiest voor hout, hét ecologische materiaal bij uitstek. De productie van hout vergt 4 keer minder energie dan de productie van beton, 60 keer minder energie dan de productie van staal en 130 keer minder energie dan de productie van aluminium. Bovendien is het warmte-isolerend vermogen van hout 6 maal groter dan bij baksteen, 12 maal groter dan bij beton, 450 maal groter dan bij staal en 1700 maal groter dan bij aluminium...

Je architect speelt bij bouw- of verbouwprojecten een cruciale rol als eerste aanspreekpunt. Voor hem is het natuurlijk handig in te spelen op de trends die de vraag van de kandidaat-bouwers of verbouwers kleuren. PEFC (Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes), wereldleider op vlak van boscertificatie, biedt een antwoord op de stijgende vraag naar duurzaam hout. Gecertificeerde bossen worden beheerd met een evenwicht tussen ecologische, sociale en economische vereisten. Het PEFC-label wordt gekenmerkt door het opstellen van strikte criteria en een strenge controle door onafhankelijke

→ 13 miljoen hectare bos verdwijnt jaarlijks wereldwijd.

20% van de CO₂-uitstoot is te wijten aan ontbossing en speelt een belangrijke rol in de klimaatverandering.

SAMEN KUNNEN WE DE TOEKOMST VAN ONZE BOSSEN GARANDEREN!



UITERAARD KENT U DIT LOGO ?!

PEFC* is een label dat u vindt op producten in **hout** of op **papier**. Dit label garandeert dat het hout afkomstig is uit **duurzaam beheerde bossen** en sluit elke herkomst uit illegale houtkap uit.

De grote principes van het PEFC-systeem

Het PEFC-bosbeheer is een beheer dat milieuvriendelijk, sociaal gunstig en economisch leefbaar is.

- **Milieu** : bescherming van fauna en flora, water, bodem,...
- **Sociaal** : respect voor de rechten van de werknemers,...
- **Economie** : ecologische houtkolom, creëren van lokale werkgelegenheid,...

PEFC is wereldwijd vertegenwoordigd

Wist u dat bijna 40% van de Belgische bossen beheerd wordt volgens de PEFC-principes ? Dat komt overeen met ongeveer 300.000 hectares. In ons land verhandelen meer dan 200 bedrijven PEFC-gelabelde producten. Naast België is PEFC gekozen als bosbeheersysteem in 34 landen, goed voor meer dan 224 miljoen hectare.

Waar kan ik PEFC-producten vinden ?

U vindt het PEFC-logo op een uitgebreid gamma producten zoals papier, meubels, panelen, agenda's,...

De PEFC-gelabelde producten zijn beschikbaar in de distributie, de doe-het-zelf-zaken en bij de gespecialiseerde hout- of papierhandel.

PEFC, onze planeet en ik ?

Door PEFC-producten te kopen, handelt u als een verantwoordelijke consument die actief zijn steentje bijdraagt aan duurzaam bosbeheer.

Bouwen ? Inrichten ? Printen?

Kies voor producten die het PEFC-logo dragen om de toekomst van onze bossen te beschermen!

* PEFC is het letterwoord voor het Engelse *Programme for the Endorsement of Forest Certification Schemes* (Programma voor de Erkenning van Boscertificatieschema's). PEFC is een niet-gouvernementele organisatie.

Meer info op www.pefc.be

certificatie-instellingen die waken over het naleven van deze PEFC-criteria. Naast bossen, worden ook ondernemingen gecertificeerd door de uitreiking van een controleketencertificaat (CoC). Zo worden de houtstromen van in het bos tot bij de consument gevolgd. Momenteel beschikken 241 Belgische bedrijven over dit PEFC-certificaat.

Maar ook papier

Naast het bouwen, renoveren en inrichten met PEFC-gelabeld hout, kan de consument zijn verantwoordelijk gedrag ook op andere vlakken doortrekken. We moeten niet overdrijven met ons papierverbruik, maar als we papier verbruiken, kiezen we best voor papier voorzien van het PEFC-label. Denk maar aan het print-, fax- en kopieerpapier. Verder kan je je ook een PEFC-gelabeld schriftje of map anschaffen, samen met een potlood en een houten latje. Het inpakken van je PEFC-speelgoed in gelabeld papier is misschien ook een ideeetje voor deze eindejaarsperiode. Kinderen milieuvriendelijk in één dus.

© Danimages - Fotolia.com



En nog veel meer...

Met Koning Winter voor de deur, is milieuvriendelijk verwarmen een «hot» item. Wie het milieu een warm hart toedraagt, kiest dan ook voor PEFC-gelabeld brandhout of pellets.

PEFC, zowel lokaal als mondiaal

In België is 281.000 hectare bosoppervlakte PEFC-gecertificeerd. Dat komt overeen met 37% van de totale Belgische bosoppervlakte. In onze buurlanden, zoals Frankrijk, Duitsland en Luxemburg, zien we gelijkaardige cijfers. Door te kiezen voor PEFC-producten, geef je voorrang aan lokaal hout. Dit betekent echter niet dat je enkel

lokaal hout met het PEFC-label vindt in de winkelrekken. Tot vorig jaar was PEFC vooral actief in Europa en Amerika, maar door de erkenning van PAFC Gabon en MTCS (Maleisië) zet PEFC zijn eerste stappen in Afrika en Azië. Concreet betekent dit dat houtproducten afkomstig van gecertificeerde bossen uit Gabon en Maleisië voortaan ook het PEFC-label kunnen dragen, als garantie voor duurzaam bosbeheer.

Waar vind je PEFC-producten?

De PEFC-gelabelde producten zijn makkelijk te vinden in het merendeel van de doe-het-zelfzaken of bij je houtspecialist. Je architect, deco-

rateur of verkoper kan je eveneens de nodige informatie verschaffen. Het aanbrengen van het logo op het product of de factuur bewijst dat het product gelabeld is. Surf naar www.pefc.be/leveranciers om de gegevens van de PEFC-gecertificeerde bedrijven in België te raadplegen en om een overzicht te hebben van alle beschikbare PEFC-producten.



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 sternde. Door te kiezen voor een positieve aanpak, hopen we bij te dragen aan de groeiende bewustwording dat een andere wereld mogelijk is.

Kerstalbum Bob Dylan voedt half miljoen kinderen

Bob Dylan komt dit jaar met een kerstalbum. En om in de kerstfeer te blijven heeft de 68-jarige zanger besloten zijn royalty's te doneren aan een goed doel. Met deze royalties hoopt Bob Dylan maar liefst een half miljoen kinderen wereldwijd op hun school van eten te voorzien. Het World Food Programme van de VN zorgt er voor en laat weten dat er al voor 25 dollarcent een bord pap in een bord kan worden geschonken. [Bron: www.peopleplanetprofit.be]

Ontwikkeld: bacterie-batterijen die op vuil werken

Een team van wetenschappers van de universiteit van Harvard hebben microbiële brandstofcel-batterijen (MBC) ontwikkeld die energie halen uit bacteriën die in de grond zitten. Als het product succesvol is, kunnen de eco-vriendelijke batterijen een deel van de 500 miljoen mensen in Afrika die geen stroom hebben, voorzien van energie. De MBC-batterijen, die onlangs bekroond zijn als één van de 10 meest briljante innovaties van 2009, zijn eerst in Tanzania getest. Het MBC-concept had toen de vorm van een 5 kilo zware emmer, gemaakt van grafiet, een deel van een doek, kippen kathode, modder dat mest bevat en een laag zand dat functioneert als een ion-barrière en zout water dat werkt als elektrolyet. Alle componenten waren verbonden aan een elektrisch power board. De stroom die vrijkwam was sterk genoeg om een mobiele telefoon op te laden. Deze zomer is een programma opgestart in Namibie. Tot op heden zijn er 100 MBC's begraven in de grond en deze kunnen verschillende families in Namibie enkele maanden van stroom voorzien. [Bron: www.happynews.nl]

Schoenenfabrikanten mijden Amazonewoud-leder

Enkele van de grootste schoenenmerken ter wereld, waaronder Clarks, Adidas, Nike en Timberland, hebben een moratorium ingesteld op de aankoop van leder bij hun leveranciers in Brazilië. De bedrijven willen garanties van de leveranciers dat het leder niet tot de kaalkap van het Amazonewoud leidt. De beslissing van de fabrikanen volgt op een drie jaar durende undercoveroperatie van de milieuorganisatie Greenpeace. Dankzij spoorwerk in Brazilië, China, Europa, Vietnam en de Verenigde Staten kon de organisatie het wereldwijde verkeer van leder en vlees traceren tot bij het Braziliaanse vee. Daarbij kwam aan het licht dat grote uitvoerders van lederproducten vee gekocht hadden van kwekerijen die betrokken waren bij illegale ontbossing.

Meer info op www.greenpeace.org

LED-lamp die 19 jaar schijnt

LED-verlichting is bijzonder duurzaam en efficiënt, maar sloeg nog niet meteen aan door de hoge prijs. Nu heeft Panasonic een nieuwe variant ontwikkeld die de consument op grote schaal moet overtuigen: de EverLed blijft negentien jaar lang schijnen, ongeveer veertig keer zo lang als een doorsnee gloeilamp. De nieuwe lamp, die eind oktober in Japan gelanceerd werd, produceert 85 lumen per watt en is daarmee de meest efficiënte LED tot nu toe. Ze verbruikt amper een achtste van een gloeilamp. [Bron: www.happynews.nl]



Kinderchampagne wordt bio

De Kidibul champagne met appelsmaak krijgt een biologisch tintje. Kidibul bio bevat uitsluitend biologisch geteelde appels. De fles is voortaan doorzichtig en laat de mooie goudkleurige kleur, typisch voor biologische producten. Elke fles bevat het heerlijke sap van 6 «bio» appels. Per glas kunnen de kinderen dus naar hartenlust smullen van het sap van één volledige appel. Bewaarmiddelen of kleurstoffen zijn niet toegevoegd. [Bron: Het Laatste Nieuws]

Nieuwe accu-techniek: goedkope, krachtige accu's?

Onderzoekers van de universiteit van de Amerikaanse staat Arizona zijn een bedrijf gestart dat als doel heeft nieuwe accu's te ontwikkelen.

De accu's zouden ruim tien maal de energiedichtheid van lithiumion-batterijen hebben. Het bedrijf, dat door de voormalig universitair medewerkers Fluidic Energy is genoemd, heeft een subsidie van ruim vijf miljoen dollar gekregen om de accu-techniek te ontwikkelen. Met het geld van de Amerikaanse ministerie van energie zouden accu's ontwikkeld kunnen worden die elektrische auto's van energie kunnen voorzien. Met een energiedichtheid van 900 tot 1600 watt-uur per kilo zouden auto's een reikwijdte van 650 tot 800 kilometer kunnen krijgen. De accu's zouden een elf maal hogere energiedichtheid dan lithiumion-accu's hebben, maar zouden tevens een stuk goedkoper te produceren zijn: de accu's van Fluid Energy zouden drie maal goedkoper dan de concurrentie zijn. De accu's, die Metal-Air Ionic Liquid accu's genoemd worden, maken gebruik van ionische vloeistof als elektrolyt in plaats van watergebaseerde elektrolyt. Ionische vloeistoffen zouden bovendien, als bijkomend voordeel, de levensduur van accu's verlengen.

[Bron: www.webwereld.nl]

Chinezen groener dan gedacht

China doet meer om de klimaatwijziging tegen te gaan dan vaak wordt aangenomen. Het scoort op sommige punten zelfs beter dan de VS. Dat stelt een rapport van het World Resources Institute (WRI), een Amerikaanse denktank. China, dat samen met de VS de meeste broeikasgasen uitstoot, krijgt vaak het verwijt dat het te weinig inspanningen levert om de klimaatwijziging tegen te gaan. De verwijten richting China komen niet zelden uit de VS. Precies daar, in Washington D.C., verscheen nu een rapport van een prestigieuze denktank die de Chinese groene inspanningen op een rijtje zet. China wilde zijn energie-intensiteit met 20 procent terugschroeven van 2006 tot 2010. Volgens het WRI-rapport zit China op schema voor die doelstelling. De energie-intensiteit is de hoeveelheid energie per dollar van het bruto binnenlands product. Zoals het nu loopt, zal China er ook in slagen 15 procent van zijn elektriciteit uit hernieuwbare bronnen te halen tegen 2020, zegt het WRI. De komende tien jaar installeert China 150 gigawatt wind-energie. Nu al heeft een op tien huizen er zonneboilers, en dat aantal groeit met 20 procent per jaar.

[Bron: www.happynews.nl]

Opel bouwt auto's met zonne-energie

Opel zal in de toekomst zonne-energie van de fabrieksdaken gebruiken voor de productie van auto's in het Duitse Rüsselsheim. Onlangs is het startsein gegeven voor de bouw van een fotovoltaïsche centrale van 13 Megawatt. Eind 2010 zal de centrale klaar zijn. Opel is niet de beheerder van de installatie, maar de energiekant en de verhuurder van de daken. Op topdagen heeft Opel in haar fabriek in Rüsselsheim 60 Megawatt nodig, op absolute daldagen slechts 11 Megawatt. Opgewekte stroom die niet wordt gebruikt, wordt het lokale stroomnet opgestuwd. De fabriek in het Spaanse Zaragoza heeft al een gelijkaardige installatie. In Kaiserslautern is er een in aanbouw. Plannen voor Bochum en andere sites zijn in onderzoek.

[Bron: De Standaard]



© Pavel Losevsky - Fotolia.com

ROSANJA
BVBA



THERAPIE

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

YOGA

IYENGAR YOGA
ZWANGERSCHAPSYOGA
MEDITATIEVE YOGA
HERSTEL & ONTSPAN YOGA
POSTNATALE YOGA
DANSMEDITATIE

OPLEIDINGEN

CRANIO-SACRAAL OPLEIDING
KOORDWERK

9050 Gentbrugge

www.rosanja.be



www.wellnessbeurs.be

*Gun uzelf een
wellnessweekend*

Massage, Spa, Sauna, Dieet, Bio,
Fitness, Yoga, Afslanken,
Zwembaden, Meditatie, Reizen,
Nail Art, Wellness Coach ...

6-7 MAART 2010

**WELLNESS &
BEAUTY Beurs**

LIMBURGHAL | GENK





Opstellingen werken op zielsniveau

Veel van de thema's waarmee we worstelen, vinden hun oorsprong in onze familie van herkomst. Patronen die van generatie op generatie worden doorgegeven, beïnvloeden onze levens vaak meer dan ons lief is. Jarenlang in therapie dan maar?

Er zijn ook kortere wegen om naar de essentie van een probleem te gaan. Via familieopstellingen bijvoorbeeld, een methode, ontwikkeld door Bert Hellinger, die internationaal op heel wat enthousiasme en bijval wordt onthaald.

Deel van het grotere geheel

Hellinger gaat ervan uit dat we individuele problemen niet los kunnen zien van het grotere geheel. Aanslepende problemen zouden veelal een «systemische» oorzaak hebben. Door het systeem waarin een blokkade is ontstaan driedimensionaal in kaart te brengen, kan het in beweging gebracht en geheeld worden. Te vaag? Laat het ons even concreet maken. De ingrediënten voor een opstelling zijn een ruimte, een vraagsteller, een bege-

leider en een groep mensen in een kring. De vraagsteller vertrekt van een symptoom waarin hij meer inzicht wil krijgen. Dat kan gaan om schuldgevoel of een depressie, fysieke klachten, moeilijkheden op het werk, een onbestemd gevoel van onbehagen, faalangst, een verslaving, chronische ziekte of wat op dat moment dan ook als probleem ervaren wordt. Samen met de begeleider wordt de vraagstelling helder gemaakt. Eenvoud is troef: het geven van gedetailleerde karakteromschrijvingen van de gerepresenteerde personen is niet nodig. Voor elk belangrijk element in het systeem, of het nu om een persoon, omstandigheid of gevoel gaat, kiest de vraagsteller een groepslid als representant. Deze representanten geeft hij intuïtief een plaats in de ruimte. Van zodra deze opstelling –een soort tableau vivant van het systeem – een feit is, gaan vraagsteller en begeleider aan de zijlijn staan.

Het wetende veld in actie

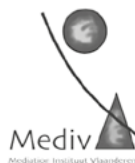
Een opstelling is geen rollenspel. De representanten doen niet alsof ze iemands moeder, werkgever of ziekte zijn. Hun rol bestaat er alleen uit om waar te nemen. Wat beleven ze op de plek waarop zij zijn opgesteld? Wat zijn de fysieke gewaarwordingen? Wat roert er zich? Welke emoties dienen zich aan? Het beleavingsproces wordt zo zuiver mogelijk weergegeven; elk element krijgt een stem. Censureren, dramatiseren en duiden zijn daarbij uit den boze. De representant fungeert puur als doorgeefluik, als een soort kanaal dat wordt aangesloten op

Opleidingen Bemiddeling

Samen van conflict naar consensus



**Mediation
Instituut
Vlaanderen**



www.mediv.be

SYMBIO

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



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

Verdelers:

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

Voor Nederland:

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



Hagedessa

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

wat Hellinger «het wetende veld» noemt. Dit onzichtbare veld stelt ons in staat om dingen aan te voelen zonder dat we kennis moeten hebben over de feitelijke details van iemands situatie. Zo kunnen verstoringen in het systeem van de vraagsteller naar boven komen en kunnen hiervoor oplossingen worden gezocht. Door de representanten te laten veranderen van positie en hen bepaalde helende zinnen te laten uitspreken, creëert de begeleider de mogelijkheid om het evenwicht in het systeem te herstellen.

Nieuw uitzicht, nieuw inzicht

Een van de krachtigste eigenschappen van de techniek is het feit dat de vraagsteller van op een veilige afstand naar zijn systeem kan kijken. Door het visueel maken van de verstoringen, worden de patronen zichtbaar en dienen oplossingen zich aan. De heling die zich tijdens een opstelling kan voltrekken, is er een op zielsniveau. Ook voor de aanwezige groepsleden kan een opstelling erg verrijkend zijn. De grote levensthema's zijn universeel, waardoor het proces bij alle aanwezigen iets kan raken en in beweging kan brengen.

Respect voor de beweging van de ziel

De deskundigheid van de begeleider is van fundamenteel belang. Net zoals de representanten zich dienen los te koppelen van hun eigen verhaal, moet ook de begeleider van een respectvolle terughoudendheid getuigen. Hij moet aan de verleiding kunnen weerstaan om het proces in een bepaalde richting te sturen, zijn eigen idealen naar voor te schuiven of per se een oplossing te willen vinden. Het wetende veld is de factor die aan het werk is. De therapeut heeft slechts een begeleidende rol, geen sturende. Hij mag dus alleen oplossingen toelaten die zich spontaan aandienen via de representanten. Dat vraagt een diep respect voor de beweging van de ziel. Ook een flinke dosis inlevingsvermogen is essentieel om de draagkracht van de vraagsteller goed te kunnen aanvoelen. Als aan deze voorwaarden is voldaan, kunnen opstellingen een schitterende techniek zijn. De systeemdynamiek wordt immers op verbluffend korte tijd zichtbaar en hanteerbaar gemaakt, waardoor gestagneerde energie de kans krijgt weer te stromen.

Ervaar het zelf

Net zoals er geen twee gelijke families zijn, is ook elke opstelling uniek. Wat zich tijdens een opstelling voltrekt, is voor non-believers moeilijk te vatten. Door mensen die elkaar niet kennen in een ruimte op te stellen, komt vaak verbazingwekkend accurate informatie vrij waarover de representanten onmogelijk konden beschikken. Hoe verklaar je zoiets? Pas als je gelooft in het bestaan van een «wetend veld» en dus aanneemt dat mensen elkaar kunnen aanvoelen zonder dat ze de details van iemands situatie moeten kennen, kan je de werking van opstellingen begrijpen. Een revolutionaire techniek of klinkklare onzin? Ga eens proberen en ondervind zelf wat de methode voor jou kan betekenen. Ervaaring is nog steeds de beste leermeester.

Lien Van Laere

Met dank aan Indra Torsten Preiss, Serge Van Gampelaere (Centrum Open Mind) en Lia Verrees (Rosanja)



Wil je meer weten over opstellingen? De eerste 10 personen die een bericht sturen naar contact@agendaplus.be, ontvangen volledig gratis het boek Gezonde Verhoudingen van Indra Torsten Preiss. Met dank aan Uitgeverij Archipel.



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
vervoerssector,...
- **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 energië 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



Actief
WONEN

KMO

IMMOWEB.be



Leve bouwen
& verbouwen

La Libre

C&E
AARDE 2

architecten
BEARL



HESGids

Agenda

ECO

architecten
BEARL

AutoGids

Agenda

ECO

architecten
BEARL

DH
Les Soeurs



Samengestelde plantaardige oliën

Al onze biologische oliën worden uitsluitend gemaakt op basis van zorgvuldig uitgezochte gecontroleerde biologische zaden en vruchten. Om hun volle kwaliteit en voedingseigenschappen te behouden worden de oliën van **Philippe VIGEAN** altijd geperst op de laagst mogelijke temperatuur en gefilterd door een cellulose membraan om een microfiltering te bekomen.



Tegenwoordig publiceren meerdere wetenschappelijke werken de waarden van de verschillende voedingsoliën; meer bepaald in verhouding tot de preventie van hart-en vaatziekten. Hun werking bestaat uit de aanwezigheid van essentiële vetzuren die ons organisme niet zelf aan kan maken, maar uit het oliumzuur en sommige zogezegd mindere bestanddelen als de anti-oxydanten (vitamine E, carotenoïdes, polyphenolen) en de phyosterolen. Deze bestanddelen regelen verschillende functies van ons organisme waarmee onze fysieke gezondheid wordt bevorderd.

www.vajra.be/olien

Leverancier bio-producten :

vajra



© Tomascatelazo - Wikimedia Commons

Biowijn een mythe?

Over wijn in het algemeen en biologisch geteelde wijn in het bijzonder, bestaan nogal wat fabels en desinformatie. Ten onrechte staan sommige liefhebbers van biologische producten en ook gewone wijnliefhebbers wat argwanend tegenover wijn uit biologische teelt. Dit is misschien een gevolg van vroegere slechte ervaringen of van de miskenning van dit product door zgn. «kenners». Kortom door gebrek aan goede en eerlijke informatie.

Gelukkig is er op dit gebied de laatste jaren een belangrijke kentering. Dat biologisch geteelde wijn een bron is van gezondheid is onvoldoende geweten. Het feit dat de controles in de biologische teelt streng zijn, wordt vaak weggewuifd. Nog een voorbijgestreefde opvatting en zelfs een bewust opgefokte leugen is, dat biologische wijn kwalitatief de mindere zou zijn van andere wijn. De desinformatie viert hoogtij. Dit past immers volledig in het kader van grote commerciële wijnhuizen, die winst-

bejag stellen boven eerlijke informatie. Wie goed geïnformeerd is, weet wel beter.

Het verschil tussen gewone wijn en biowijn

Biologische wijnen, zijn geen vruchtenwijnen gemaakt van appels, peren, pruimen, kersen, kastanjes enz. Noch is het een product van amateurs die hun eigen wijntjes in de achterkeuken maken. Lekker misschien, maar alvast een eerste grote misopvatting. Ongeacht het feit dat deze wijnen meestal niet van biologische grondstoffen gemaakt zijn, moet opgemerkt worden dat wijn, per definitie, gemaakt is van druiven. Biologische wijn komt uit alle grote wijnlanden en wijnregio's. Het enige verschil met gangbare wijnen is de teelt van de druiven. In de gangbare teelt is het gebruik van kunstmeststoffen schering en inslag. Voor het bestrijden van onkruid en alle mogelijke ziektes worden pesticiden en andere chemische producten (insecticiden, fungiciden) gebruikt. Niets daarvan gebeurt in de biologische teelt. Elke behandeling met chemische, soms zwaar giftige producten, is verboden. In deze teelt wordt «met» en niet «tegen» de natuur gewerkt. De grond wordt bewerkt en luchtig gehouden, eventuele ziektes - die eerder zelden voorkomen gezien de planten gezond zijn - worden bestreden met natuurlijke middelen. De natuur zelf biedt immers voldoende mogelijkheden zoals aftrek-



Living Stone
stone shop & museum

Bezoek onze website!

Mineralen • Juwelen • Boeken
Edelstenen • Zoutkristallen • Wierook
New-age muziek • Pendels • Accessoires
Gezondheidsstenen • Aloë Vera • Herstellingen

Living Stone's Museum
de tweede grootste private
mineralencollectie ter wereld!

Vissersstraat 47 8370 Blankenberge
Tel. 050 41.56.28 Fax. 050 42.77.16
www.livingstone-shop.be - info@livingstone-shop.be



Arcana vzw is een vormingsorganisatie (ook bekend als "Natuurlijk Genezen"), gericht op het in totaliteit ontwikkelen van mens en maatschappij. Om ons team te versterken zoeken we in een dienstverband van 60% een

Algemeen coördinator (m/v)

Als coördinator ben je in de eerste plaats iemand die bezielt is van permanente vorming en het ontwikkelen van mens, organisatie en maatschappij. Je bent een enthousiast leider, die onze visie uitdraagt naar onze lesgevers en deelnemer.

Netwerken en het uitbouwen van een organisatie zit je in het bloed en geeft je plezier en voldoening. Contacten met sectorgenoten, bedrijven, pers en lokale overheid boeien jou. Je bent vertrouwd met de communicatiemogelijkheden die internet biedt.

Je ondersteunt en begeleidt de dagelijkse organisatie, planning en beheer van de vereniging. Een gemotiveerde Raad van Bestuur ondersteunt jou in beslissingen.

Stuur je elektronische CV met motivatie naar mail@natuurlijkgenezen.be

www.arcana-web.be



ECO 9^{DE} EDITIE
REEDS 70.000
BEZOEKERS
KWAMEN LANGS

7.000 m²

THERAPEUTICA

**TRADITIONELE OOSTERSE
ALTERNATIEVE WESTERSE**

GENEESWUZEN, THERAPIËN & LEVENSFILOSOFIEËN

Zaterdag 6 & Zondag 7 maart '10

BRABANTHAL LEUVEN
Brabantlaan 1, B-3001 Heverlee

INSCHRIJVINGEN
www.ECOTherapeutica.be

BRABANTHAL

Agenda plus

ECO-Therapeutica is een organisatie van Paramedici en Geneeswijzen

sels van netels, zeewier, bordelese pap (een koper-kalkoplossing), sterk verdunde zwavel, niet toxische witte oliën, seksuele verwarring, uitzetten van nuttige insecten, enz. In feite werd zo eeuwenlang gewerkt. Ook de talloze toevoegingen om de wijn te manipuleren zijn hier uit den boze. Wijn uit biologische teelt onderscheidt zich van klassieke wijn door het totaal ontbreken van enige chemische of andere manipulatie. Het is dus volledig natuurlijke en milieuvriendelijke wijn.

Geeft dit een kwaliteitsverschil?

Tien jaar geleden was het proeven van biologische wijn niet altijd even prettig omwille van het geitenwollensokken imago van de biologische wijnen. Die situatie is gelukkig grondig veranderd. Er bestaan nu goede en zelfs uitstekende biologische wijnen ook in het minder dure gamma. Het is zelfs zo dat sommige Grand Cru 's in feite biologisch zijn maar het niet op hun etiket vermelden omdat de makers het evident vinden dat hun wijn zo zuiver mogelijk is. Enkele voorbeelden hiervan zijn Châteaux Pavie-Macquin, Bel-Air, Troplong Mondot, Ausone, Domaine La Romanée Conti, enz.

Een nieuwe en jonge lichting van biologische telers, dikwijls universitair en oenologisch geschoold, bracht een totale kentering teweeg. Zij gebruiken de meest moderne en gesofistikeerde methoden van wijn maken en blijven, op dit vlak, zeker niet achter bij de niet-biotelers. Kwaliteit alleen is het axioma van deze wijnbouwers. Het enige verschil blijft het afzweren van elke ingreep met chemisch samengestelde (uiteraard zwaar giftige) stoffen. Deze generatie heeft een nieuwe vorm van alternatieve oenologie ontworpen, waarbij de waardevolle moderne technieken gekoppeld worden aan de goede

tradities van de vroegere wijnmakers. Steeds meer en meer biologische wijnen gaan met de hoofdprijzen lopen op diverse grote wijnwedstrijden en de grote wijngidsen en wijntijdschriften spreken met veel lof over de kwaliteit van deze producten.

Wat bepaalt kwaliteit- en smaakverschil?

Het wordt in wijnkringen al jarenlang toegegeven dat wijn een standaardproduct is geworden, zonder eigenheid, zonder «terroir». Dit is het normale gevolg van het telen op met chemische producten totaal doodgespoten grond. Het aroma en de smaak van wijn komen hoofdzakelijk uit de grond. Natuurlijk spelen ook factoren zoals klimaat, oriëntatie, hoogteligging, kennis van de wijnboer, enz. een rol, maar in elk geval kan alleen het telen op evenwichtig natuurlijke grond onvervalste «terroir» meegeven aan druif en wijn. Dit is het recept om betere wijn te maken, zonder enig gesjoemel. Omdat in de biologische cultuur de boven- en ondergrond vol bacteriologisch leven zit, geeft de natuur zelf de eigenheid aan elke wijn mee. In de natuurlijke teelt komt ook



© Liv Frits-larsen - Fotolia.com

de gisting spontaan op gang door de op de druif aanwezige gisten welke eveneens een authentieke smaak teweegbrengen. In de chemische cultuur daarentegen, worden de gisten doodgespoten en moet men gebruik maken van geprepareerde gistingsklonen die ingrediënten bevatten om smaak en aroma aan de wijn toe te voegen.

Controle van de biologische wijnbouw

Elke wijn uit de gecontroleerde biologische wijnteelt draagt een label en een tekst «gecontroleerd door...». In Frankrijk is dit meestal ECOCERT. In andere landen zijn er labels



Parheliön 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
info@parheliön.be
www.parheliön.be

Steeds op afspraak

Wanneer lichttherapie?

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



MANTAK CHIA 9th - 15th April 2010 in Brussels

9th April: Evening lecture at La Maison de Chant d'Oiseau

"Inner Sexual Alchemy for Singles and Couples"

10th & 11th (9:30-17:30): Basic Inner Alchemy Practices

12th (9:30-17:30): Inner Sexual Alchemy for Singles and Couples

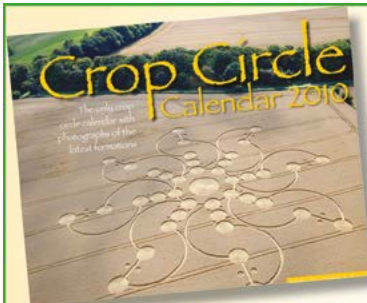
13th (9:30-17:30): Iron Shirt 1 - Chi Kung

14th/15th (9:30-17:30): Bone Marrow Nei Kung

www.universaltao.com

christine@ridethewind.org

0476 037 818 / (00 33) 3 86 32 07 33



GRAANCIRKEL KALENDER 2010

Wiltshire Crop Circle Study Group

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 (incl. portkosten - België). Stort het bedrag met de vermelding «Kalender 2010» op rekeningnummer 363-0341596-02 van Uitgeverij ACCORDIA • Maaltebruggestraat 156a 9000 Gent

Ook te koop bij o.a. Dhoogpoorte (Gent), Johannes Boekhandel (Leuven) en Aeon (Mechelen).

die in grote lijnen dezelfde lading dekken. De EEG heeft reeds in 1993 een reglementering opgesteld, waarin de normen staan waaraan deze teelt moet beantwoorden. Dit gaat echter alleen over de landbouwmethode. Actueel wordt er gewerkt aan teksten om ook de vinificatie (het wijn maken) hieraan toe te voegen. Als alles meevalt, mag vanaf volgend jaar op de flessen staan «Biologische wijn»

Daarnaast bestaan er verschillende private controleorganismen die een lastenboek opgesteld hebben. Deze gaan verder dan de regels van de EEG. «Nature et Progres» bv. heeft wel normen opgenomen over de vinificatie en controleert de wijn zelf van op de wijngaard tot in het glas. Ook in Italië is de vinificatie voorzien in de lastenboeken en wordt gecontroleerd. Een certificaat van biologische teelt wordt slechts bekomen na 3 jaar omschakeling zonder chemie. Het wordt telkens maar voor één jaar toegekend en slechts vernieuwd na grondige controle, minstens 1 maal per jaar. In feite is de biologische wijnteelt de enige die ernstig gecontroleerd wordt in heel wijnland. De wijnbouwers die weigeren toe te geven aan het louter commerciële en pleiten voor eerlijke kwaliteit zijn helaas nog een kleine minderheid. Zij verdienen de steun van al wie de normen pure kwaliteit, milieu, gezondheid en natuur in zijn banier draagt.

Prijs en assortiment

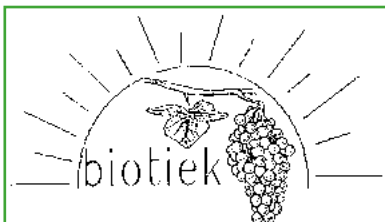
De prijzen voor de consument lopen min of meer gelijk met die van andere wijnen. Er zijn zowel goedkope als dure

biologische wijnen. Tussen 4 en 10 euro vindt men al een uitgebreid assortiment. In de gecontroleerde teelt vindt men topwijnen zoals Italiaanse Barolo, Barbaresco en Brunello di Montalcino, Franse Grand Cru en Premier Cru wijnen, Champagnes, Cava, schuimwijnen, sterke dranken en aperitieven. Dus ook de echte wijnkenner vindt hierin een product van vertrouwen.

Wijn en gezondheid

Al eeuwenlang wordt door wetenschappers en medici gesteld dat wijn goed is voor de gezondheid. Maar hoe is dit verenigbaar met het overvloedige gebruik van (zwaar giftige) chemische middelen? Zijn pesticiden dan goed voor de gezondheid? Wordt hier aan massaal volksbedrog gedaan? Toch niet, als we tenminste spreken over biologische en biodynamische wijnen. Omdat hier geen enkele giftige stof gebruikt wordt, zijn dit de enige wijnen die 100% gezond zijn. Althans... mits matig gebruik! Overdrijven alcoholgebruik blijft altijd schadelijk. Met zekerheid kan dus gesteld worden dat, van alle alcoholische dranken, enkel wijn uit de biologische cultuur aan alle vereisten voldoet om gebruikt te worden als kwalitatief hoogstaande gezondheidsdrank. Wat bovendien deze wijn helemaal bijzonder maakt, is dat na het drinken van dit natuurlijk product, geen hoofdpijn, misselijkheid, een zwaar hoofd of darmklachten zullen optreden. Terecht kan u met deze wijn klinken «op uw gezondheid».

Antoon De Paepe
Biotiek – www.biotiek.be



De grootste keuze van Biologische en biodynamische wijnen uit Frankrijk, Italië, Spanje, Portugal, Duitsland, Oostenrijk, Chili, Australië, Argentinië, Zuid Afrika (270 referenties)
Invoerder - Groot- en kleinhandel.

www.biotiek.be

BIOTIEK bvba, Ten Hoflaan 22, 2980 Zoersel

Tel. 03-312 24 38 Fax 03- 312 59 14

Vraag vrijblijvend prijslijst en data “OPENDEUR - PROEFDAGEN” of kijk op de website

'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

Jouw energetisch welzijn. 10/12. 19u30. Je welzijn, energiek voelen... **Nancy Convens, Bernard Cornelis.** 2490 BALEN. 014 82 03 19. www.hetzonnlicht.be

Breng je leven in balans. 10/12. 20u. **Jan Willems.** 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

Studiedag Ecopolis. 11/12. 12u - 16u30. VIBE en de ecopolis-experts stellen de resultaten van hun project voor. 2600 BERGHEM. VIBE vzw. 03 218 10 64. www.ecopolisvlaanderen.be

Gezond op het menu. 11/12, 12/12, 17/12, 24/12, 25/12 en 31/12. 17u - 19u30. Maaltijden zijn macrobiotisch geïnspireerd. De belangrijkste ingrediënten granen, liefde en aandacht zijn steeds aanwezig. **Henk Saelen.** Live love love life. 2060 ANTWERPEN. 0476 943 080. www.livelovelovelife.be

Piano ligconcert. 12/12. 19u30 - 21u30. Je ligt lekker toegegedekt en je geeft je over aan de muziek. **Steven Vrancken.** Live love love life. 2060 ANTWERPEN. Annelies. 0476 943 080. www.livelovelovelife.be

Hoe krijg ik een ideale relatie? 12/12. **Paul Bles.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be

Hoe ontdek je de kracht van je eigen organen? 15/12. **Stanny Lansloot.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be Ook op 16/12 in Lier en op 17/12 in Antwerpen.

vajra degustatie

Vajra degustatiedag. 18/12. 11u - 17u. Essenenbrood, rijstdranken, rijstdesserten en confituren van Probios, amandel-pasta en chocoladepasta zonder melk van J. Hervé. Origineel. 2640 MORTSEL. 03 449 00 73.

www.ayurvedaschool.be

Voeding & Ayurveda. 18/12. 19u - 20u30. Wat kan en mag je verwachten van deze 15 lessen? **Peter Van Herck.** Eliaertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. Ayurvedaschool Antwerpen. 0475 767 725. www.ayurvedaschool.be

Kerst vleugel-pianoligconcert. 19/12. 20u - 21u30. Gun jezelf een intens rustmoment tijdens de drukke kerstperiode. **Steven Vrancken.** 2500 LIER. 0496 55 91 53. www.pianoligconcert.be

De Nieuwe Tijd. 20/12. 11u - 13u. Na de voordracht wordt het Lichtfeest gevierd. **Eva Schut.** Theosofische Vereniging Antwerpen. 2018 ANTWERPEN. 03 272 58 53. theosophic.homestead.com

Kerstavond openhuisavond. 24/12. 18u. Een bio, vegetarisch buffet en een concert: The return of Trobairitz. **Els Cuypers.** Kerstenpad 14. 2490 BALEN. Het ZonneLicht vzw. 014 82 03 19. www.hetzonnlicht.be

De heilige lichtdans in de seksualiteit. 7/1. **Heidrun Herberth-Labots.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be

Potluck - Raw Circle. 10/1 en 7/2. 13u30 - 17u. Ontmoetingsmiddag rond gezondheid en gezonde voeding. **Katarina De Vos.** Health XL. 2800 MECHELEN. 0477 380 606. www.healthxl.be

Hoe kun je je lichtlichaam ontwikkelen? 12/1. **Stanny Lansloot.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be

Kennismaking met Chi Neng Qigong. 13/1. 20u - 22u. Wat kan deze bewegingsmethode voor je doen op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak? **Tilly Van Opstal.** Atelier Levenskunst. 2610 WILRIJK. Chi Neng Instituut België. 03 288 45 08. www.chineng.be

In contact komen met de geestelijke wereld. 13/1. **Jan Gyselinck.** 2500 LIER. www.dekleinebron.be

Hoe ontdek je je verborgen mogelijkheden? 14/1. **Jan Gyselinck.** 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

Ik hou van mij. 15/1 tot 17/1. Weekend voor vrouwen die geconfronteerd worden met kanker. **Lou Cabanier.** 2300 TURNHOUT. 0474 277 660. da-ca-po@skynet.be

Startdag met smaakmakers. Jezelf zijn? Het kan! 16/1. 14u - 17u. Heb je al stappen gezet om jezelf te worden en wil je nog verder? Wil je PRH concreter leren kennen? **Hilde Simons.** Begijnenstraat 24. 2300 TURNHOUT. PRH vzw. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

Introductieavond handanalyse en Tarot. 19/1. 20u. **Margot Doreen, Paul Bles.** 2610 WILRIJK. www.dekleinebron.be

De natuur en de dieren als krachtig hulpmiddel tot bewustwording. 20/1. **Guy Wauters.** 2500 LIER. www.dekleinebron.be

Reïncarnatie en relaties. 21/1. **Jan Willems.** 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

Informatiebijeenkomst over PRH. 21/1. 20u - 22u. Hoe werkt PRH aan persoonlijke groei en

Natuurkapper Hairport

Plantenkleuren Oliebe

VOOR:

*natuurlijkheid * allergieën*

*schoonheid * gezondheid*

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

versteving? **Guy Naegels.** Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. PRH vzw. 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

Paranormale en gezondheidsbeurs. 24/1. 10u30 - 18u30. Met gratis lezingen en demonstraties. Milotheem. Milostraat 13. 2400 MOL. Paranatura vzw. www.paranatura.be

Reïncarnatie en relaties. 26/1. **Jan Willems.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be

Van depressie naar nieuwe levensenergie. 27/1. 19u30 - 22u. Hoe omgaan met depressieve gevoelens bij jezelf of in je omgeving? **Ellen Stoffelen.** Wit-Gele Kruis. 2200 HERENTALS. PRH vzw. 014 22 36 06. ellen.stoffelen@prh.be - www.prh.be

Informatiebijeenkomst over PRH. 27/1. 20u - 22u. Wat is PRH? Hoe werkt PRH aan persoonlijke groei en versteving? **Gisele Cuyvers.** Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. PRH vzw. 03 651 85 42. Gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

The Secret De wet van aantrekkingskracht. 27/1. Hoe werkt het écht? **Adriaan van Zelst.** 2500 LIER. www.dekleinebron.be

Je échte wensen en doelen realiseren vanuit je Hogere Zelf. 28/1. **Guy Wauters.** 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

Open dag Ayurwellness. 30/1. 10u - 15u. Voorstelling van het trainingsprogramma Ayurwellness. **Peter Van Herck.** Eliaertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. Ayurvedaschool Antwerpen. 0475 767 725. www.ayurvedaschool.be

Reïncarnatie en regressies naar vorige levens. 1/2. **Jos Hermans.** 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

Inzicht in reïncarnatie. 3/2. Wat leeft er, wat sterft en wat wordt wedergeboren. **Jan Willems.** 2500 LIER. www.dekleinebron.be

Een weg om meer jezelf te worden. 4/2. 20u - 22u. Hoe en waarom aan persoonlijke groei werken? Welk effect heeft het op je relatieleven, op je werksituatie? **Guy Naegels.** PRH-Vormingscentrum. 2000 ANTWERPEN. PRH vzw. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

Waves: open avond. 5/2. 19u30 - 22u. Een introductie in de basiscyclus van de 5 ritmes. **Sue Rickards.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

BRUSSEL

Bruno Gröning. 20/12. 13u - 18u. Documentaire film over deze genezer. **Alex Humet.** Sleepwell Youth Hostel. Dambordstraat 23. 1000 BRUSSEL. 0486 74 35 89. www.bruno-groening-film.org

LIMBURG



Schanscafé: ateliers voor de kunst van het geluk. Creëer je eigen atelier voor je geluk. 8/12. Leo Steuns. Kasteel De Schans, Kasteelstraat 18, 3680 Opoeteren. 089 629262. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Open Huis. 13/12. 14u30 - 18u. Een ervaringsgerichte kennismaking met de Orshof-methodiek. **Yvo Van Orshoven.** Orsmolen. 3790 Moelingen. 04 831 21 06. www.instituutorshof.be

Contact met jezelf, deur naar spiritualiteit. 15/12. 19u30 - 22u. Eenvoudige handvatten om beter in contact te blijven met jezelf. **Yvo Van Orshoven.** Orsmolen. 3790 Moelingen. 04 831 21 06. www.instituutorshof.be

Amanprana degustatie. 17/12. Eetbare cosmetica Amanprana. Magische zepen van dr.Bronner. Qi-boards. Bioshop. Heerstraat 101. 3910 NEERPELT. 011 64 42 88. www.bioshopklimop.be

Mijn kind is meer dan zijn leerprobleem. 26/1. 20u - 22u. Leer kijken naar de totaliteit van je kind en geef het leerprobleem zijn juiste plaats. **Guy Naegels.** CC de Kimpel. Eikenlaan 25. 3740 BILZEN. PRH vzw. 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

OOST-VLAANDEREN

Voorspellingen 2010. 12/12. 14u. **Theo Pluggers,** bekend van Moord & Mysterie. 't Filosoofke. Asserendries 130. 9300 AALST. 053 21 40 06. spirapa@telenet.be

Rita's bloemenseance. 15/12 en 17/12. 18u. 't Filosoofke. Asserendries 130. 9300 AALST. 053 21 40 06. spirapa@telenet.be

De gevaren van problemen te negeren. 15/12. 20u - 22u. **Marc Vanden Herreweghe.** Gildenhuis. 9090 MELLE. vzw Spirit. 0495 188 641. www.vzwspirit.be

Ayurvedische kerstschoping. 15/12 en 22/12. School van Ayurveda. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be

Wat zegt ons onze gelaatsstructuur? 16/12. 20u - 21u. Ontdek je eigenheid, genetische kwaliteiten en verdedigingsmechanismen via de gelaatsstructuur. **Hilde Kestier.** Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM-HERMELGEM. Avanzando. 0499 736 046. www.avanzando.be

Wat is feng shui en hoe kan jij dit toepassen in je huis? 16/12. 19u30 - 22u. Je huis is de weerspiegeling van je leven en je gedachten. **Ann Vercruyse.** H. Hartlaan 164 W10. 9160 LOKEREN. My Moment. 0474 48 24 43. www.mymoment.be

Relaxatieconcert De Druïde. 17/12. 20u - 22u. Een onderdompeling in een niet aflatende waterval van klanken, trillingen, gezangen en muziek. De Druïde.

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

Donkerhofstede 3. 9190 STE-KENE. 0475 492 104. www.relaxatieconcert.be

Wie zou er dan niet graag eens bijna dood zijn? 17/12. 20u - 22u30. Wat is een BDE en wat leert dat ons over onze hersenen, ons lichaam, ons DNA, over denken en bewustzijn? **Peter Vereecke**. Centrum Jana. 9000 GENT. 0474 522 725. www.janaweb.org



Amanprana degustatie. 19/12. Eetbare cosmetica Amanprana. Qi-boards. Bioshop Deinze. Gentpoortstraat 4. 9800 DEINZE. 09 380 82 20. www.bioshop.be

Kennismaking met Breathworks Mindfulness. 21/12 van 13u - 14u30 en 4/1 van 19u30 - 21u30. Breathworks biedt op mindfulness gebaseerde strategieën voor een goed leven. **Upekshadaka**. 9000 GENT. Breathworks. 0487 90 58 08. mindfulness.breathworks.be

Waarom loslaten en hoe doe je dat nu? 7/1. 19u - 21u30. Loslaten helpt ons om onze vrijheid te ontwikkelen en het bevordert onze gezondheid. **Tine Tomme**. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be



Intro lezing van de Ramtha School. 12/01. 19u - 22u. De Ramtha School leert jouw je dromen om te zetten in werkelijkheid. Moorselbaan 314-316. 9300 AALST. jo.linmans@telenet.be. www.becomethedream.nl

Nomen est Omen. 13/1. 20u - 22u45. Astrologie-tarot-kabbala & I Ching. **Nicole Meskens**. 9000 GENT. Universeel. 0499 112 330. www.universeel.org

Stoppen met roken. 14/1. 19u30. Je wenst te stoppen met roken? Hoe moet je nu verder? **Danny Van Laethem**. Algemeen Ziekenhuis. 9700 OUDENAARDE. www.rookstopkliniek.be

Spirituele namiddag. 19/01. 14u. **Eveline Foks**. 't Filosoofke. Asse-rendries 130. 9300 AALST. 053 21 40 06. spirapa@telenet.be

VLAAMS BRABANT

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



Introductiedag licht- en kleurentherapie. 13/12 en 17/1. 9u - 13u of 14u - 18u. Betekenis en werking van kleuren, verschillende vormen van lichttherapie (via ogen, reflexzones, acupunctuurpunten,...). **Walter Vandewalle**. Imperiastr. 16. 1930 ZAVENTEM. Walina. 052 39 79 47. www.walina.be

Meditatief klankconcert. 16/01. 19u30. AUM-ruimte. 3012 LEUVEN. www.dsjambai.nl

Paranormale en gezondheidsbeurs. 6/2 en 7/2. 10u45 - 18u30. CC De Hallezaal. Scholenstraat. 3290 DIEST. Paranatura vzw. www.paranatura.be

Week van de Internationale Vriendschap - openingsfeest. 6/2. 10u - 19u. Voordrachten in en informatie over de Internationale Taal. 3020 WINKSELE. Esperanto 3000. 0495 16 97 98. www.esperanto3000.be

WEST-VLAANDEREN

Spiritueel weekend aan zee. 11/12 tot 13/12. Spirituele thema's voor innerlijke groei. **Martine Prenten**. 8430 MIDDELKERKE. 0474 528 693. www.hetlichtpad.be

vajra degustatie

Vajra degustatiedag. 11/12. 11u - 17u. Essenbrood, rijstdranken, rijstdesserten en confituren van Probios, glutenvrije chips van Rice & Rice, groentenmoes van «Bonheur est dans le pot». De drie. Oude Stadsstraat 15. 8800 ROESELARE. 051 20 28 85.

Zang/klankschaalconcert. 14/12, 19/12, 21/12 of 28/12. Kom proeven, 'helen' of relaxe-

ren. **Josiane Burrick**. 8310 BRUGGE. 050 37 10 17. www.brighinda-healingsounds.be

TAO Vrouwencirkels. 15/12. 19u - 21u30. Thuiskomen in je vrouwzijn. **Dominique Respens**. Centrum Arjaka. 8500 KORTRIJK. 0498 246 633. www.4dimkortrijk.be

Info cocktail Ama Wellness. 16/12. 19u30. Magneetveldtherapie, de stille kracht. Meensestraat 41. 8500 KORTRIJK. 056 41 42 44. www.ama-wellness.com

Amanprana degustatie. 18/12. Eetbare cosmetica. Qi-boards. Biovita. Torhoutsesteenweg 179. 8200 SINT-ANDRIES. 050 39 54 74. www.biovita-brugge.be

Kerstconcert met Musica Gloria. 21/12. 17u - 19u. Laat je door 20 kinderen en jongeren in de kerstfeer brengen. **Beniamino Paganini**. 8310 ASSEBROEK. Soma vzw. 050 36 49 36. www.yogasoma.be

13 helende kleuren. 19/1. 19u30 - 21u30. Wat betekent elke kleur voor mijn welzijn? **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. www.drieveren.be



Beurs Ecopop. 6/2 en 7/2. De eerste algemene bio- en ecobeurs in de Benelux. Kortrijk Xpo. www.ecopop.be

BUITENLAND

Op verhaal komen. 15/1. 19u30 - 21u30. Groeiende werkdruk, spanningen, tegenstrijdige opvattingen, piekeren. Hoe kun je ermee omgaan en dit voorkomen? **Jacqueline Hermans**. Het Rivierenhuis. NL-4535 GT TERNEUZEN. PRH vzw. 00 31 115 69 73 00. www.prh-nederland.nl

BioVak beurs. 20/1 en 21/1. Vakbeurs van de biologische sector. ZWOLLE (NL). www.biovak.nl

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

De redactie kan de juistheid van de gegeven informatie niet garanderen. We nodigen je uit om behoedzaam te zijn en enig oordeelsvermogen aan de dag te leggen.

Ademhaling

[W] [LI] **Op adem komen (kerst-special).** 19/12 tot 21/12. Thema: adem als levensenergie. Een schoonmaakbeurt om weer opgeruimd verder te kunnen gaan. **Koos Broer.** Kasteel De Schans. 3680 Opoeteren. 089 62 92 62. www.kasteeldeschanten.com

[W] [VB] **Verander je leven door de kracht van je adem.** 15/1. 19u30 - 22u30. Sinds onze geboorte is het ademen de belangrijkste functie die ons lichaam uitvoert. **Stephan Van Eesbeek.** Juvenesco. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

Assertiviteit

[C] [AN] **Assertiviteit anders - Bestaan in relatie tot de ander.** 25/1, 1/2 en 8/2. 19u - 22u15. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je leert zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Jos Van Gorp.** CC Herselt. Kerkstraat 1. 2230 HERSELT. 03 481 72 02. j.vgorp@prh.be

[C] [LI] **Assertiviteit anders.** 27/1, 3/2 en 10/2. 19u - 22u15. PRH vzw. CC De Bogaard. Capucienensstraat 8. 3800 SINT-TRUIDEN. 03 481 72 02. j.vgorp@prh.be - www.prh.be. Details zie hierboven.

Astrologie

[W] [AN] **Maya astrologie: introductie in de dertien manenkalender.** 15/12. 10u - 17u. De Tzolkin, de heilige Mayakalender van 260 dagen geeft je een beeld van het pad van je ziel op aarde.

de. **Inge Van Den Eynde.** 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. www.shangri-la.be

[C] [AN] **Astrologie voor beginners: de tekens van de dierenriem.** 19/12 en 20/12. 10u - 17u. Je leert niet alleen waar een teken voor staat, maar ook waarom dat zo is. **Sabine Verbrugghe.** LibraConsult. 2170 MERKSEM. 016 43 84 72. sabine.verbrugghe@hotmail.com

[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. Oude Ophoverbaan 156. 3680 MAASEIK. 089 56 25 19. www.marjangeeraerts.eu

Ayurveda

[W] [OV] **Verjongingstherapieën binnen de Ayurveda.** 5/12 en 6/12. **Mauroof Athique** (Sri Lanka). School van Ayurveda. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be

[W] [OV] **Vedische Numerologie.** 12/12 en 13/12. 10u - 16u30. Vedische numerologie helpt om de subtiele invloeden v/d kosmos te begrijpen. **John Marchand.** YAH vzw. Kruidenboerderij. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. ayurveda@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

[C] [AN] **Voeding & Ayurveda.** 8/1. 18u - 22u. Start van de 15-delige diepgravende reeks over de manier waarop Ayurveda met voeding omgaat. Telkens op vrijdagavond. **Peter Van Herck.** Ayurvedaschool Antwerpen. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. www.ayurvedaschool.be

[W] [AN] **De eenvoud van Ayurveda.** 15/1. 14u - 17u. Workshop van 6 lessen om de eenvoudige principes van Ayurveda te leren kennen. **Peter Van Herck.**

Ayurvedaschool Antwerpen. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. www.ayurvedaschool.be

[C] [OV] **Meditatieve ontspanningsmassage.** 30/1 en 31/1. 10u - 16u30. De meditatieve aanraking, het zachte instrijken van de huid met warme geurende olie, geven & ontvangen. **John Marchand.** YAH vzw. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. www.yoga-ayurveda.be

Bachbloesems

[C] [AN] **Traumaverwerking.** 14/12 en 21/12. 14u - 18u. Balanceer je emoties met bachbloesems, gespreksbegeleiding, intuïtief coaching. **Ann Ghys.** Vitae Sana. 2100 DEURNE. 0473 41 06 05. www.vitaezana.be

[C] [VB] **Basiscursus Bachbloesemremedies.** 4/1, 11/1, 18/1 en 25/1. 19u - 21u30. Leer de energetische tincturen van bloemen en planten gebruiken. **Liesbeth Delmarcel, Catharina Delmarcel.** 3001 HEVERLEE. 0498 597 845. www.energetischetherapie.net



DE WALNOOT
RUIMTE VOOR LEVEN & KUNST
ADVIES & OPLEIDING BACH REMEDIES
www.dewalnoot.be

[C] [WV] **Basiscursus Bach Bloemen Remedies.** 23/01 en 24/01. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies. **Nancy Popieul.** 8630 VEURNE. 0495 280 129. www.dewalnoot.be

[C] [LI] **Basiscursus Bach Bloemen Remedies.** 30/01 en 31/01. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies. **Jef Strubbe.** 3583 PAAL-BERGINGEN. 03 653 47 53. www.dewalnoot.be

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN

Anil K. Mehta – Peter Van Herck
Cursus Voeding & Ayurveda

Start op vrijdag 8 januari
www.ayurvedapraktijk.be

Bemiddeling & conflicthantering

[O] [VB] Basisopleiding Bemiddelaar. 14/1 tot 25/9. 9u30 - 17u30. Onze missie is het aanbieden van een unieke opleiding die vakbekwame en geïnspireerde bemiddelaars certificeert. **Diana Evers.** Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0474 614 523. info@mediv.be - www.mediv.be

[O] [VB] Werken met Patstellingen en Impasses. 5/2. 9u30 - 17u30. Wil je technieken leren om te zoeken naar interventies en naar die vragen die beweging kunnen brengen? Dan is deze workshop iets voor jou! **Diana Evers.** Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0474 614 523. info@mediv.be - www.mediv.be

Biodanza®

[C] [BR] Biodanza in 1180 Brussel. Vanaf 10/12. 20u - 22u. Al dansend vanuit het hart je ware natuur ontplooiën. De energie & welzijn verhogen. **Caroline Dekeyser.** Transcendence. 1180 BRUSSEL. 0474 976 798. www.transcendence.be

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

[W] [BR] Biodanza & I Tjing. 13/12. 9u30 - 18u. De voortdurende beweging en veranderingen in je leven durven beleven en dansen. **Caroline Dekeyser.** Transcendence. 1180 BRUSSEL. 0474 976 798. www.transcendence.be

[W] [VB] Wekelijkse workshops Biodanza. Wekelijks vanaf 15/12. 19u30 - 21u30. Beweeg, dans, ontdek jezelf! **Greet Selderslaghs.** Sunny Side Up vzw. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[C] [OV] Biodanzacursus: dans van het leven en bewegen vanuit het hart. 15/12, 19/1, 26/1 en 2/2. Door muziek en spontane beweging vanuit je gevoel kan je contact maken met vreugde, vitaliteit en ontstressen. **Rina Mertens.** Polariteit. 9400 GENT. 0496 511 516 - 053 84 00 27. www.groeiKracht.eu

[W] [VB] Biodanza- en zangdag voor vrouwen. 19/12. 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. 3191 HEVER. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[C] [BR] Oudejaarsfeest voor groot en klein in Brussel. 31/12. 19u30 - 3u. Al biodansend 2009 uit en 2010 in. **Caroline Dekeyser.** Transcendence-Biodanza. 1050 ELSENE. 0474 976 798. www.transcendence.be

[O] [AN] School voor Biodanza Rolando Toro Systeem- Antwerpen. 16/1 tot 17/1. 12u30 - 17u. Opleiding en verdieping tot Biodanza-docent. **Annette Heynderickx.** Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. 0470 59 69 41 - 00 31 640583378. www.biodanza-invlaanderen.be

[C] [OV] Biodanza in Oudenaarde. Vanaf 18/1. 19u30 - 21u30. Biodanza is een persoonlijke ontwikkelingsweg, die gebruik maakt van de expressie van de dans, muziek, de verbondenheid met jezelf en elkaar. **Rina Mertens.** GroeiKracht. De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 053 84 00 27 - 0496 511 516. www.groeiKracht.eu

Coaching

[C] [AN] Gezondheidsbegeleiding. 14/12 en 21/12. 14u - 18u. Vind de kristal die jou ondersteunen kan bij jou groeiprocessen, voel de kracht van zuivere mineralen en kom in je evenwicht. **Ann Ghys.** Vitaes Sana. 2100 DEURNE. 03 321 66 46. www.vitaesana.be

[C] [WV] Coach je partner. 19/12, 20/12 en 21/12. 9u30 - 16u30. Wat is het verschil tussen een relatie op persoonlijkheidsvlak en op zielsvlak? **Eva Storm.** Lazuli Coaching. 8210 LOPPEM. 0475 242 412. info@lazuli-coaching.com

[O] [OV] Start 2-jaar opleiding Coaching & Consulting. 8/1. 10u - 17u. Leer de mechanismen hanteren die meespelen bij elke vorm van integrere begeleiding. **Joost Vanhove.** Centrum GEA. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

[O] [OV] Biografische Coaching. 8/1 en 9/1. 9u - 17u. Een verdiepende aanvulling op de eigen beroepsuitoefening als coach of psychotherapeut, maar tevens voor de eigen persoonlijke groei. **Ab Straatman.** Deplancke Luc.

Burgstraat 46. 9000 GENT. 0495 300 698. info@schoolvanhetleven.be - www.schoolvanhetleven.be

[O] [VB] MPA Voortraject. 19/1, 20/1, 26/1 en 27/1. 9u30 - 17u30. 4-daagse voortraject voor wie geen voorkennis heeft van NLP. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0475 614 523. www.coaching-co.be

[W] [VB] Kennismakingsavond Opleiding Professionele Coach. 2/2. 19u30 - 21u30. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0475 614 523. www.coaching-co.be

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[O] [AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen vanaf 4/2. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens.** Coaching You. Priorij Corsendonk. 2300 TURNHOUT. 03 321 97 04. www.coachingyou.be

[O] [OV] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen vanaf 6/2. **Annick Noyens.** Coaching You. Karmelietenklooster. 9000 GENT. 03 321 97 04. www.coachingyou.be

[O] [VB] MPA Certificatietraining. Vanaf 10/2. 9u30 - 17u30. Vervolledig en verfijn uw competenties als 'veranderdeskundige'. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0475 614 523. www.coaching-co.be

SCHOOL VAN AYURVEDA vzw Gent

Ruim aanbod
Ayurveda opleidingen

AYURVEDISCHE VERJONGINGSTHERAPIËN
5 en 6 december
Dokter Mauroof Athique (Sri Lanka)

AYURVEDA DESSERTEN ZONDER SUIKER
7 december

AYURVEDISCHE KERSTSHOPPING
15 en 22 december

Inschrijven:
www.lies-ameeuw.be

[O] [BT] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen vanaf 11/2. **Annick Noyens.** Coaching You. Parkhotel Hugo De Vries. Dorpsstraat 13. NL-6741 AA LUNTEREN EDE, GLD. 03 321 97 04. www.coachingyou.be

[O] [AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen vanaf 27/2. **Annick Noyens.** Coaching You. Cyres Café. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 321 97 04. www.coachingyou.be

Communicatie met dieren

[W] [AN] Hondenmassage en biomagnetisme. 19/12 en 20/12. 10u - 16u. Ons huisdier de hond, anatomie, biomagnetisme, aromatherapie, meridianen (en drukpunten), massage en praktijk met je eigen hond. **Inge Pauwels.** Toscanzahoeve. 2235 HULSTHOUT. 0475 347 112. www.toscanzahoeve.be

[W] [AN] Dierenhealing van de natuurlijke bron. 27/12. 20u. Je wordt samen met je dier deel van een grotere energieveld. **Inge Pauwels.** Toscanzahoeve. 2235 HULSTHOUT. 0475 347 112. www.toscanzahoeve.be

[W] [AN] Het Paard als Spiegel. 24/1. 10u - 16u. Je communicatiepatronen, leiderschapskwaliteiten, gedrag, emoties en zelfvertrouwen spiegelen aan het paard. **Peggy Van Den Branden.** Inner-Circle/E-Qui-Motion. 2223 SCHRIEK. 03 636 42 82.

Creatieve expressie

[W] [WA] Intuïtieve schildervijfdaagse in de Ardennen. 9/12 tot 13/12. Werken met kleur werkt helend in op onze aura. We werken met softpastels en verf. **Ria Nys.** Klooster St.-Raphael. Montenu 123A. 0234 AMEL. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[W] [AN] Intuïtief schilderen. Elke ma. middag en wo. avond. We werken met pastelkrijt en de nat/in/natetechniek. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 0472 430 252. www.rianys.net

[W] [AN] Drama-atelier: Ontdek je eigen kracht.....en ga ermee aan de slag! 12/12 en 13/12. 10u - 17u30. Via speelse en tegelijk

praktische oefeningen gaan we kijken naar wat ons helpt, maar ook naar wat ons tegenhoudt om in onze kracht te staan. **Ann Esch.** De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0486 523 002. ann.esch@telenet.be



[W] [VB] Breiclub. 27/12. 10u - 12u30. Breien voor beginners en gevorderden met garens van Eco-lana. **Krista Vervliet.** Eco-Lana. Ninoofsesteenweg 50. 1500 HALLE. 02 361 63 30. www.eco-lana.be

[W] [AN] Aquarel schilderen. 28/12 tot 30/12. 13u30 - 16u30. In deze workshop maken we kennis met de belangrijkste aquarel-technieken. **Elsbeth Veerman.** Atelier 48. 2170 MERKSEM. 014 43 17 89. www.elsbethveerman.be

[C] [AN] Vrije ateliers schilderen en tekenen. 12/1 tot 31/3. 12u30 - 15u30. In het vrij atelier wordt je de mogelijkheid geboden om op dinsdag- of woensdagnamiddag te tekenen en te schilderen - onder persoonlijke begeleiding. **Elsbeth Veerman.** Atelier 48. 2170 MERKSEM. 014 43 17 89. www.elsbethveerman.be

[C] [AN] Aquarel schilderen. 14/1 tot 25/3. 13u - 15u30. Een cursus aquarelschilderen voor beginners en gevorderden. **Elsbeth Veerman.** Atelier 48. 2170 MERKSEM. 014 43 17 89. www.elsbethveerman.be

[W] [VB] Mah Jong: laat je begeesteren door het eeuwenoude spel. Maak kennis met dit oude spel wat als basis lijkt op Rummikub. Mah Jongvereniging De Rode Lotus. De Druide (vzw LevensSTroom). Jan Van Avondtstraat 25. 3012 WILSELE. 0495 540 379. www.derodelotusleuven.be

[W] [AN] Mandala- of cirkeltekenen. 25/1. 13u30 - 16u30. Een mandala maken is een waardevolle vorm van creativiteit om tot meer zelfkennis te komen. **Jef Van Genechten.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be Ook avondreeks (19-22u).

Dans

[W] [WV] Sacrale Dans. Iedere maandag- en donderdagavond. 20u - 21u30. Dansend gaan we de weg van Leerling, Gezel en Meester. Gaandeweg ontdekken we wie we in wezen zijn. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be

[W] [WV] Sacrale Dans weekend. 11/12 tot 13/12. In de adventsperiode bereiden we ons voor om de terugkeer van het licht te vieren. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be

[C] [OV] 5 Ritmes®: open wave. 13/12 en 24/1. 10u30 - 12u30. De 5 ritmes® zijn een ideale manier om uit je hoofd en in je lijf te komen. Met een minimum aan structuur vindt je een maximum aan bewegingsvrijheid. **Anne Geerts.** Polariteit. 9040 GENT. 0476 898 006. www.danshetleven.be

www.trancedans.net
de droom van onze
planeet dansen!

[W] [BT] Baden in de Levensstroom - Trancedans & Aqua Wellness Herbonningsweek. 19/12 tot 23/12. Wil je herbronnen of revitaliseren? Zin om te dansen, dromen, drijven en ontspannen in het warme water van Toskana Therme? **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven, Kathleen Havermans.** Tools voor Transformatie. Toskana Therme. Wunderwaldstraße 2a. D-99518 BAD SULZA. DUITSLAND. 0479 423 411. www.trancedans.net/aqua

[W] [AN] Sacrale dans - midwinterteviering. 20/12. 14u - 18u. Met Sacrale Dans en een vuur-ritueel nemen we afscheid van de kringloop 2009 en openen we ons voor de nieuwe energieën van kringloop 2010. **Myriam Van De Ven.** Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2240 GEEL - LARUM. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

[W] [OV] Cirkeldans - Meditation des Tanzes - Sacred Dance. 20/12. 9u30 - 12u30. Viering van kerst en midwinterzonnewende. Ochtend waarbij we samen dansend de geboorte van het Licht en Kerst vieren. We bereiden ons ook innerlijk

voor op de komende feesten. **Rina Mertens.** Groeikracht. De Warande. Achterstraat 2. 9450 HAALSTERT. 053 84 00 26 - 0496 511 516. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[W] [OV] Meditatieve dans en ritmes. 22/12 en 29/12. Beweging in aandacht brengt je in de spontane flow van je lichaam, waardoor je levenskracht gaat stromen en innerlijke bewegingen ruimte krijgen. **Lut Van Melle.** Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 0485 824 103. lut@rosanja.be - www.zijnsdans-danszijn.be

[C] [OV] Nia. 6/1 tot 30/6. 9u30 - 10u30. Bewegingsvorm gebaseerd op danskunsten, krijgskunsten en yoga. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! **Eva Zabarylo.** Eniava. Sporthal Latem-Deurle. Hoge Heirweg 64. 9830 SINT-MARTENS-LATEM. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[W] [OV] Buikdansen. 8/1 tot 2/4. 19u - 20u30. Om aan je conditie te werken, soepelheid te kweken, houding te verbeteren, vrouwelijkheid (terug) te vinden, zelfs om je zelfvertrouwen op te krikken. **Serkan.** vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. www.de-ast.be

[C] [AN] Sacrale dans. 13/1 of 14/1. Start van voorjaarsreeks Sacrale Dansen. 6 woensdagavonden of 6 donderdagnamiddagen om de 2 weken. Proefles mogelijk. **Myriam Van De Ven.** Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2240 GEEL - LARUM. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

[W] [AN] Trancedans-avond. 13/1. Een hedendaags ritueel, diep geworteld in oude tradities. Ook een reis uit je hoofd naar je hart. **Frans Van Herck, Sara Dykmans.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [OV] NIA - Beweeg! Ervaar! Geniet! 16/1 tot 27/3. 10u - 11u. Maakt je lichaam fit en houdt je mentaal sterk en creatief. Bewegen met plezier heeft meer effect op lichaam, geest, emoties dan vanuit pijn. **Lisbeth Haustaete.** vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[O] [LI] Intensieve Trancedans Opleiding. 21/1 tot 20/6. Wil jij je verdiepen in trance en dans, de kracht van muziek, adem,

blindoek en beweging ervaren, en leren hoe je zelf een trance-dans kan begeleiden? **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven.** Tools voor Transformatie. Kasteel Nieuwenhoven. 3800 SINT TRUIDEN. 0479 423 411. www.trancedans.net

[W] [VB] 5ritmes open avond. 26/1 en 9/2. 20u - 22u. 5Ritmes dansen brengt je dicht bij jezelf. Het is een uitnodiging om steeds weer te groeien en te centeren en om binnenuit te bewegen. **Frie Lavelli.** Innerlijke Danser. Centrum Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPPELLE-OP-DEN-BOS. 015 29 06 99. www.innerlijkdanser.be

[W] [AN] Trancedans Avondreeks. 1/2 tot 29/3. 19u30 - 22u30. Een reeks van 10 maandagavonden. **Aernoudt Knecht.** Tools voor Transformatie. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net



[W] [AN] All you need is love. 6/2 en 7/2. 11u - 18u. Liefde is al wat je nodig hebt... en toch hebben onze oude patronen of ons hart dat vastzit soms een week-end dans nodig om te smelten en losgeschud te worden. **Sue Rickards.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W] [AN] Sacrale dans - zondag vieren. 7/2. 10u - 12u. Tijd om al dansend thuis te komen bij jezelf, tijd maken om te ontspannen in de "stilheid van Zijn". **Myriam Van De Ven.** Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2240 GEEL - LARUM. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

[W] [BR] Light moving Body. 8/2 tot 28/6. 19u30 - 21u. Dans stretching en lichaamsbewustzijn: Light moving Body met Martine Hoerée. Leer bewegen zonder spanning. Elke maandagavond. **Martine Hoerée.** O-KI vzw. G. Schildknecht 33 Loft 14. 1020 LAKEN. 02 306 36 46. o-ki@o-ki.be - www.o-ki.be

Droomduiding

[C] [AN] Je droomwereld activeren. 17/1. 10u - 17u. Droom je vrij.

Open deuren naar je onderbewuste om antwoorden te vinden op vragen en/of processen in je leven. **Inge Cox.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Emotional Freedom Techniques

[O] [AN] EFT opleiding level 1. 23/1 en 24/1. 9u30 - 17u. Na deze training kunnen cursisten EFT toepassen op zichzelf bij eigen vragen of klachten, en bij anderen. **Koen Van Reeth.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be

[W] [AN] Zelfhulp-workshop voor EFT. 26/1. 19u30 - 22u30. Is je leven ontspoord en je wilt terug 'on track'? Overweldigd de wereld je en wil je er meer tegen opgewassen zijn? **Koen Van Reeth, Veronique Scheifaut.** 2300 TURNHOUT. www.dekleinebron.be

Emotioneel lichaamswerk

[C] [LI] Emotioneel lichaamswerk. 11/12 tot 13/12. Een week-end lang gewaar worden, bewegen, ademen, expressie en contact. **Marijke Wubben.** Kasteel De Schans. 3680 Opoeteren. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W] [AN] Proefavond KwikandO. 11/12 en 22/12. 20u - 22u. Proef van bodylanguage, meditatie, contact en plezier. **Brunhilde Denoodt.** Intenslevend.org. Arcana. 2640 MORTSEL. 0472 792 020. www.intenslevend.org

[W] [AN] Begeleiding op je levenspad. 10 dinsdagavonden vanaf 12/1. 19u - 21u30. **Le-naleen Waignein.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W] [AN] Healing tao basis. 13/1, 20/1 en 27/1. 19u - 22u. De energie doen circuleren in het lichaam om ons te sterken en te voeden met levenskrachtige energie. **Wendy Scheers.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W] [AN] Flow with the chakra's. 24/1. 10u - 17u. Op zoek naar de levenskracht in onszelf en het weer in evenwicht brengen van de stroom in de 7 hoofdchakra's. **Yasho.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Energetica

[W] [OV] Zelfheling-technieken aanleren voor iedereen. 11/12. 20u - 22u30. Grondingstechnieken aanleren, ons energielichaam schoonmaken, balanceren en chakra's reinigen. **Nadia Jacob.** Centrum Jana. 9000 GENT. 0474 522 725. www.janaweb.org

[W] [OV] Leren werken met de wichelroede. 19/12. 10u - 17u. Storingen van het magnetisch- of energisch veld waar we ons in bevinden leren opsporen via een wichelroede. **Fons De Voegt.** Centrum Jana. 9000 GENT. 0474 522 725. www.janaweb.org

[W] [OV] Méér energie en betere circulatie. 31/1. 10u - 18u. Train je zenuwstelsel om je energie te verhogen en stimuleer de lymfocirculatie met behulp van de reflexpunten. **Hilde Kestier.** Avanzando. 9636 NEDERZWALM. 0499 736 046. www.avanzando.be

Engelen en gidsen

[C] [WV] Op aarde als in de hemel - werken met aarts- en aardengelen. 11/12 en 15/1. 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. **God&Lieve Van der Taelen.** Drie Veren. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. www.drieveren.be

[W] [AN] Ontmoeting met de kerstengel. 28/12. 14u - 17u. In de kerstperiode kom je overal Engelen tegen, in alle vormen en gedaanten...Wat houdt dat in? **Birgit Maes.** Ster vzw. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

Eutonie

[C] [AN] Kennismaking met Eutonie. 15/1 en 22/1 en 29/1. 10u - 11u30. Via korte ervaringsgerichte oefeningen kan je proeven van eutonie en nagaan of het je goed doet i.f.v. meer levenskwaliteit. **Renild Van Den Plas.** Dinamo - CC Warande. 2300 TURNHOUT. 014 43 65 11. www.eutonie.be

[C] [AN] Kennismaking met Eutonie. 20/1, 27/1 en 3/2. 9u30 - 11u30. **Renild Van Den Plas.** Pionier. 2400 MOL. 014 32 27 87. www.eutonie.be

[C] [AN] Basiscursus (van 20u)

op 7 vrijdagvoormiddagen. Vanaf 12/2. 9u30 - 13u. Een ontdekkingstocht in en met je eigen lichaam, brengt je bij een meer bewust gevoeld contact met zichzelf en de omgeving. **Renild Van Den Plas.** VES. Hoeve Middenin. 2440 GEEL-LARUM. 014 43 65 11. www.eutonie.be

[C] [OV] Leven met grond onder de voeten. 20/2 tot 21/2. 10u - 17u. Via eenvoudige oefeningen terug in voeling komen met je lichaam. De sensitiviteit van je huid, naar je diepere weefsels verkennen, omgaan met spanning. **Marleen Polfliet.** Oude Abdij. 9031 DRONGEN. 09 229 17 53. marleen.polfliet@telenet.be - www.eutonie.be

Feng Shui

[W] [VB] Feng Shui voor 2010. 6/2. 10u - 13u. Een paar kleine aanpassingen zorgen voor harmonie en balans in onze woning voor gans het jaar. **An Sterken.** Juvenesco. 1785 BRUSSEGE. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

Homeopathie

[C] [VB] Coming into Practice. 23/1 tot 24/1. 9u30 - 17u. Een praktijk uitbouwen als beginnend homeopaat is geen sinecure. Twee tophomeopaten leren hoe onbewuste remmingen om te buigen naar succes. **Mani Norland, Louisa Lera.** Christel Lombaerts. 3000 LEUVEN. 03 454 26 34. info@ckh.be - www.ckh.be

Hypnose

[C] [WV] Training Sophroiaans model. 23/1 en 24/1. 13u30 - 18u. Start training in natuurlijke (zelf)hypnose om lichamelijke en geestelijke ontspanning, ervaren gezondheid en succes in werk en relaties te realiseren. **Annemie Thys.** Centrum voor levenskunst. 8020 OOSTKAMP. 0474 464 771. www.sophroi.be

Magneettherapie

[W] [WV] Bijeenkomst gebruikers magneetveldtherapie. 14/12. 19u30. Ervaringen uitwisselen, om zo te leren en te ervaren hoe anderen genieten van hun mat. Meensestraat 41. 8500 KORTRIJK. 056 41 42 44. www.ama-wellness.com

Massage



[C] [AN] Zomerhuis Minimassages. 11/12. 20u - 22u30. Praktisch en eenvoudig, voor iedereen toegankelijk, na elke les meteen zelf aan de slag. **Leen Huysman.** Zomerhuis. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be



[W] [AN] Chakra-balansmassage met mineralen. 28/12 en 29/12. 10u - 18u. Verken de werking van mineralen op het menselijke energie. **Ann Ghys.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[W] [LI] Massageverwenweekend. 8/01 tot 10/01. In deze drie-daagse krijg je allerlei massage-ervaringen aangereikt d.m.v. massageuitwisseling, basistechnieken en intuïtieve massage. **Ellen van der Helm.** Kasteel De Schans. 3680 Opoeteren. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[C] [LI] Beginnerscursus ontspanningsmassage. 18/01. Maak werk van je (helende) handen. In-foavond op 11/01. **Ellen van der Helm.** Kasteel De Schans. 3680 Opoeteren. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W] [AN] Seiki. 9/1 en 10/1. 10u - 17u. De energie van de persoon leren aanvoelen, en door een gepaste behandeling de grootst mogelijke ontspanning creëren, zodat spontane, natuurlijke heling kan tot stand komen. **Frans Copers.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[O] [WV] Orang Malu massage. 18/1 en 5/2. 9u30 - 16u30. Massage met verwarmde massagerollen en orang malu beeldje voor diepgaande ontspanning, ontgiftend en stimulerend bloedcirculatie. **Cathy Vandekerckhove.** Massagehuis Carpe Diem. Kasteelstraat 1. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. www.massagehuiscarpediem.be

[W] [VB] Massage Sensitif Camilli. 20/1. 19u - 22u. Een massage die respectvol omgaat met lichaam en geest. **Elise Gijsen.** Lindestraat 55. 1640 SINT GENESIUS RODE. 0479 066 320. www.hetplezierjezelftezijn.be

[O] [AN] Infosessie LifeFocus Touch Massagetherapie. 22/1 of 25/2. 20u - 22u. LifeFocus Touch is een aanraking die lichaam en geest harmonieus samenbrengt. Dit geeft meer rust, ruimte en diepe ontspanning. **Leen Huysman, Ronald Bertels.** Zomerhuis. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[W] [AN] Aromatische massage & verwendag. 24/1. 10u - 17u. We lichten de sluier op van de boeiende wereld van planten- en bloemengeuren en hun helende krachten. **Ingrid Debert.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[O] [WV] Week van de Arabische Massagespecialist. 25/1 tot 29/1. 9u30 - 16u30. 5 Arabische massagetechnieken aanleren in volgorde van dieptewerking op 5 opeenvolgende dagen. **Cathy Vandekerckhove.** Kasteelstraat 1. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. www.massagehuiscarpediem.be



[O] [LI] Docent babymassage. 12/02 tot 14/02. In twee week-ends leer je de Shantala baby-massage, en hoe je deze kunt overdragen aan de ouder(s). **Elen van der Helm.** Kasteel De Schans. 3680 Opoeteren. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

Meditatie

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

[W] [WV] Osho meditaties. Elke 2de en 4de wo. v/d maand. 19u30 - 20u30. Ontspanning, observeren, geen oordeel hebben. **Kristin Claus, Laurent Tiene.** Essere. 8000 BRUGGE. 0477 977 853. www.essere.be

[W] [WV] Actieve Osho Meditaties. 10/12, 7/1 en 21/1. 19u30 - 21u30. Voor wie van buiten naar binnen wil gaan. **Virginie Bailleul.** Prinsessestraat 103. 8870 IZEGEM. 0476 265 891.

[W] [AN] Begeleide meditatie-avonden. 14/12. 19u30 - 22u30. Enkele momenten van begeleide meditatie voor mensen die graag in een groep mediteren of digenen die er niet toe komen het thuis te doen. **Marie-Christine Aerts.** Magma vzw. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. www.magmanet.be

[W] [BR] Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. 15/12. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. Transmissions. 1160 BRUSSEL. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel.

[C] [WV] De Witte Roos, thuiskomen bij jezelf. 15/12, 29/12, 12/1 en 26/1. Welk probleem, obstakel, ziekte, blokkade er ook bij jou is... durf er aan werken. **Hugo Van Verdegem.** Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES. 0474 976 204. www.warezeelf.be

[W] [AN] Maanmeditatie. 16/12 en 31/12. 19u30 - 22u. Via deze weg geven we je de ervaring om tot rust te komen, op te laden, te helen en mee genieten van de krachtige energie van de groep. **Kaat Jacobs.** Live love love life. 2060 ANTWERPEN. 0486 893 535. www.livelovelovelife.be

[C] [AN] Ontmoeting met de moeder - mediteren met Kuan Yin. Vanaf 23/12. 15u - 17u. Elke woensdagmiddag staat de meditatie-ruimte bij Drie Veren open voor een meditatie met de Godin van oneindig mededogen en onvoorwaardelijke liefde. **God&Lieve Van der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. www.drieveren.be

[W] [WV] Mediteren, zingen en dansen voor vrede. 26/12. 18u30 - 20u30. Via bovenvernoemde werkvormen proberen we ons steentje tot universele vrede bij te dragen. **Dirk Oosterlynck, Rika Vandevenne.** Het Oneindige vzw. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be

[W] [WV] Actieve Osho meditaties. 6/1. 9u30 - 11u30. Elke

1ste woensdag van de maand voor wie graag wat tijd vrij maakt voor 'een reis naar binnen'. 2/12 kundalini; 6/01 Nataraj. **Viviane Van Pottelberghe.** LDC 't Reitje. 8000 BRUGGE. 0496 121 608. www.vivapo.net

[W] [WV] Met bewuste aandacht jezelf ontmoeten. 7/1 en 4/2. 13u30 - 16u. Deze meditatieve workshops zijn oefensessies om met bewuste aandacht te leren omgaan met je ademhaling, emoties en gedachten in je dagelijks leven. **Viviane Van Pottelberghe.** Vivapo. Essere. Dudzelesteenweg 66. 8000 BRUGGE. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W] [BT] Retraiteweekend: "Het pad van stilte V" 9/1 tot 10/1. Ehipassiko Boeddhistisch Centrum Zurenborg organiseert een retraiteweekend in het Tibetaans Instituut in Cadzand. **Paul Van Hooydonck.** Ehipassiko. NL-4506 HL CADZAND. 0477 765 199. www.meditatie-antwerpen.be

[W] [WV] Helingcirkel. 09/01. 14u - 15u45. Engelenmeditatie, bronzeging. De Hoeve. **Patrick Van Buyten, Katlijn Joris.** Maan-cirkel. 8200 SINT-ANDRIES. www.maancirkel.be

[W] [AN] Meditatie. 10/1 tot 7/2. 10u45 - 12u15. **Karin Albrechts.** Nuclirania. Verbindingsstraat 14. 2830 BLAASVELD. 0473 674 720. karin.luc@hotmail.com - users.telenet.be/NUCLIRANIA

[W] [VB] Energetische meditatie. 11/1, 18/1, 25/1, 1/2 en 1/3. 19u30 - 21u30. Het onbelemmerd stromen van je energie geeft je het gevoel van onbevangenheden & sereniteit. **Nicky Peetermans.** Juvenesco. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[C] [AN] Feest ter ere van Bridget + meditatie. 30/1. 15u - 22u. We komen samen om de terugkeer van het Licht te vieren en hulde te brengen aan Saint Bridget. We eten/feesten samen en mediteren bij de volle maan. **God&Lieve Van der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Mindfulness

[W] [OV] Zijn en Gewaarzijn: stiltedagen & het 8 voudige pad naar vrijheid. 14/12 - 18/12. 14u. Via verschillende meditatieoefeningen leren we ervaringsgericht om-

gaan met de 3 subtiële gewoontes van de geest: gehechtheid, afkeer en begoocheling. **David Dewulf**. De Toren. Kloosterstraat 16. 9988 WATERVLIET. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be



[O] [OV] Ayam kindertrainer in aandacht. 5 dagen vanaf 12/12. 9u30 - 15u30. Ayam mindfulness-trainer in aandacht voor kinderen tot 17j. **Pim Catry**. One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. www.oneaware.be

[W] [WV] Mindfulness-meditatie in de traditie van Thich Nhat Hanh. 20/12. 14u30 - 16u30. Voor mensen die meer bewust in het leven willen staan om zo negatieve gewoontepatronen om te buigen. Aandacht is de sleutel. Sangha Mimosa. 8400 OOSTENDE. 059 80 12 52. mimosa-oostende@hotmail.com

[C] [OV] Meditatie avond-mindfulness. 22/12. 20u30 - 22u. Samen mediteren met beperkte begeleiding. **Hilda Schoupe**. Praktijk voor gezondheidszorg. 9050 GENT. 09 231 60 32 - 0479 390 788. hildaschoupe@scarlet.be

[C] [WV] Mindfulness oefenavond. 4/1. 20u - 22u. Maandelijks hernieuwen we onze intentie om de geleerde handvaten van meditatie in ons dagelijks leven te gebruiken. **Crien Heyde**. Praktijkruimte Crien Heyde. Coppietersstraat 27. 8340 SIJSELE. 050 67 60 83. www.crienheyde.be



[W] [OV] 8-wekentraining Mindfulness. 11/1 tot 28/2. 19u - 21u30. Leer leven in het NU, met aandacht en milde kracht in het leven staan, meer psychisch welzijn, verhoogde stressbestendigheid, bewuster leven. **Pim Catry**. vzw De Ast. 9700 OUDENATRE. 055 30 03 05. www.de-ast.be

[C] [WV] Basistraining mindfulness Gent. 12/1 tot 9/3. 19u - 21u30. Tijdens 8 sessies leer je gebruik te maken van lichaamsgevoel, ademfocus en integratiemeditaties om met meer stabiliteit

in het leven te staan. ITAM. 8820 TORHOUT. 09 387 00 45. i@itam.be - www.itam.be

[C] [OV] Basistraining mindfulness Gent. 13/1 tot 10/3. 19u - 21u30. Tijdens 8 sessies leer je gebruik te maken van lichaamsgevoel, ademfocus en integratiemeditaties om met meer stabiliteit in het leven te staan. ITAM. Prinsenhof 39B. 9000 GENT. 09 387 00 45. i@itam.be - www.itam.be

[C] [OV] Mindfulness voor kinderen. 13/1 tot 10/3. 14u - 15u30. 'Een stille plek niet ver hier vandaan' is een volledig uitgewerkte training in Mindfulness voor kinderen van 8 tot 12 jaar. ITAM. Het Rustpunt. Burgstraat 46. 9000 GENT. 09 387 00 45. - www.itam.be

[C] [OV] Start Breathworks mindfulness 'gelukkig leven met stress'. 14/1 of 16/1. 13u - 15u30. 8 weken cursus Breathworks mindfulness - anders omgaan met allerlei vormen van stress. **Upekshadaka**. Breathworks. 9000 GENT. 0487 90 58 08. mindfulness.breathworks.be

[C] [OV] Mindfulness voor kinderen. 16/1 tot 6/3. 10u30 - 12u. 'Een stille plek niet ver hier vandaan' is een volledig uitgewerkte training in Mindfulness voor kinderen van 8 tot 12 jaar. ITAM. Fontein der Jeugd. 9900 EEKLO. 09 387 00 45. i@itam.be - www.itam.be

[C] [OV] 8 wekentraining Mindfulness. 28/1 tot 18/3. 9u30 - 12u15. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. **David Dewulf**. IAM. GOC. Kerkham 2-4. 9070 DESTELBERGEN. 0494 94 60 60. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C] [OV] 8 wekentraining Mindfulness. 28/1 tot 18/3. 19u15 - 21u45. Voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. **Lieven Vercauteren**. IAM. Het Cenakel. 9000 GENT. 0494 94 60 60. www.aandacht.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

[C] [BT] Klank Massage ligcert. 13/12. 10u30 - 12u30. Je wordt verwend met klanken en geluiden die invloed op je lichaam en je emoties hebben. **Coen Tuerlings**. Helende Klanken. CNGO. Groeseindstraat 91. NL-5014 LV TILBURG. 0031 648 799 523. www.helendeklanken.nl

[C] [AN] Start bijscholing klankschaalintegratie. 9/1 en 10/1. 10u - 17u. Voor mensen die klankschalen binnen hun therapeutische of andere(massage)praktijk willen gebruiken. **Gerda Van Hecke, Moëna Verheyen**. Arachne. Zinzolder. 2980 HALLE-ZOERSEL. 03 829 16 04. www.arachneweb.be

[C] [BT] Intuïtief werken met klankschalen. 11/1, 25/1 en 8/2. 19u30 - 22u. In de cursus leer je je diepere bewustzijnsniveaus te ontdekken en technieken om klankschalen te bespelen. **Coen Tuerlings**. De Rode Amaryllis. NL-5011 KD TILBURG. 0031 648 799 523. www.helendeklanken.nl

[C] [WV] Klank als medicijn. Vanaf 18/1. 20u - 21u45. Reeks van 7 avonden waarbij we onze 7 chakra's verkennen én versterken door gebruik van klank. **Bernard Deleersnyder**. Klankhuis 'Ahawi'. 8800 ROESELARE. 0473 635 815. www.ahawi.net

Natuurlijke geneeswijzen

[W] [WV] Omdat je lichaam niet kan liegen - testen met celzouten. 18/1 en 15/2. 19u30 - 21u30. Leer op een perfect natuurlijke manier in balans te komen van binnenuit, zodat je vanbuiten blaakt van gezondheid. **God&Lieve Van der Taelen**. Drie Veren. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. www.drieveren.be

[W] [OV] Dyslexie: werk eraan met neuro-training. 21/1. 10u - 16u. Leer modules om de neurologische wegen goed te laten functioneren, zodat leren geen probleem meer is. **Hilde Kestier**. Avanzando. Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM. 0499 736 046. www.avanzando.be

[C] [WV] VisionFit. 30/1. 10u - 12u30. Een training om je ogen tot een natuurlijke staat van gezondheid te brengen. **Chris Van Biesen**. Cultuurfabriek. Stationsstraat 22. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. www.weetwiejebent.com

Natuurvoeding

[W] [OV] Raw Food Feestspectaal. 13/12. 11u - 15u. Kunnen de feestdagen ook gezond en hoe toveren we een 5-gangen menu op tafel voor onze gasten? **Serge Lenssens-Wynen, Inge Van Reusel**. EVA vzw. 9000 GENT. 0473 995 206. www.rawliving.be

[W] [LI] Kerstbakjes. 14/12. 19u30 - 22u. We bakken kerstbrood, kaneelsterren, strikken, amandelspijs, enz. **Joyce Parren.** Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphony.net.be

[W] [AN] Zelf crackers maken: veganistisch en glutenvrij. 15/12 en 12/1. 20u - 22u. Crackers als glutenvrij en veganistisch alternatief voor brood. Eenvoudig te maken, lang houdbaar en bovendien heel lekker, zoute en zoete recepten. **Katarina De Vos.** Health XL. Wijngaardstraat 7. 2800 MECHELEN. 0477 380 606. www.healthxl.be

[W] [BR] Kerst en levende voeding - gezond door de kerstdagen gaan! 27/11 en 11/12. 19u - 21u. Een voorgerecht, hoofdgerecht en dessert, met juiste combinaties, op lage temperatuur, vrij van suiker, melkprod., dierlijk, gluten? **Christine Moens.** The Green Kitchen. 1080 BRUSSEL. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

[W] [AN] Zoet lekkers, kookles. 28/12. 14u. Koekjes bakken, taart Hoe doe je dat met natuurlijk zoet Op deze les gaan we aan het werk met meel zoete spijzen, een fantasietje we bakken van harte. **Els Cuypers.** Het ZonneLicht vzw. 2490 BALEN. 014 82 03 19. www.hetzonnlicht.be

[C] [AN] Natuurvoeding: de basis. 27/1 en 3/2 en 10/2. 19u30 - 22u. Hoe maak je lekkere, snelle en volwaardige maaltijden? Hoe kan je goed, efficiënt en vooruitziend koken voor jezelf en je gezin? **Deborah Scherz.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W] [AN] De magie van chocolade. 28/1. 20u - 22u. Zelf lekkere chocolade maken zonder geraffineerde suiker, gehydrogeneerde vetten, melk en eieren. Vier eenvoudige en verrassende recepten. **Katarina De Vos.** Health XL. Wijngaardstraat 7. 2800 MECHELEN. 0477 380 606. info@healthxl.be - www.healthxl.be

NLP

[C] [OV] NLP-Practitioners = 1ste jaar. 6/1 tot 31/12. 19u - 22u. Start van nieuwe reeks op woensdagavond. **Joost Vanhove.** Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

[O] [VB] Metaprofielanalyse Voortraject. 19/1, 20/1, 26/1 en 27/1. 9u30 - 17u30. Voor diegenen die de MPA-certificatietraining willen volgen maar voordien nog geen NLP-opleiding hebben gehad. **Marcel Hendrickx.** De School voor NLP. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0475 614 523. www.nlp.be

[O] [AN] Start opleiding NLP Practitioner. 21/01. Heart Systems. De opleiding wordt gegeven in 5 blokken van 4 en 5 dagen. Anné Linden, mede-grondlegger van NLP, komt 3 dagen van een blok geven. **Paul Liekens.** 2390 Westmalle. www.paulliemens.be

[W] [VB] Kennismakingsavond NLP Practitioner. 4/2. 19u30 - 21u30. Tijdens deze avond maak je kennis met onze visie en met de trainer(s) van de opleiding NLP Practitioner. De School voor NLP. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0475 614 523. www.nlp.be

[O] [VB] MPA Certificatietraining. Vanaf 10/2. 9u30 - 17u30. Metaprofiel analyse is een methode die op een gemakkelijke manier iemands denkstijl in kaart brengt. **Chris Minne, Marcel Hendrickx.** De School voor NLP. Domein Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0475 614 523. www.nlp.be

Opstellingen

[W] [LI] Familieopstellingen. 12/12. 10u - 18u. Verstoorde verhoudingen en onbewuste bindingen binnen families worden zichtbaar gemaakt. **Yvo Van Orshoven.** Instituut Orshof. Orsmolen. Voerenstraat 52. 3790 MOELINGEN. 0031 4381 21 06. www.instituutorshof.be

[W] [OV] Familieopstellingen. 13/12. 10u - 17u. Ontwar je verstrikte familiebanden en neem ze mee als kracht. **Odilon Mets.** Bewustzijnshuis. Astro-Ohm. 9820 MERLBEKE. 03 772 16 48. www.bewustzijnshuis.be

[W] [OV] Familieopstellingen. 19/12. 13u - 18u. Als je het gevoel hebt vast te zitten, je wil een diepere, rijkere laag in je leven toelaten,... **Leo Dumon.** Fontein Der Jeugd. Zandvleugel 82. 9900 EEKLO. www.a-micale.be

[W] [AN] Espresso-opstellingen. 14/1. 20u - 22u. Je brengt een klein of groot thema en we onderzoeken in 3 stappen wat een goede oplossing kan zijn. **Frieda De Saeger.** Arcana. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

Gezonde verhoudingen opstellingen met Indra
www.atelierlevenskunst.be

[W] [AN] Familieopstellingen. 23/1 en 24/1. 10u - 18u. Duidelijke oplossingen vinden voor persoonlijke -, relatie- en opvoedingsproblemen en ziektes. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. 2610 ANTWERPEN. 03 825 53 74. www.atelierlevenskunst.be

[W] [AN] Opstellingsdag. 7/2. 10u - 17u. Veel van onze overtuigingen en psychische problemen vinden hun oorsprong in de familie waar we zijn opgegroeid, en openbaren zich in onze huidige relaties. **Sylvie Oerlemans.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Therapeute in de
Interactiele
Vormgeving
www.debeleving.be

[W] [AN] Familieopstellingen. 7/2. 9u30 - 17u. Ontdek de helen-de kracht van opstellingen. Maak opnieuw verbinding met jezelf en met je familie, met respect voor jou en de anderen. **Anja Vercaigne en Ann Bilsen.** Zaalte Oxalis. 2370 ARENDONK. 0472 335 739. www.debeleving.be



BIOLOGISCHE VOEDING • VERZORGING
SPEELGOED • GEBOORTELIJSTEN
NIEUW: BIOSLAGERIJ
Kersthappening
Vrijdag 18 en zaterdag 19 december
Torhoutsesteenweg 179, 8200 Sint-Andries • 050/39 54 74
Maalse Steenweg 299, 8310 Sint-Kruis • 050/54 54 20
Open ma. t/m vrij. 9u - 12.30u • Zat 9u - 18u
www.biovita-brugge.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W] [WV] Weekendworkshop Channeling. 12/12 en 13/12. 9u30 - 18u. Door het leren van deze techniek kunnen we meer in balans geraken, meer vreugde ervaren en zelfstandiger en geïnspireerder gaan leven. **Ingeborg Sergeant.** De evolutie. 8000 BRUGGE. 050 67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

[W] [OV] Een cursus in wonderen - Tekstboekgroep. Wekelijks vanaf 13/12. 19u - 21u30. Systematisch voorlezen van het tekstboek - uitwisselen van interpretaties en ervaringen. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt.** Centrum GEA. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

[C] [WV] De Witte Roos, thuis-komen bij jezelf. 15/12 en 29/12. Welk probleem, obstakel, ziekte, blokkade er ook bij jou is...durf er aan werken. **Hugo Van Verdegem.** Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezself@skynet.be - www.warezself.be

[W] [VB] Moonlodge - Maan-hut voor vrouwen. 18/12. 20u - 22u30. Even heraansluiten op de vrouwelijke energie! We viëren de verbinding met elkaar, Moeder Aarde, met onszelf en met onze cyclus. **Mieke Poffliet.** Thuis in Jezelf. Merlyn. Prielstraat 65. 1730 ASSE. 03 366 46 16. www.stefanienmieke.be

[W] [WV] Durf je hart te openen. 20/12 of 17/1. 10u15 - 12u15. Samen weven we een hartgedragen netwerk onder elkaar, voor de aarde en alles wat er opleeft. **Hugo Van Verdegem.** Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES. 0474 976 204. www.warezself.be

[W] [AN] Ontmoeting met de stilte. 23/12. 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. www.owc.be

[W] [OV] Ontdek jouw geschenk. 26/12 en 30/12. 17u. De prijs die een mens moet betalen voor zijn geluk, is de gave van zichzelf, niets meer of niets minder. Juvenesco bvba. Hof Ter Wilgen. 9500 VIANE. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[W] [VB] Vredesretraite. 26/12 tot 30/12. Als je goed met jezelf omgaat - vriendelijk en accepterend - ga je vanzelf goed om met anderen en de planeet. **Jotika Hermesen.** Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. www.koningsteen.be

[W] [AN] Volle maanmeditatie. 31/12 en 30/1. 20u - 22u. We doen een ritueel om stenen te zuiveren en op te laden. **God&Lieve Van der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. www.drieveren.be

[C] [OV] Bewust omgaan met CVS. 5/1, 12/1, 19/1 en 26/1. 10u - 12u30. Hoe kan ik mijn levenskwaliteit verhogen? **Hilda Schouppe.** 9050 GENT. 09 231 60 32 - 0479 390 788. hildaschouppe@scarlet.be

[C] [AN] Zelfzorg. 7/1 en 14/1 en 21/1. 19u30 - 22u. Een gebrek aan zelfzorg kan leiden tot allerlei fysieke en mentale klachten zoals stress, burn out, depressie,... **Vicky Colman.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[C] [OV] Het leven zoals het is. 8/1, 15/1, 22/1 en 29/1. 9u30 - 12u. Hoe kan in mijn gelijkmoedigheid bewaren en aangepast reageren? Mindfulness meditatie. **Hilda Schouppe.** Praktijk voor gezondheidszorg. 9050 GENT. 09 231 60 32 - 0479 390 788. hildaschouppe@scarlet.be

[W] [VB] Heling-avonden: "De helende kracht van klank en kleur". 12/1 en 9/2. 20u - 22u30. Gedurende deze helingavonden worden we via geleide meditatie uitgenodigd om naar onze eigen Bron van Innerlijke Heling te stappen. **Henk Content, Patrik Niels.** Merlyn. 1730 ASSE. 02 452 88 04. www.merlyn.be

[O] [VB] Kernkwaliteiten wijzen ons de weg. 12/1, 19/1 en 26/1. 9u - 17u. Een opleiding voor leidinggevers die de methode van kernkwaliteiten grondig willen leren kennen en beleven als wegwijzers naar effectief leiderschap. **Johan Van De Kerckhove.** Kernkracht. Kasteel de Maurissens. 3212 PELLENBERG. 0476 53 21 71. www.kernkracht.be

[W] [OV] Anders leren denken. 12/1 tot 9/2. 19u30 - 22u. Je bewust worden van schadelijke denkpatronen, ze leren aanpassen, zodat ze je niet meer tegenwerken, maar hel-

pen. **Patrick De Decker.** vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. - www.de-ast.be

[C] [AN] Timemanagement en persoonlijke organisatie. 13/1 tot 10/2. 20u - 22u. Je bouwt een betrouwbaar systeem op, waarin je alles wat je moet doen kunt onderbrengen. Zo kun je je hoofd leegmaken en focussen op het nu. **Joelle Van De Peer.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[W] [WV] Aanleren Script-As-Methode. 30/1. 10u - 16u. Via deze methode in 7 stappen waarvan schrijven en kleuren de eerste stap is, laten we oude patronen, emoties en trauma's los. Thema: Je seksuele geschiedenis. **Anna-Maria Mergaert.** Kervyndreef 25. 8200 SINT-MICHIELS. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[W] [LI] Echtgenoten/Echtgenietten. 11/12 tot 13/12. Tijd voor jezelf en je partner om je (weer) meer open te stellen voor elkaar, liefde te voelen stromen en een grotere verbondenheid te voelen. **Koos en Jannie Broer.** Kasteel De Schans. 3680 Opoeteren. 089 629262. www.kasteeldeschans.com

[W] [WV] Praatgroep ik-jij-jullie-wij. 14/12. 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.** 8340 SIJSELE. 050 67 60 83. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be



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

[C] [OV] Tevredenheid op het werk. Sleutel voor efficiëntie in de onderneming. 19/12 tot 23/12. 9u - 18u. Door jezelf en anderen beter te begrijpen leer je omgaan met macht, spanningen en conflicten. Magda Uyttersprot. PRH vzw. Eerste woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM. 03 248 16 53. magda.uyttersprot@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Wie ben ik? 26/12 tot 30/12. 9u30 - 18u. De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. Meer bewust worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. **Erika De Crom, Chris Van Duyse.** PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteelsdreef 22. 2520 RANST. 03 293 62 61. erika.dccrom@prh.be - www.prh.be

[W] [LI] De Langste Nachten (kerstspecial). 27/12 tot 30/12. Het woord ontmoeten heeft een letterlijke betekenis: Niets moet en alles mag. Door middel van lichaamswerk, meditatie en rituelen kom je dichtbij jezelf en wie je in wezen bent. **Arend en Diana van Rietschoten.** Kasteel De Schans. 3680 Opoeteren. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W] [AN] Praatavonden. 2/1 tot 6/2. 19u30 - 22u. **Karin Albrechts.** Nuclirania. Verbindingsstraat 14. 2830 BLAASVELD. 0473 674 720. karin.luc@hotmail.com - users.telenet.be/NUCLIRANIA

[C] [AN] De kracht van voelen. Positief omgaan met mijn gevoelens. 13/1, 20/1 en 27/1. 19u15 - 22u30. Gevoelens hebben je iets te zeggen. Je leert er zo mee omgaan dat ze een kracht worden, voor jezelf en in relatie met anderen. **Ilse Op De Beeck.** PRH vzw. CC Ter Dilt. 2880 BORNEM. 03 455 05 32. ilse.odbeeck@prh.be - www.prh.be

[C] [BT] Kom uit de verf. Met kleur en vorm je unieke kracht leren kennen. 19/1, 26/1 en 2/2. 19u - 22u15. Je drukt je intuïtief uit, vertrekkend vanuit het gevoel van leven in jezelf. Je leert naar buiten komen in relatie. **Jacqueline Hermans.** PRH vzw. De Lieve. Broodmarkt 8. NL-4561 CC HULST. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[W] [LI] Echtgenoten/Echtgenieten. 22/01 tot 24/01. Maak tijd voor jezelf en je partner om je (weer) meer open te stellen

voor elkaar, liefde te voelen stromen en een grotere verbondenheid te voelen. **Koos en Jannie Broer.** Kasteel De Schans. 3680 Opoeteren. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[C] [AN] Drie om te zijn. Drie kansen om stil te staan bij het positieve in jezelf. 22/1, 29/1 en 5/2. 19u - 22u15. Een bewuste keuze om te ervaren wie jij bent, wat jou energie geeft en wat je verbindt met anderen. **Geert Frateur.** PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. 2000 ANTWERPEN. 0474 46 04 84. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C] [LI] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 23/1 en 30/1. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. **Miet Daenen.** PRH vzw. Sint-Geertruisstraat 82. 3700 TONGEREN. 012 23 62 30. miet.daenen@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] De kracht van voelen. Positief omgaan met mijn gevoelens. 28/1 en 4/2 en 11/2. 19u - 22u15. Gevoelens hebben je iets te zeggen. Je leert er zo mee omgaan dat ze een kracht worden, voor jezelf en in relatie met anderen. **Greet Cox.** PRH vzw. De Warande. Warandestraat 42. 2300 TURNHOUT. 014 46 06 56. greet.cox@prh.be - www.prh.be

[C] [AN] Groeien in zelfvertrouwen. Zelfverzekerd in het leven staan. 4/2 en 11/2. 9u - 16u30. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om erin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Gisele Cuyvers.** PRH vzw. Vlvendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C] [LI] Ik ben goed genoeg. 4/2

en 11/2 en 25/2. 19u - 22u15. Via creatieve oefeningen ontdek je wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen. **Hilde Simons.** PRH vzw. CC de Kimpel. Eikenlaan 25. 3740 BILZEN. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C] [BT] De kracht van voelen. Positief omgaan met mijn gevoelens. 4/2, 11/2 en 25/2. 19u - 22u15. Gevoelens hebben je iets te zeggen. Je leert er zo mee omgaan dat ze een kracht worden, voor jezelf en in relatie met anderen. **Jacqueline Hermans.** PRH vzw. Het Rivierenhuis. Ijsselstraat 3. NL-4535 GT TERNEUZEN. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C] [OV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 6/2 en 13/2. 9u - 18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. **Martine Andries.** PRH vzw. Het Evenwicht. 9120 MELSELE. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C] [OV] Al schrijvend meer jezelf worden. 10/2 en 11/2. 9u30 - 17u. Door uit te schrijven wat je voelt, maak je een boeiende ontdekkingstocht in je innerlijke wereld. **Thea Bombeek.** PRH vzw. CC De Werf. Molenstraat 51. 9300 AALST. 0476 35 99 64. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

Qi-Gong

[W] [OV] Meridiaan Chi Kung. 12/12 en 17/1. 14u - 17u. Meridiaan Chi Kung opent het lichaam via het meridiaansysteem. Het bouwt (innerlijke) kracht en flexibiliteit op en verhoogt je vitaliteit. **Hilde Broeckhove.** Ruimte Resonans. 9000 GENT. 0497 469 219. www.bewustbewegen.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

[W] [OV] Chi Neng Qigong - workshop voor beginners. 17/1. 9u50 - 17u15. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen kan iedereen leren zijn eigen Qi te vermengen met kosmische Qi om zijn gezondheid en welbevinden te verbeteren. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Huis van Adinda. 9250 WAASMUNSTER. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C] [AN] Chi Neng Qigong - lessenreeks. 19/1 tot 15/6. 20u - 21u30. Voel de effecten van Qi op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak. bij het doen van deze gemakkelijke maar diepwerkende bewegingen. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. 't Groen Schooltje. 2540 HOVE. 03 288 45 08. www.chineng.be

[C] [AN] Chi Neng Qigong - lessenreeks. 19/1. 9u30 - 11u. Voor iedereen geschikt eenvoudige diepwerkende bewegingen om het fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel lichaam in balans te brengen en te houden. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Sporthal Den Willecom. Terelststraat 2. 2650 EDEGEM. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C] [AN] Chi Neng Qigong - lessenreeks. 21/1 tot 17/6. 20u - 21u30. Voor iedereen geschikt eenvoudige diepwerkende bewegingen om het fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel lichaam in balans te brengen en te houden. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute Belgium. Het Arseanaal. St Cordulastraat 23. 2900 SCHOTEN. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[W] [OV] Chi Neng Qigong - driedaagse workshop voor beginners. 22/1 tot 24/1. Je krijgt meer persoonlijke aandacht, zodat je de bewegingen kunt verfijnen en aanscherpen. **Tilla Van Opstal.** Chi Neng Institute. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. www.chineng.be

Reflexologie

[C] [AN] Voetreflex introductie. 21/1, 28/1 en 4/2. 20u - 22u. Kennismaken met de basisprincipes en technieken van voetreflexmassage. **Gerard Heijnen.** Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C] [VB] Voetreflex introductie. 30/1. 10u - 17u. Kennismaken met

de basisprincipes en technieken van voetreflexmassage. **Els Van Daele.** Oost West Centrum. 3000 HEVERLEE. 03 230 13 82. www.owc.be

Reiki

[C] [VB] Reiki 1. 10/12. Cursussen Reiki I volgens het traditionele systeem van Usui. **Liesbeth Delmarcel.** Praktijk voor energetische therapie. Rodenbachstraat 26. 3010 KESSEL-LO. 0498 597 845. www.energetischetherapie.net

[C] [OV] Reiki Golden Age 2 Inwijding. 12/12. 10u - 17u. De Golden Age (Tarra Mayis) een uitbreiding die toelaten om fijnere, delikate energie aan te brengen en die een bijkomend zuiverend effect hebben. **Ann Bourgeois.** Anahata Centrum. Engelhoekstraat 42. 9800 SINT-MARTENS-LEERNE. 0486 604 107. www.anahata.be

[W] [WV] Reiki oefenavond. 17/12. 20u - 21u30. Kennismaking met Reiki. **Dirk Oosterlyncx.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. info@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

[C] [OV] Reiki 1 inwijding. 16/1. 10u - 17u. Krijg binding met je hogere zelf door je te verbinden met de universele energie in de kosmos. **Ann Bourgeois.** Anahata Centrum. 9800 SINT-MARTENS-LEERNE. 0486 604 107. www.anahata.be

[C] [OV] Reiki 2 Inwijding. 6/2. 10u - 17u. De tweede graad handelt over symbolen. **Ann Bourgeois.** Anahata Centrum. Engelhoekstraat 42. 9800 SINT-MARTENS-LEERNE. 0486 604 107. www.anahata.be

Relaxatiereizen



[W] [AN] It's me time. 13/1 tot 17/1. Een workshop gezondheid en mentale kracht om je beter te voelen. **Geena Lisa.** Yotran nv. Prins Boudewijnlaan 41. 2650 EDEGEM. 03 298 93 40. travel@yotran.com - www.yotran.com

[W] [AN] Lifestyle and Wellnessweekend in Les Barreaux/ France. 3/2 tot 7/2. Groepssessies in combinatie met yoga, relaxatie,

gezonde voeding... **Ive Coene.** Yotran. Prins Boudewijnlaan 41. 2650 EDEGEM. 03 298 93 40. travel@yotran.com - www.yotran.com

Shiatsu

[C] [BR] Yoga vakantie in India. 21/12 tot 2/1. Ujjayi Pranayama cursus in Zuid India, Auroville. Prachtige plek, elke dag yoga en meditatie. I.s.m. L&G Reizen verg. A5601. **Bart Dierick, Martine Dierick.** O-KI vzw. 1020 LAKEN. 02 306 36 46. www.o-ki.be

[O] [WV] Shiatsu basiscursus te Kortrijk. 10/1 tot 7/2. 9u30 - 17u. Je leert een volledige lichaamsbehandeling, yoga, chi kung oefeningen, de 1e stap van professionele shiatsuopleiding of ter persoonlijke ontwikkeling. **Dominique Respens.** Centrum Arjaka. Stationsstraat 5. 8500 KORTRIJK. 0498 246 633. www.4dimkortrijk.be

[C] [BR] Start Shiatsu-opleiding. 11/1. Erkende opleidingen door ESF en BSF. Basis: 11/1. Eerste Jaar: 2/2. BlindenShiatsu: 13/1. **Bart Dierick.** O-KI vzw. 1020 LAKEN. 02 306 36 46. www.o-ki.be

Sjamanisme



[W] [AN] Dreamtime Healing. 11/12. 20u - 22u. In dit sjamanistisch klankhealingsritueel wordt je ondergedompeld in een bad van helende klanken. **Roel Crabbé.** Anam Cara. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. www.anamcara.be



Chi Neng Institute Belgium:
dé plek voor Qigong

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

www.chineng.be
T +32 3288 45 08

[W] [LI] Zweethut voor vrouwen. 12/12 tot 13/12. Reinigingsritueel waarin er een zuivering plaatsvindt op lichamelijk, emotioneel, rationeel en spiritueel niveau. Kasteel De Schans. 3680 Opoeteren. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W] [AN] Maak je eigen sjamaan-trom. 12/12 en 13/12. 10u - 18u. Maak zelf je eigen sjamaan-trom, vanuit diepe verbinding met de ziel van de trom, gedragen door meditatie en ritueel. **Roel Crabbe.** Anam Cara. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. www.anamcara.be

[W] [OV] Sjamanistisch feest: winterzonnwende. 20/12. 15u - 17u30. Samen vieren we de terugkeer van het licht met meditatie, tromgeroef, vuur... **Rita Helsen.** Centrum GEa. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

Spiritualiteit

[C] [LI] Boekbespreking: "Eerlijk kijken naar je zelf" van Hans Stolp. 10/12. 19u30 - 22u. We komen samen om telkens een hoofdstuk uit het boek te lezen. **Jean-Marie Lallemant.** orCHidee. 3720 KORTESSEM. 0477 815 733. or-chi-dee@telenet.be

[W] [VB] Seminarie met David Hoffmeister. 13/12. 10u - 16u30. Bijeenkomst met David Hoffmeister & the Messengers of Peace, in het Licht van "een cursus in wonderen". Koningsteen. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. www.koningsteen.be

[W] [BR] Oneness Deeksha. 13/12 en 17/1. 18u30 - 20u. Bij het doorgeven van een nieuwe universele energie begint innerlijke transformatie: eenheid, vreugde, rust. **Hilda Van Mulders, Gaëlle Tribout, Dieter Comos.** 1150 ST PIETERS WOLUWE. 0476208411. hildavm@hotmail.com

[W] [BT] Workshop Ramthaschool. 16/12 en 17/12. Creëer je jaar 2010. Den Haag (NL). www.becomethedream.nl

Stervensbegeleiding

[W] [AN] Even ontstaan... bij wie ons dierbaar is. 10/12. 14u - 16u. Praat- en deelmoment rond rouw. Als lotgenoten verlenen we elkaar in alle warmte een 'luisterend oor'. **Tinne De Winter.** Ster vzw. De Kring. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. www.timotheus.org

[W] [AN] Lichtcirkels. 27/12 en 31/1. 10u30 - 12u. We verbinden ons met de mensen die ons nauw aan het hart liggen en ondersteuning nodig hebben. Er is ook aandacht voor de overledenen. **Birgit Maes, Jeanne Smout.** Ster vzw. De Kring. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. www.stervzw.be

Stressbehandeling en -beheersing

[C] [OV] Stresswatchers. 13/01. 19u. Start programma Gent: Stress Management, Self Management, People Management. Shambho Gent. 09 333 80 00 www.stresswatchers.com

[C] [WV] BrainFit. 8/2. 19u30 - 22u. Een training om je concentratie te verhogen en je geheugen te stimuleren. **Chris Van Biesen.** Cultuurfabriek. Stationsstraat 22. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. www.weetwiejebent.com

Tai-Chi

[C] [AN] Tai Chi waaivorm. 7/1 en 14/1. 19u15 - 20u15. Coördinatie, houding en balans. **Jan De Kock, Kathy Eulaers.** De Innerlijke Bron. 2340 BEERSE. 0495 357 957. www.innerlijkebron.be

Tantra

[W] [WV] Tantrische zondagochtenden. 20/12 en 24/1. 9u - 13u. Tantrische meditatie en genieten van een tantrisch ontbijt, aanraking en massage. **Anna-Maria Mergaert.** Kervyndreef 25. 8200 SINT-MICHIELS. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

[W] [WV] Innerlijke man, innerlijke vrouw. 17/1. 10u - 18u. We ervaren de polariteiten in onszelf via tantrische meditatie. **Anna-Maria Mergaert.** Kervyndreef 25. 8200 SINT-MICHIELS. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

Tarot

[W] [AN] Grondige weekendcursus: De wijsheid van de Tarot. 16/1 en 17/1. 10u30 - 17u. **Margot Dorren.** Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

[W] [AN] De wijsheid van de Tarot (reeks 1). 23/1 en 27/1. **Margot Dorren.** 2000 ANTWERPEN. www.dekleinebron.be

Universal White Time

[C] [LI] Universal White Time Healing. 9/1 en 10/1. 10u - 18u. Je openen voor je innerlijke kracht en vrijheid. Ondersteund worden in je groei. Leren healen van jezelf, anderen, dieren en situaties. **Annick Peeters.** 3590 DIEPENBEEK. 0473 360 604. www.de-cocon.be

[C] [LI] Universal White Time Healing voor kinderen van 7 tot 12 jaar. 13/2 en 14/2. 13u - 18u. Helpt kinderen om hun plekje in te nemen op aarde en zich volledig te ontwikkelen. **Annick Peeters.** De Cocon. Groenstraat 38. 3590 DIEPENBEEK. 0473 360 604. www.de-cocon.be

Vegetarisme

[W] [LI] Vegetarische kerst kookles. 12/12. 9u30 - 16u. Samen een veggie kerstmenu maken met goede en eerlijke producten, goed geweten en vooral een streling voor de tong. **Joyce Parren.** Het Engelenhofke. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphony.net



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

Verklarende wetenschappen

[C] [AN] De Mayakalenders. 19/12 en 20/12. Inspirerend, boeiend, leren werken met de kalenders en zoveel meer. **Bart De Jonghe, Wouter Deslee.** Het ZonneLicht vzw. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. www.hetzonnlicht.be

[C] [OV] Symbolentaal + "wie ben ik"? 16/1 en 30/1. 10u - 17u. Inzicht krijgen in wie we zijn, wat wij op aarde komen leren, wat onze dromen ons willen zeggen... **Adriaan van Zelst, Leen Smets.** Centrum Jana. 9000 GENT. 0474 522 725. www.janaweb.org

Vrouwelijkheid- mannelijkheid



[W] [OV] Mannenthemadag 'De Spirituele Krijger'. 11/12. 9u30 - 17u30. Ken jij je zwaard? Over de natuur van man-zijn en waar hij voor staat. Hoe kom ik tot de kern van mijn man-zijn en hoe leef ik vanuit die plek? **Dirk Oellibrandt.** Ciske Hekman. Centrum Dirk Oellibrandt Life Projects. Drapstraat 13a. 9220 HAMME. www.dirkoellibrandt.com

[W] [AN] The Magic Ones. De magische kunst van vragen én ontvangen. 16/12. 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] [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.** 9230 WETTEREN. 09 366 73 47. www.vrouwennest.be

[W] [WV] Op weg naar jouw vrouwelijke essentie. 10/1 en 7/2. 10u - 17u. Liefdevol omgaan met je baarmoeder en je menstruatie. **Anna-Maria Mergaert.** 8200 SINT-MICHIELS. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

Wellness



[W] [VB] Feest-make-up. 10/12. **Sofie Van Nuffel.** Soulmade. 1730 Asse. 02 305 53 90. www.soulmadecreations.be



[W] [VB] Basis gelaatsverzorging en make-up. 17/12. **Sofie Van Nuffel.** Soulmade. 1730 Asse. 02 305 53 90. www.soulmadecreations.be

[W] [AN] Traditionele Japanse gelaatsverzorging. 23/12. 19u30 - 21u30. Verwen je gelaat met het maken en aanbrengen van allerlei voedselmaskers. **Henk Saelen.** Annelies. Live love love life. 2060 ANTWERPEN. 0476 943 080. www.livelovelovelife.be

Yoga

[W] [BT] Yoga vakantie in India. 21/12 tot 2/1. Ujjayi Pranayama cursus in Zuid India. Elke dag cursus, yoga en meditatie. **Bart Dierick.** O-KI vzw. INDIA. 0476 999 421. www.o-ki.be

[C] [VB] ShantiYogaFlow. Elke ma. en do. avond. Stel jezelf voor sterk in je lichaam en alert in je geest. **Chantal Pawelec.** ShantiYogaFlow. 3010 KESSEL-LO. 0473 934 803. www.ShantiYogaFlow.be

[C] [VB] Yogalessen. Vinyasa yoga, een dynamische vorm van yoga. **Chantal Pawelec.** ShantiYogaFlow. 3010 KESSEL-LO. 0473 934 803. www.shantiyogaflow.be

[W] [WV] Tibetaanse yoga. 14/12. 19u - 20u. In deze introducties worden enkele bewegingen aangeleerd zodat kan je ervaren of deze vorm van yoga jou ligt. **Annemie Vanneste.** Souldance. 8650 MOORSELE. 056 44 47 96. www.souldance.be

[W] [VB] Lachyoga. 16/12, 6/1, 20/1 en 3/2. 10u - 11u. Wij dansen, zingen en lachen. Als sluitstuk brengt meditatie de lach bij ons naar binnen. **Wiske Deschepper.** Lachclub Schaterlach. 1853 STROMBEEK. 0477 785 595. www.lachclub.be

[W] [WV] Yogadans en mantra zingen. 9/1. 15u - 22u. Verwelkom het nieuwe jaar: 15u: Yogadans; asana's op muziek. 17u30 Mantra zingen. 19u veggie feestbuffet. **Alberto Paganini.** Soma vzw. 8200 SINT ANDRIES. 050 36 49 36. www.yogasoma.be

[W] [AN] Relaxerende Dru-yoga met klankschaal healing. Vanaf 26/1. 10u - 21u30. Yoga met ontspannende muziek om de bewegingen, houdingen en relaxaties te ondersteunen. **Ed Hofstede.** De Kleine Bron. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W] [WV] Yogadag. 30/1. 10u - 17u30. Helderheid en focus. **Alberto Paganini.** Soma vzw. Moritoenhuis. 8200 SINT ANDRIES. 050 36 49 36. www.yogasoma.be

[C] [OV] Yoga : een blij leven met een gezonde, sterke rug. 1/2 tot 29/3. 20u - 21u30. In 8 lessen bouwen we rugoefeningen op samen met de Dru Yoga- gezonde-rug-sequentie. **Paul Mussche.** Kleuterschool Ter Leie. 9000 GENT. 09 231 27 77. www.druyoga.be

[C] [AN] Yoga : een blij leven met een gezonde, sterke rug. 2/2 tot 30/3. 20u - 21u30. **Paul Mussche.** school Sancta Maria. Pieter De Ridderstraat 5. 2100 DEURNE. 09 231 27 77. www.druyoga.be

[C] [BR] Yoga : een blij leven met een gezonde, sterke rug. 3/2 tot 31/3. 19u - 20u30. In 8 lessen bouwen we rugoefeningen op samen met de Dru Yoga- gezonde-rug-sequentie. We exploreren ook waar sommige rugpijnen vandaan komen. **Paul Mussche.** Kleuterschool "De Kleurdoos". Vaartstraat 24. 1000 BRUSSEL. 09 231 27 77. druyoga@telenet.be - www.druyoga.be

[W] [VB] Lachyoga. 4/2. 20u30 - 22u. Wij ontspannen ons met lichaams-, rek- en strekoefeningen. Wij dansen, zingen en lachen. **ML Deschepper.** Lachclub Schaterlach. CC De Plotter. Kerkstraat 4. 1742 TERNAT. 02 582 27 92. www.lachclub.be

Zang & stem

[W] [VB] Zangcirkel. 13/12 en 7/2. 10u - 12u. Samen zingen is heilzaam en maakt ons blij! **Els Cuypers.** Juvenesco. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.zangworkshops.be

[W] [VB] Samen mantra's zingen. 16/12. 20u - 21u30. Zing met jouw stem, die is goed zoals ze is. **Chantal Dufour.** Centrum Blauwe Reiger. Onze Lieve Vrouwstraat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

[W] [VB] Avondzang voor vrede. 27/12. 17u. Tussen kerst en nieuwjaar willen we zingen voor de vrede in onszelf en in de wereld. **Samathea.** Magma vzw. De Kluiserij. 1790 AFFLIGEM. 03 644 06 60. www.magmanet.be

[W] [AN] Mantra's zingen. 31/1. 14u30 - 17u30. Het lichaam helen, de geest tontspannen, de emoties tot rust brengen en het hart openen. **Henri Marshall, Rickie Moore.** Innerlijke Danser. De Linde. 2470 RETIE. 015/29 06 99. www.innerlijikedanser.be

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.

Gezondheid



Gezondheidstherapie.

Een natuurlijke behandeling en begeleiding naar een gezond en gebalanceerd leven. Info: daphne@rosanja.be

Herbronnen



Op zoek naar een ontspanningsmassage? Massage vanuit een holistische benadering als cadeautje aan jezelf of voor iemand die je lief is. www.i-massage.be

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.

Johannes
Boekhandel

dé referentiezaak voor
levensbeschouwelijke literatuur

www.johannes.be
Alfons Smetsplein 10 - Leuven - 016-229501 - info@johannes.be

Spiritualiteit

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

Initiatie Viniyoga te Brugge. 2-wekelijks op vrijdagvoormiddag start 15/01/2010, 6 lessen, Katrien Van Reybrouck 0496/739332-www.orissatempel.be

Te huur

Nieuw! Zalenverhuur. 115m2 en 40 m2 te Beerse (Turnhout): Voor workshops, lessen, sport of hobby. Terras + Tuin. www.innerlijkebron.be

3 mooie zalen te huur. Foto's en info: www.projectdewegwijzer.centerall.com - projectdewegwijzer@skynet.be Tel. 03/231.57.07 of 0479/ 685.155

Lokeren mooie ruimte (60m²). Te huur per dag of dagdeel voor lesruimte, workshops, cursussen, lezingen,... 60 euro/ dagdeel 0474/75.79.74

Therapieën

"De Helende Reis" van Brandon Bays. Wie dit mooie boek kent en via deze snelle efficiënte methode bevrijding en heling zoekt, kan ik begeleiden. Hilda Van Mulders, psychotherapeute, opgeleid door Brandon Bays. Tel. 0476 208 411. www.thejourney.com

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

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.

Vacatures

Rosanja zoekt zelfst. kok (kennis veggy-keuken). Voor dagschotels in de week en opleidingsweekends. Info: Lia Verrees 0485 82 41 03.

uni-vers zoekt

VERDELERS

voor Vlaanderen en Nederland

uni-vers@uni-vers.net
02 344 08 58

Voor een vernieuwend en uniek gamma producten

**ECOLOGISCH
ECONOMISCH
EFFICIENT**

www.uni-vers.net

Arcana vzw zoekt een Algemeen coördinator (m/v). Alle info vind je in de advertentie op pagina 40 en op www.arcana-web.be

Vakantie

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

Meditatieve (mindfulness) yoga op Lesbos. Fysieke en meditatieve aspecten van yoga worden verenigd en creëren innerlijk evenwicht, levenskracht en welzijn. lut@rosanja.be

Varia

Groenten- en fruitpakket. Wekelijkse (maandag) biologisch groenten- en fruitpakket in De Haan. Zie www.leefvoelgroei.com en www.julienne.be





Luxia nova

Een betaalbare en weldoende verlichting 3 in 1. Uni-Vers biedt een gamma spaarlampen aan die het verschil maken! Eindelijk gezonde verlichting met een helderheid die het natuurlijke daglicht zoveel mogelijk benadert (volledig zonnenspectrum). Met ioniserende functie voor een betere luchtkwaliteit (optioneel): 4.500.000 negatieve ionen per cm³. En vooral, een serene sfeer, dankzij het P.I.E. ®-systeem (Drager van Energetische Informatie - Systeem) dat elektromagnetische straling op subtiële wijze reharmoniseert. Vanaf 26 euro. www.uni-vers.net • 02 344 08 58

Rosanja blijft groeien

Het therapeutische aanbod van Rosanja is uitgebreid met creatieve therapie door Sandra Coudeville, om bewuster en met meer expressiemogelijkheden door het leven te gaan. Maia Van Landeghem voegt hieraan muziektherapie toe, ideaal om onverwoordbare gevoelens tot uitdrukking te brengen. Vanaf januari 2010 komt er met Kristel Roosbeek Gestalttherapie bij en een nieuwe ervaringsgerichte opleiding Koordwerk. Deze opleiding wordt gegeven door bezielster en oprichtster van Rosanja, Lia Verrees en gastdocenten. www.rosanja.be



Cd Gronden en mediteren

Deze cd met grondingstonen en klankschalen is speciaal ontworpen als voorbereiding en ondersteuning bij het mediteren. Grondingstonen vergemakkelijken de gronding-beweging vooraleer de echte meditatie begint. Zij kunnen ook gebruikt worden bij allerlei grondingsoefeningen of gewoon als achtergrond bij het werk in huis. Klankschalen ondersteunen de meditatieve beweging, bewerkstellingen rust en verhogen de concentratie. www.timotheus.be

Nieuw centrum in Antwerpen

Live Love Love Life is opgericht door Kaat Jacobs, Annouchka Dejaeghere en Annelies Verstraete. De oprichters willen met het centrum

vanuit het hart delen en ontvangen in de praktijk brengen.

Vandaar dat alle activiteiten die er plaatsvinden zijn gebaseerd op het concept van de vrije bijdrage. Adres: Bisschopstraat 18, Antwerpen.

Info: 0486 627 809 & www.livelovelovelife.be



ABONNEMENT - ZOEKERTJES

STUUR DEZE PAGINA OP NAAR AGENDA PLUS

Maaltebruggestraat 156A - 9000 GENT of fax 070 41 45 39

ORGANISATIE.....
 Naam & voornaam.....
 Adres.....
 Postcode..... Plaats..... Tel.....

AGENDA PLUS BIJ U THUIS ONTVANGEN

- ☐ Ik wens AGENDA Plus gedurende 1 jaar bij me thuis te ontvangen en stort €18 op het rekeningnummer 363-0341596-02 van Uitgeverij ACCORDIA bvba. (Nederland: €25, andere landen: €28). Dit bedrag dekt uitsluitend de verzendkosten.

ZOEKERTJES

- ☐ Ik wens de volgende aankondiging te plaatsen aan de prijs van € 26 incl. btw voor 4 lijnen van 36 tekens (interpunctie en spaties inbegrepen), € 6,50 incl. btw per extra lijn.

[illegible]

- ☐ Plaats mijn zoekertje in de volgende rubriek:
- | | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|
| ☐ Persoonlijke ontwikkeling | ☐ Cursus - Opleiding | ☐ Over te nemen | ☐ Vacatures |
| ☐ Therapieën | ☐ Workshop - Voordracht | ☐ Te huur | ☐ Ontmoetingen |
| ☐ Gezondheid | ☐ Herbronning | ☐ Te koop | ☐ Internet |
| ☐ Therapeutische massage | ☐ Vakantie | ☐ Spiritualiteit | ☐ Varia |

Plaats mijn aankondiging ☐ 1 keer ☐ 2 keer (10% korting) ☐ 3 keer (20% korting)

- ☐ Ik wens een achtergrondkleur (+ € 15): ☐ groen ☐ blauw ☐ geel ☐ roze
- ☐ Ik wens de antwoorden via de kantoren van Uitgeverij ACCORDIA bvba ontvangen (+ € 3)
- ☐ Ik wens een kleurenadvertentie te plaatsen van cm hoog (€ 50,00 excl. btw/cm)
op een hoogte/kolom van 42 mm: ☐ in de «Zoekertjes» ☐ in de activiteitenagenda
- ☐ Ik wens een factuur (+ € 5). Mijn btw-nummer is
- Opgelet: de aankondiging zal pas verschijnen na ontvangst van de betaling**
- ☐ Ik stort het bedrag van vóór de 15de van de maand voorafgaand aan de
verschijning op het rekeningnummer 363-0341596-02 van Uitgeverij ACCORDIA bvba.

lucky number four

LUCK

lucky number
FOUR

oktober 2009 - 4de nummer - 4,5 euro

Pure Feelgood Magazine

Advice on life and love

Open je hart!



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

Onderwerpen **Agenda** *plus* voorjaar 2010 (onder voorbehoud)

Februari: Holistische architectuur. Handreflexologie. Bio- en fairtrade-chocolade. EFT.
Maart: Dans. Bachbloesems. Relatietherapie. Fytotherapie. Waterkers.
April: Geboorte. Omgaan met agressie. NLP. Ginseng-koffie.



Kasteel De Schans

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

*Tijdens de koude wintermaanden
vieren wij de terugkeer van het licht,
de warmte, en de vreugde!*



*Neem tijd voor
het beste in jezelf:
Het begin van het Ont-dekken
Echtgenoten/Echt genieten
Emotioneel Lichaamswerk
Cursus ontspanningsmassage
Massageverwenweekends*

*Van harte welkom
op onze Kerstspecial:
Op adem komen
De langste nachten*



+32-(0)89-629262

www.kasteeldeschans.com