

gratis

nr. 11 • februari 2010

Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

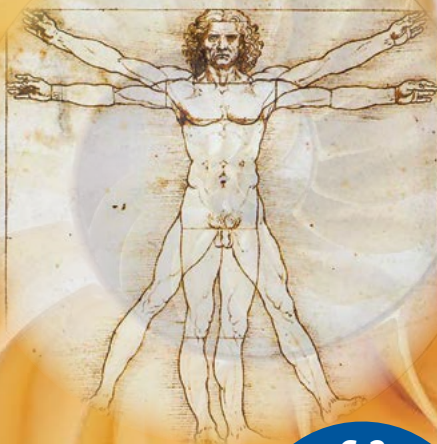
Agenda *plus*

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

naar een holistische architectuur

Verantwoordelijke uitgever: Yves Nevelsteen • Maaltebrugstraat 156A • 9000 Gent • Afgiftekantoor: Brussel X 1901078



- + Handreflexologie
- + Het Land van Elkalim
- + Emotional Freedom Technique

€ 2
korting
beurs Eco
Therapeutica
zie p. 62

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

Marathon Creaties +32 3 653 33 77



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



**GRATIS
GESCHENK
VERPAKKING
tot 28-2-10**

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

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

Mieke PRAET
Lien VAN LAERE

TEKSTCORRECTIES

Heidi GOES

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



voorwoord

Holistische architectuur

Een nieuw jaar, nieuwe ideeën en ook... een nieuwe website. Mocht je dit nog niet gedaan hebben, neem dan snel een kijkje op www.agendaplus.be. Je vindt nu alle activiteiten online, ook deze van na 10 maart. Bedankt aan alle organisatoren voor de extra moeite om een account aan te maken en op een totaal andere manier dan voorheen activiteiten door te geven. Uiteindelijk maken we elke AGENDA Plus toch een beetje samen.

Februari blijkt al jaren dé bouwmaand bij uitstek te zijn. We doen graag mee aan deze trend. Je leest in dit nummer over holistische architectuur; je huis in harmonie met jezelf en met de omgeving.

Verder besteden we aandacht aan onze emoties en reiken we technieken aan om je letterlijk emotioneel te bevrijden. We belichten ook de iets minder gekende handreflexologie, waaruit blijkt dat ook onze handen fungeren als spiegels van het lichaam.

Tot slot – en ook helemaal nieuw – vind je in dit nummer voor het eerst een interview. Het lijkt wel een sprookje...

Veel lees- en ervaringsgenot met de artikels en de activiteiten in deze AGENDA Plus. Volgende maand vullen we dit zelfs aan met «smulgenot», want dan brengen we het langverwachte artikel over chocolade, vergezeld van een smakelijke verrassing...

Yves Nevelsteen

voorwoord	nr 11	3
andere kijk		5
dossierartikel: Holistische architectuur		6
avant-premières		18
meditatie:		19
beter leven: Handreflexologie		23
natuurlijke gezondheid: Emotional Freedom Technique		27
positieve actualiteit		32
interview: Het Land van Elkalim		35
agenda «van dag tot dag»		41
activiteitenagenda		47
zoekertjes		59
lezen		61

CRANBERRY COMPLEX®

Helpt de urinewegen schoon te houden.

Bevat een hoge dosering cranberry extract.

Bevat vitamine C als ondersteuning van de weerstand.

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



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

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



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

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

Papieren boek duurzamer dan eReader?



Is een elektronisch boek duurzamer dan een boek van papier? «Ja», stellen de marketeers van eReaders. Logisch, het is hun business. En «ja», denken ook veel consumenten. We horen nu al langer dan tien jaar dat het kappen van bomen de wereld vernietigt. En je hebt nu eenmaal hout nodig om papier te kunnen maken. Maar als je even logisch nadenkt, moet het antwoord «nee» zijn. Elektronische boeken hebben elektriciteit nodig. En de grondstoffen voor een eReader zoals goud, zilver en palladium worden niet bijster duurzaam gedolven. Ben je niet beter af met een goed beheerd bos? [Bron: www.peopleplanetprofit.be]

Internet duizend keer groener

Green Touch wil de internettechnologie in vijf jaar tijd duizend keer energie-efficiënter maken. Het consortium wil prominente figuren in de industrie, academische wereld en overheidsorganisaties samenbrengen om groene oplossingen voor energie-efficiënte datanetwerken, zoals het internet, te bedenken en te realiseren. De doelstelling is gebaseerd op research van Bell Labs, waaruit blijkt dat de ICT-netwerken van vandaag het potentieel hebben om tot 10.000 keer energie-efficiënter te worden. Meer info: www.greentouch.org



© Greenpeace

Duurzame stedenbouw

VIBE vzw schreef het eerste Vlaamse boek over duurzame stedenbouw. In dit handboek leggen de auteurs het ecopolis-concept uit aan de hand van goede voorbeelden uit binnen- en buitenland. Ook vind je in dit «voorbeeldenboek» de visie van de experts die deelnamen aan «Ecopolis-Vlaanderen», methodieken voor participatie en concrete tips voor ontwerpers, studenten of ambtenaren. Het boek is wetenschappelijk onderbouwd, en je vindt er verwijzingen in naar interessante websites en andere bronnen. Download het gratis op www.ecopolisvlaanderen.be

Guide to Greener Electronics

Wil je energiezuinig surfen en bellen? En verwacht je van de producenten van jouw elektronica dat ze er alles aan doen om geen schadelijke stoffen te gebruiken en effectief te recycleren? Kijk dan in de Greenpeace «Guide to Greener Electronics» voor de schoonste merken. Deze gids rangschikt producenten van mobiele telefoons, spelcomputers, laptops en PC's op hun globale beleid en gedrag met betrekking tot het reduceren van hun CO₂-uitstoot, het uitbannen van schadelijk chemicaliën en het nemen van verantwoordelijkheid voor hun producten als ze zijn afgedankt door consumenten. De bedrijven worden beoordeeld op basis van de informatie die beschikbaar is op hun websites, communicatie met de bedrijven en onderzoek naar producten en beleid. Je kan de gids gratis raadplegen op de website www.greenpeace.org

Het cijfer van de maand: «350»

Belangrijke wetenschappers zeggen dat de veilige bovengrens voor koolstofdioxide in de lucht 350 deeltjes per miljoen is. We zijn daar nu al een heel stuk boven. Het aantal CO₂-deeltjes in de lucht moet zo snel mogelijk terug onder die veilige 350-grens komen om een klimaatchaos te vermijden. Eenvoudige symbolische acties worden op verschillende plaatsen ter wereld gehouden. Zo is er bv. de website www.350.org, die het publiek, de media en de politieke leiders tracht te mobiliseren voor dit objectief.



naar een holistische architectuur

© Benjamin Haas - Fotolia.com

Sinds enkele decennia wint een nieuwe soort architectuur aan populariteit: een combinatie van voorouderlijke wijsheid en moderne technologieën. Zal ze haar beloftes kunnen houden? Op reis naar het land van de vorm...

Sinds het einde van de vorige eeuw zijn we getuige van een meeslepende evolutie in de architectuur. Deze is ingegeven door een nieuwe generatie architecten afkomstig uit de vier hoeken van deze planeet. Een echte «back to basic»: allemaal hebben ze eenzelfde opvatting van een levenswijze in harmonie met de natuur en de mens. Deze visie is niet nieuw; ze is zo oud als de architectuur zelf. Ze dateert uit de tijd dat de eerste volkeren de oerkrachten van de natuur respecteerden en in functie daarvan bouwden. Overal trachtten woonvormen een harmonie tussen mens, natuur en kosmos uit te drukken, teneinde de aarde en haar schepselen te verbinden met haar schepper.

Archeologen over de hele wereld hebben een constante vastgesteld bij de eerste mensen [vanaf het neolithisch tijdperk] wat de bouw betreft: ze gebruikten wat voorhanden was, bouwden voor een welbepaalde tijd en met het oog op veelvul-

dige herstellingen, ontwikkelden trucjes om de warmte te behouden wanneer het koud was en de koelte in warme tijden. Ze drukten hun geloof rechtstreeks uit in de structuur of in de versiering van hun bouwwerken... wat tegelijkertijd heel gelijkende uitvoeringen en een grote verscheidenheid aan uitdrukkingen tot gevolg had.

Doorheen de tijd werden de beschikbare materialen, geschonken door de natuur, bijna zonder bewerking gebruikt. Daar waar hout en andere harde plantensoorten overvloedig aanwezig waren, is het logisch dat men deze eerst en vooral gebruikte. Een ander natuurlijk, overvloedig aanwezig materiaal, was klei. Ze werd in lagen aangebracht op gedroogde takken of als zongedroogde bakstenen gebruikt. Hoewel het moeilijker te vervoeren en te bewerken was, werd ook steen vaak gebruikt. Later zouden plaaster, kalk en mortel – gekend sinds ongeveer 8000 v.C. – dienen om muren en vloeren te storten of te bepleisteren.

Inheemse woonvormen, eigen aan een land, zijn steeds de uitdrukking geweest van dezelfde waarheden: overleven en leven op de Aarde. Zo heeft de mens gedurende duizenden jaren meegemaakt wat vandaag ondenkbaar lijkt: leven zonder steenkool, petroleum en elektriciteit, en toch gezelligheid, een warme stemming en een aangename woonvorm kennen!

Voorouderlijke wijsheid

Door de eeuwen heen hebben bouwmeesters de architecturale opvatting behoorlijk ontwikkeld. Het huis heeft een steeds belangrijkere symbolische functie aangenomen. Zo weerspiegelt het de overtuigingen en de verhoudingen met de verschillende dimensies van de omringende wereld. Gedurende millennia integreerden huizen diep spirituele elementen: stenen, beenderen, beeldjes, symbolische voorwerpen en ruimtes gewijd aan de cultus van de voorvaderen. Het plaatsen van offerandes op altaren van huisgoden maakte deel uit van de dagelijkse routine.

Denkers, wiskundigen en andere filosofen verhieven de observatie van de wereld, de natuur en de kosmos tot ware kunst. In het Oudgrieks betekent het woord «kosmos» «orde». De Pythagoreërs geloofden dat de Ene, de Volmaakte, een georganiseerde, gestructureerde wereld had gevormd vanuit een initiële materie die zij het onvolmaakte noemden. De mensen leefden volgens het ritme van het Grote Alles. De beweging van de hemellichamen en de loop van de seizoenen gaven het werkritme aan, net als dat van de rust en van de feestelijkheden.

De Pythagoreërs en veel filosofische scholen met hen, zagen de natuur als een immens levend boek waarin het voldoende geoefend oog de geheimen van het leven kon lezen. Een blad, een bloem, een schelp. Naamloze voorwerpen, onder de onmetelijke productie van leven, getuigden voor deze aandachtige waarnemers van een geometrisch nauwgezette inrichting. En hoe langer het oog van deze denkers erbij stilstond, hoe meer hun geest bij zichzelf te rade ging en hoe meer die ontdekkingen zich vermenigvuldigden. Een latente onderliggende ordening verscheen. Deze aangeboden vormen van de natuur waren het ontspruiten, in de materie, van de adem en de intelligentie van het leven. De heilige geometrie, zoals de Ouden het noemden, was geboren.

De heilige geometrie

Op basis van de berekeningen van de verhoudingen bij de observatie van de natuurwetten, werd innerlijke harmonie omgezet naar de kunst en de architectuur. Deze nieuwe creaties sloten niet alleen harmonieus aan op de kosmos, de onderliggende ordening die hen inspireerde, maar ze verspreidden de «goddelijke verhoudingen» en doordrongen de toeschouwers ervan. Als echo van de natuur, drukten schilderijen, beeldhouwwerken en gebouwen voor het eerst een universeel karakter uit. Een weergalm van de schepping, met het Goddelijke.



DR. BRONNER'S
MAGIC
"ALL-ONE!"

FAIR TRADE & BIO

minimum 70 à 100%

BODYLOTIONS



Heerlijke geuren:
sinaas-lavendel,
sinaas-gember,
patchuli-limoen
pepermunt en
baby-mild

LIPBALSEMS



LICHAAMSBALSEMS



Rapper Eminem,
make up artieste
Bobbi Brown, actrices
Sandra Bullock en
Drew Barrymore zijn
fervente gebruikers
van Dr. Bronner.
Treehugger.com
gaf Dr. Bronner het
predikaat van 'beste
verzorgingslijn'.



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

DR. BRONNERS

60^{ste}

VERJAARDAG

HULDE AAN 150 JAAR & 5 GENERATIES
ONOVERTROFFEN ZEEPRODUCTIE

1858 1948 2008

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

BESTE
lichaams-
verzorgingslijn
2009
treehugger
.com



FAIR TRADE
fair for life
CERTIFIED BY IMO

De heilige constructies uit de hele wereld integreren de principes van de heilige geometrie, onze bouwheren van kathedralen incluis. Leonardo da Vinci beheerste deze berekeningen waar men het gebruik terugvindt van de Gulden Snede – of «goddelijke proportie» zoals hij het noemde – en van de ellen, maateenheden die verwijzen naar het menselijk lichaam en naar de zon. In de heilige architectuur worden een aantal zaken verenigd: de keuze van de locatie, de ligging van het gebouwde ten opzichte van de hemellichamen en de harmonie van de verhoudingen. De symboliek van de vormen maken van het gebouw een scharnier tussen de Aarde-Materie en de Hemel-Geest.

De Gulden Snede

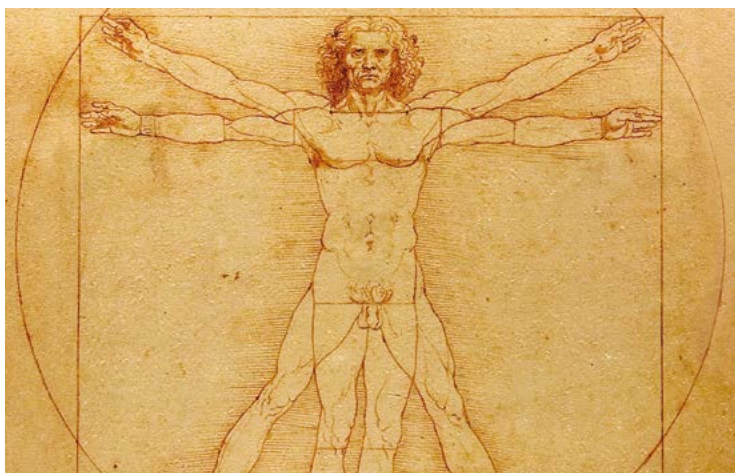
De betekenis van de Gulden Snede begripen, impliceert dat men in alles de handtekening van een intelligentie terugvindt. Deze overstijgt verreweg wat de menselijke verbeelding kan vatten. Het omvat alles: van de atomische structuur tot de verhoudingen van het menselijk lichaam, van de nerven van een blad tot de samenstelling van de takken van

een boom, van een planeetbaan tot een melkwegstelsel. Dat magische nummer, in het hart van de archetypes van de schepping is 1,618...: het enige getal dat zich met zichzelf vermenigvuldigt wanneer men er 1 aan toevoegt en dat zich inverteert wanneer men 1 schrappt. Als in het menselijk lichaam de afstand van de navel naar het bovenste van de schedel bijvoorbeeld gelijk is aan 1, zal de afstand van de navel naar de grond 1,618 zijn! Hetzelfde geldt voor de verhoudingen van de armen en de bovenarmen, van de benen, de rug, de spieren, de organen,... Kortom van de hele structuur van het lichaam!

[N.v.d.r: ter info, de verhoudingen van de Gulden Snede worden verwerkt in de opmaak van AGENDA Plus...]

Natuurlijke architectuur

Vrouwen en mannen bekijken vandaag vol bewondering en een diep respect naar tempels, piramides, kathedralen en heel wat andere architecturale creaties die honderden of zelfs duizenden jaren oud zijn. Maar laten we niet uit het oog verliezen dat er al miljoenen jaren andere architecten bestaan. Hun werken zijn misschien niet ontsproten aan het brein van één of andere geniale artiest, maar aan de voortdurende actie van de levenswetten. Zonder werktuig



«L'homme de Vitruve» - Leonard De Vinci

en om zo te zeggen zonder beweging, hebben de eerste koraalpoliepen van de warme zeeën kalkconstructies gerealiseerd die dimensies bereiken van immense onderzeese bergen... en ze zijn er nog steeds aan het bijbouwen! En dan zijn er nog de spiraalvoluten van schelpen en andere spiraalvormige schaaldieren die onderbewust het idee van evolutie, van kracht en van leven oproepen. Telkens opnieuw – van de nautilusschelp in de warme zeeën tot de schelp van onze tuinslak – krijgen de hoekfrequenties van deze spiralen het perfecte ritme door de Gulden Snede.

SPIRAPA
SPIRITUELE, PARANORMALE EN WELLNESSBEURS

**ZONDAG
28.02.2010
10u - 18u**

BLOEMENSEANCE
VOETREFLEXOLOGIE
FENG SHUI
YOGAMEDITATIE
SHIATSU MASSAGE
INDISCHE MEUBELEN
REIKIBEHANDelingen

PARAGNOSTEN
SPIRITUELE WINKEL
BONSAI
OORKAARSEN
KAARTLEGGERS
KLANKSCHAALCONCERT

**DE KUIP
PARKLAAN 1
9400 NINOVE**

WK INKOM: 7 €

RESERVATIES OF INFO: SPIRAPA@TELENET.BE
OF 0495-520.911 - BEKIJK DE SITE WWW.SPIRAPA.BE

TV OOST
DeStreekant
MALU VERHUUR
VERHUURING-LOCATIE

www.dor.be
Filosoofke - WWW.FILOSOFKE.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 | Aalstersedreef 1 | 1790 Affligem
Open elke dinsdag: 9u - 17u

www.toba.be



Kasteel De Schans

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

Kasteel De Schans is een cursuscentrum in de ongerepte natuur van Opoeteren. Je kunt er workshops, lichaamsgerichte therapie en trainingstrajecten over relaties, seksualiteit, man- en vrouwzijn volgen.

Nieuwsgierig naar ons aanbod?

Download onze nieuwe overzichtsbrochure op
www.kasteeldeschans.com.

Maak kennis met de Kasteel De Schans
Verwenbon. Voor slechts 100 € all in,
kunt u en uw vriend, vriendin of partner
een weekend lang heerlijk relaxen
op het domein van Kasteel De Schans.

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



www.kasteeldeschans.com



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

Naar het evenbeeld van deze weekdieren en andere slakken, hebben wij allemaal onze «eigen spiraal»: de plaats die we bouwen om ons te beschermen tegen de voortdurende vloed van het leven...

Als men het «levende» onder de vorm van structuren en natuurlijke geometrie beschouwt, waarachtige stempels van het leven, zal men gemakkelijk begrijpen waarom de eerste architecten-wiskundigen gebouwen en tempels ontwierpen die zich natuurlijkerwijze in dit «levende», in deze natuurlijke en universele «grote Orde» inschrijven.

Break met de kosmos

Ten opzichte van de hele geschiedenis, is het pas recent dat het Westen gebroken heeft met zijn tradities. Gedurende duizenden jaren hebben onze voorouders zowat overal ter wereld een vergelijkbare visie van hun relatie met de «grote orde», met de kosmos gedeeld. Dit standpunt, in tegenstelling tot wat op dit moment op aarde overheerst, zag de mens niet als een superieure soort, voorbestemd om de natuur voor zijn eigen doeleinden te veroveren, maar als burger onder andere. Men was zich bewust van de onderlinge samenhang tussen de elementen – aarde, vuur, water, lucht – de minerale, plantaardige, dierlijke, menselijke koninkrijken – de krachten van de natuur, de hemel en de geestelijke hiërarchieën. In de moderne tijd heeft de zogenaamde «rule of reason», die Descartes zo dierbaar was, volledig het voorouderlijke paradigma omgekeerd. Dat doordrong nochtans alle aspecten van het menselijk leven, van geboorte tot dood, tot in het hiernamaals, en zelfs voor sommige volkeren tot in de toekomstige incarnaties! De breuk met de kosmos was een feit ...

Terug naar de natuur

Gelukkig omhelst elke breuk de belofte van verzoening! In de afgelopen decennia is er een heropleving en die uit zich in het bijzonder door een verlangen de natuur met het levende te herontdekken. Sommige astrologen zullen dit verschijnsel misschien verklaren door de overgang van het tijdperk van de Vis naar die van de Waterman ... Zeker is dat ons wereldbeeld ingrijpend aan het veranderen is. Er is een nieuw begrip van onze relatie met de natuur, met natuurlijke hulpmiddelen, met ons «Schip-Aarde» en met onze plaats in het heelal. Volgens de oude Maya's, echte «tijdsmeesters», zal dit transformerend proces alleen maar versnellen!

Vandaag is het logisch dat het niet langer aanvaardbaar is om te leven in gebouwen die geen of weinig rekening houden met ecologische kwesties of die kennelijk schadelijk zijn voor onze gezondheid, ons welzijn, en a fortiori, voor onze psychospirituele groei. Deze steden en gebouwen uit een vervlogen tijdperk zijn een vorm van verkrachting van de natuur, van de aarde en uiteindelijk van onszelf. Ze zijn opgericht door middel van de exploi-



**Celvernieuwer
Anti-Allergie
Concentratieverhogend
Vochtafrijvend
effect op spataders**



**Cholesterol
onder controle
Zuivere vaten
Optimale circulatie
Langer jong en vitaal**



Infolijn: 052/21 72 39



SANTUR·EL INTER

Aandacht voor gezondheid en vitaliteit!

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

tatie van de beperkte grondstoffen van de planeet en vervuilen de grond, het water en de lucht met hun giftig afval. Alles is immers verbonden in dit verenigd quantumuniversum...

Naar een «zachte» architectuur ...

Goed nieuws: niets dwingt ons om ons leven verder door te brengen in dergelijke omgevingen, of deze na te laten aan onze kinderen! In vele landen is een nieuwe architectuur ontstaan. Ze vormt een echt scharnier tussen oude wijsheid en de modernste technologieën. Ze blijkt haar lessen te hebben getrokken uit het verleden en zit op één lijn wat betreft de natuurlijke krachten

van het milieu. De gebouwen die voortkomen uit deze nieuwe opvatting, integreren zich uitstekend in het lokale en globale ecosysteem. Ze herstellen de harmonie met de vitale natuurkrachten en vieren de kringloop der jaargetijden. Deze respectvolle benadering van het leven werd door de architect Malcolm Wells herdoopt als

«zachte architectuur»: ze bekommert zich om gezondheid en kosmische energie.

Dit nieuwe inzicht van bouwen in harmonie met de natuur, is voor het eerst ontstaan in Europa, met name in de Germaanse en de Scandinavische landen. Het is schatplichtig aan de ontwikkeling van van de Baubiologie of «organische architectuur» in de jaren '80: gezonde architectuur gekoppeld aan een ecologische en spirituele gevoeligheid. Ook in Noord-Amerika ontwikkelt zich sinds de jaren '90 geleidelijk aan een soortgelijke beweging, dankzij verschillende bijzonder creatieve en innovatieve architecten.



... en een organische

Andere bewegingen, zoals de organische architectuur toegepast door o.a. Victor Horta en Frank Lloyd Wright, kenden een parallelle evolutie sinds het begin van de vorige eeuw. Voor Rudolf Steiner, die in hoge mate bijgedragen heeft aan de bloei van de organische architectuur, is het voornamelijk door de bewegingen van ons lichaam dat we de architectuur kunnen «voelen». Zich verplaatsen binnenin een gebouw kan net zo prettig zijn als dansen. Eén van de belangrijkste beginselen van de organische antroposofisch geïnspireerde architectuur is dat de vorm een diepgaand effect heeft op de sfeer, het gedrag en de emoties. Zo stelt Rudolf

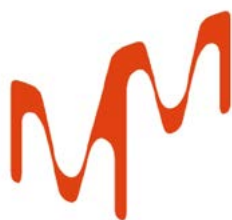
Steiner dat het de specifieke vormen van de Gotische kathedraal zijn die het mystieke karakter van de middeleeuwen opwekten en niet omgekeerd ...

Steeds meer organische architecten sluiten zich aan bij de beginselen van de zachte architectuur. Zo vormen ze de basis voor een gezonde architectuur op elk niveau; een nieuwe

architectuur die we holistisch zouden kunnen noemen. Maar dit is niet altijd het geval ... Vreemd genoeg zijn er bepaalde ontwerpers in de organische architectuur die zich bij voorkeur enkel wijden aan de «geestelijke gezondheid» van de mens. Ze nemen hiermee de gezondheid van het fysieke lichaam of van de aarde niet in aanmerking. Wat nochtans, op een zeker niveau, op hetzelfde neerkomt.

Bioklimatologisch ontwerp

Bij de vernieuwende architecturale ontwerpen rekenen we ook de bioklimatologische architectuur. Deze stroming staat voor een terugkeer naar het gezond verstand, naar natuurobservatie en naar



Hedendaags
Geo-Bio-Eco
Logisch
Bouwen

Maarten MARTENS
Architect - Geobioloog

00 32 (0) 486 69 66 08
info@maartenmartens.be

Haan 15 - 1840 Londerzeel
www.maartenmartens.be

www.Bio Home.be

NATUURVERF - ISOLATIE
ECOKEUKENS

TOONZAAL WESTERLO - 014 26 25 77
TOONZAAL LEUVEN - 016 23 71 24

Animal Health Care
The Holistic Solution For Animals

Het beste voor uw dier op een natuurlijke manier

Kim Van den Eynden

kim@dierennatuurlijkgenezen.be
www.dierennatuurlijkgenezen.be
0474/59 70 99



**ECO
STORE**

Ecologische bouwmaterialen en verven.

- Onderdakplaten • Dampschermen
- Warmte isolatie • Geluidsisolatie
- Gipsvezelplaten • Leempleister
- FSC Hout • Bamboeparket
- Ecologische lijmen

- Natuurverven • Leemverf & leemfinish
- Kalkverven & kalei • Kalkpleisters
- Tadelakt • Silicaatverven
- Oliën & zepen voor hout
- Ecologische behandeling tegen
houtworm • Boenwassen



Een gezond huis in een gezonde leefomgeving!

Dokter Dhaenenslaan 41 • 9820 Merelbeke • T +32 (0)9 272 82 92 • info@ecostore.be • www.ecostore.be

de creativiteit van talloze volkeren door de eeuwen heen. Architecten zoeken een evenwicht tussen het ontwerp en de bouw van woningen, de leefruimte [klimaat, milieu, ...] en de patronen en ritmes van zijn inwoners. Bioklimatologische architectuur vermindert het energieverbruik, onderhoudt een comfortabele temperatuur [winter en zomer], controleert de vochtigheid en werkt natuurlijke belichting in de hand. In een gematigd land kan een bioklimatologisch huis zorgen voor meer dan twee derde van de verwarmingsbehoefte, enkel en alleen dankzij de zon. Dit zijn wat we noemen passieve zonne-woningen, waar de architectuur van de gebouwen - oriëntatie, muren, daken en ramen - benut wordt om de stralen van de zon op te vangen.

Deze aanpak spreidt zich over drie gebieden: het vangen van de hitte, het omzetten/verspreiden en het bewaren. In warmere streken, het Middellandse Zee-gebied bijvoorbeeld, moet ook een vierde fundamentele as in ogenschouw genomen worden: zich beschermen tegen de warmte en die afvoeren !



Maar nogmaals, een aantal ontwikkelaars die dit soort ontwerpen voorstellen, houden niet altijd rekening met de recycleerbaarheid, de duurzaamheid, de CO₂-voetafdruk en de aard van de gebruikte materialen. Zo is een mooi en super energie-efficiënt bioklimatologisch huis soms gemaakt van staal, beton en andere kunstcoatings...

Een stap verder

Gelukkig dwingt de vraag naar steeds gezondere constructies bouw-professionals om hun aanbod grondig te wijzigen. Nogmaals een bewijs dat de consument de sluitsteen van het systeem in handen heeft ... Uiteraard bestaan er

slechts weinig bouwprojecten die werkelijk een holistische draagwijdte hebben. Zo zijn bepaalde bouwprojecten zeer ecologisch, geven andere prioriteit aan gezondheid en nog andere aan spiritualiteit. Zeldzaam zijn de projecten die op succesvolle manier twee, laat staan drie van deze componenten combineren.

Holistische gebouwen zijn niet alleen in harmonie met hun omgeving, maar worden vervaardigd met gezonde en natuurlijke materialen [klei, hout, steen, minerale en plantaardige materie, ...]. Ze verzekeren de gezondheid van hun bewoners en, nog belangrijker, laten hen toe een gevoel van welzijn te ervaren, zich creatiever en zelf-

standiger te voelen op persoonlijk, familiaal en professioneel vlak. Zo zou een huis waarvan de structuur en de muren met liefde en met gezonde materialen werden gebouwd, op natuurlijke wijze bijdragen aan de innerlijke balans en aan de geestelijke ontwikkeling van haar inwoners.

Deze «neo-gebouwen» weerspiegelen een subtiel en dynamisch evenwicht tussen binnen en buiten. Op het niveau van de woonruimtes ervaren we een opeenvolging van sensaties van beweging en rust, zoals bij de dans. Elke vorm, elke ruimte, elke textuur en elke kleur dragen bij aan de ontwikkeling van de mens als geheel. Daarbij worden de geobiologi-

natuurverven met kleurmengmachine
 kleurrijke cementtegels
 bamboeparket
 tadelakt kalei oliën boenwas
 natuurdrogisterij
 kleuradvies
 workshops:
 verftechnieken, tadelakt, kalei, enz



huis van haaz

kleur en natuur

open van dinsdag tot zaterdag van 10 tot 18 uur
 Turnhoutsebaan 337
 2140 Antwerpen-Borgerhout
 tramhalte Roma - parking achteraan
 www.huisvanhaaz.be
 info@huisvanhaaz.be
 tel&fax: 03/272 32 77

BIO-RESTAURANT DE POSTELEIN

Een uniek concept...

Uw dagdagelijkse portie biologische groenten met een bio-
 vlees-, vis- of vegetarisch gerecht naar keuze...
 Specialiteiten: dagschotels, stoofpotjes à la carte, seizoenssalades.
 Open v. 11.30-14.30. Op vrijdag- & zaterdagavond ook van
 18u tot 22u. Gesloten op maandag.

BIO-GROENTEN- EN FRUITKRAAM

Versheid troef...

omdat wij samenwerken met bio-boeren uit de regio.
Woensdag: 16-19u, parking achter restaurant.
Zaterdag: 8-12u, wekelijkse markt Waregem.



De Postelein

Holstraat 40 • 8790 Waregem
 056 60 55 03 • 0478 568 491
 www.postelein-waregem.be



EVA fontein en alkalisor

Verdeeld door Util'ebio in uw BIO-winkel

Filter
 doeltreffend uw water*
Drink
 gezuiverd en gere mineraliseerd water
Bespaar**
 tijd en geld

*Verwijdert meer
 dan 98% van de schadelijke
 stoffen: lood, chloor, nitraten,
 chemische producten en microben
 (salmonella, E.coli...)

**Vervang uw
 ULTIMATE-Filterpatroon
 om de 9 maanden



Maak de natuurlijke energie van het water vrij

De EvaMuvoda alkalisor helpt
 u om te strijden tegen onevenwichtige
 verhoudingen tussen basen en zuren
 die door ons levensritme worden
 veroorzaakt. Hij helpt u bij het
 tegengaan van stress, vervuiling
 en de gevolgen van een
 onevenwichtige voeding.

De natuurlijke minerale elementen
 van de Alkalisor Eva Muvoda :

- Keramisch magnesium
- Keramisch microzilver
- Keramische zwarte toermalijn
- Keramische PI
- Keramische rode klei
- Keramische kool

Filter doeltreffend uw water... Zonder elektrische aansluiting, zonder wateraansluiting.

EVA fontein en alkalisor voor het filteren van water

4, rue Pasteur - 28120 Illiers-Combray - France - Tél. : +33 2 37 24 13 12 - GSM : +32 476 853 410
 E-mail : contact@utilebio-france.com - www.utilebio-france.com

sche correctie van de cosmo-tellurische en elektro-magnetische verstoringen, de voorschriften van de herschikking van de ruimte uniek voor de feng shui en het architecturaal ontwerp gebaseerd op de gulden snede. Bovendien draagt deze nieuwe bouwkunst ertoe bij om actief het proces van zelf-genezing van het individu te versterken op verschillende vlakken, van het meest materiële naar het meest subtiële!

Sommige architecten aarzelen niet om nog verder te gaan. Ze zijn er zich immers van bewust dat elke vorm een «vormgolf» voorbrengt die subtiële effecten - positief of negatief - op zijn omgeving heeft. Ze suggereren gebouwen die fungeren als enorme golven in vormen die weldoen voor het milieu. Net als de menhirs en andere rechtopstaande stenen die het effect van echte aarde-acupunctuur-naalden opwekken, zullen de gebouwen van de toekomst vormen en ideale vormgolven ontwikkelen. Zo zal het milieu zijn evenwicht terugvinden. Bovendien zullen deze vormen de lokale trillingen verhogen, zodat de natuur en de aarde genezen.

© Gagik Grigoryan - Fotolia.com



Gewoon... leven

Uit de reflectie over de bouwkunst in harmonie met de natuur en het leven openbaart zich een nieuwe manier van bewuster, globaler leven: holistisch! Een levenskunst die met alles eerbiedig rekening houdt, in onderlinge samenhang met anderen en in verbinding met het Al. In dit nieuwe bewustzijn is ons huis niet langer een levenloos voorwerp. Het wordt een levend aspect van ons individueel, lokaal, regionaal, nationaal en mondiaal ecosysteem.

Het is werkelijk die derde huid die fungeert als interface tussen de wereld en onszelf. Als zodanig is het onze afspiegeling en is

het normaal dat het het leven uitdrukt dat ons bewoont. Want het leven komt op elk moment in ons en rondom ons tot uiting. Het begrijpen van het leven is niet iets ver van ons bed, het is in alles aanwezig. Elke keuze die we maken, elk moment dat we leven, kan een bron van ontwikkeling voor ons en de wereld betekenen. Als het nodig is om op te treden [en niet als reactie] tegen de gevaren die onze biosfeer bedreigen, is het belangrijk te erkennen dat alles verbonden en onderling afhankelijk is in dit universum, en dat wat er gebeurt in de wereld slechts een afspiegeling is van wat er zich binnenin onszelf afspeelt. Het is daarom belangrijk te leren om elke situatie te aanvaarden en vriendelijkheid,

onbaatzuchtigheid en vreugde in het dagelijks leven te laten zien. Elke nieuwe dag nodigt ons uit om de beweging van de aarde in de ruimte, de brandende hemel bij zonsondergang, het lied van een vogel, de dauwdruppels op een blad te waarderen... Dus, onze stille erkenning en onze toewijding aan het leven zullen zich aansluiten aan die van heel wat vrouwen, mannen en kinderen, in een groeiende vloedgolf die niets of niemand zal kunnen stoppen. Want het is de spiraalvormige beweging van het leven zelf die zich op de meest natuurlijke manier ontwikkelt...

Olivier Desurmont

Briony Vanden Bussche

Elfentheater



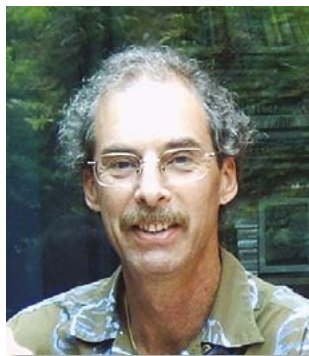
Briony is de bezielster van vzw Sterrencirkels en is auteur-zangeres van het elfenboek en de elfencd «Het Bloemenelfje en de Vlinder: een elfensprookje met elfenliedjes». Deze creaties zijn ontstaan uit haar elfenworkshops voor kinderen en het werk met de natuurelementen. Samen met Fabienne Huygen brengt ze elfentheater naar scholen en culturele centra. Samen begeleiden ze ook reizen. Briony is ook de oprichtster van de

elfenschool, waar elfen jong en oud tal van elfenkunsten kunnen leren. In de zomer van 2010 plant Briony een elfenkunsthof in Antwerpen.

Het elfentheater en de elfencompagnie treden op 28/02 op in Antwerpen. In het voorjaar zijn er ook optredens gepland in Gent, Leuven en Brugge. Meer info vind je in de agenda «Van dag tot dag» en op de website www.elfentheater.be

Ronald van de Peppel

Reiki, sjamanisme



Ronald van de Peppel reisde tien jaar de wereld rond en bezocht vele grote Meesters. In de jaren '80 volgde hij vier jaar training in auralezing en healing. Hij werd door Joska Soos ingewijd als sjamaan en is één van de eerste Reikimeesters van West Europa. Van 1993 tot 1998 volgde hij lessen olieverf schilderen en kunstgeschiedenis aan de kunstacademie van Sint-Niklaas. Hij werkt momenteel als auralezer, cursusleider, healer, schilder en schrijver. Ronald geeft voordrachten en bewustzijns-

trainingen aan groepen in het Nederlands, Frans en Engels. In 1999 verscheen van hem het boek «Glimlach in de Chaos». Zijn tweede boek «Parels in de Wind van de Tijd», 25 Soefi en andere verhalen, verscheen in 2009.

Ronald van de Peppel organiseert op 28/2 een Energie bewustzijnsdag in Vrasene i.s.m. De Kleine Bron. Meer info vind je in de rubriek «Energetica» van de agenda.

Zoals de Grote
Architect vanuit dat
Ene bewustzijn het
universum vorm
heeft gegeven,
zo zijn wij vanuit
ons bewustzijn
architecten van
ons eigen leven.

Paul Liekens



Essenen broden de kracht van gekiemde granen

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

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

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



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



www.vajra.be/sunnyvale

Traditioneel BIO-SOJASAU



Ontdek iedere ochtend
de glimlach in de zoetheid
van granen en vruchten



Giardino

Een gamma honingproducten met
DEMETER label

Honing van linde, acacia,
bloemen, den.kastanje.
propolis & honing
propolis spray
propolis lippenstift

Planten en kruidenthee:
meidoorn, kamille
venkel, hysop, melisse,
malve, brandnetel.



WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22

Een volledig gamma voor natuurvoedingwinkels, info@vajra.be
kruidenwinkels, restaurants, scholen en biologische markt- deelnemers.

proef het
op Eco
Therapeutica
in Leuven

Weet u hoe écht zuiver en vitaal water smaakt?

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

De smaak van vers bronwater

Pure ontgiftiging

De perfecte huidverzorging

Gezonde babyvoeding

Zorg voor het milieu

Gerechten smaken beter

Nooit meer met flessen sleuren!



www.eoli.be

contact: 03 899 05 55



In samenwerking met de Haa2ooh waterconsulenten - www.haa2ooh.be

Couleur caramel
natural make up

COSMETIQUE
BIO
PARTE COSMIBIO

**ECO
CERT**

*Natuurlijk make up en verzorgende producten.
Biologische actieve bestanddelen.
Ingrediënten bekomen uit eerlijke handel.
Meer respect.*

 **FAIRTRADE**

Tel: 059/809913
Verkooppunten: www.phytarom.com



© Rgbspace - www.fotolia.com

Hand- reflexologie je gezondheid in eigen hand

Van voetreflexologie hebben we allemaal weleens gehoord. Minder bekend, maar daarom niet per se minder bemind, is handreflexologie: een krachtige, helende techniek die verrassend snel tot resultaten kan leiden. Want net als onze voeten, oren en ogen fungeren ook onze handen als spiegels van ons lichaam.

Reflexologie is een eeuwenoude holistische therapie. Ze heeft als doel om het evenwicht in de mens te bevorderen en te herstellen, zowel op lichamelijk als op geestelijk vlak. Daarvoor wordt aan de slag gegaan met de reflexpunten en -zones in de voeten, handen of zelfs oren, die corresponderen met (en een weerspiegeling zijn van) alle weefsels in het lichaam. Onze voeten, handen, oren en ogen zijn «somatotopische systemen»: ze geven op kleine schaal een projectie weer van het gehele lichaam. Door het behandelen van bepaalde reflexzones en -punten kunnen we dus ook de corresponderende lichaamsdelen of organen stimuleren of ze – bij overdreven activiteit – net tot rust brengen. Blokkades in de energiestroom kunnen worden opgeheven, zodat het zelfhelend vermogen van het lichaam in werking kan treden en het evenwicht waar nodig wordt hersteld.

Altijd binnen handbereik

Dat handreflexologie minder wordt toegepast dan voetreflexologie, heeft uiteraard zijn redenen. Doordat onze handen meer dan onze voeten worden blootgesteld aan weer en wind, is de huid van de handen vaak ook dikker, verweerder en minder gevoelig dan die van de voeten. Je moet daar dus steviger druk uitoefenen.



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

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

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

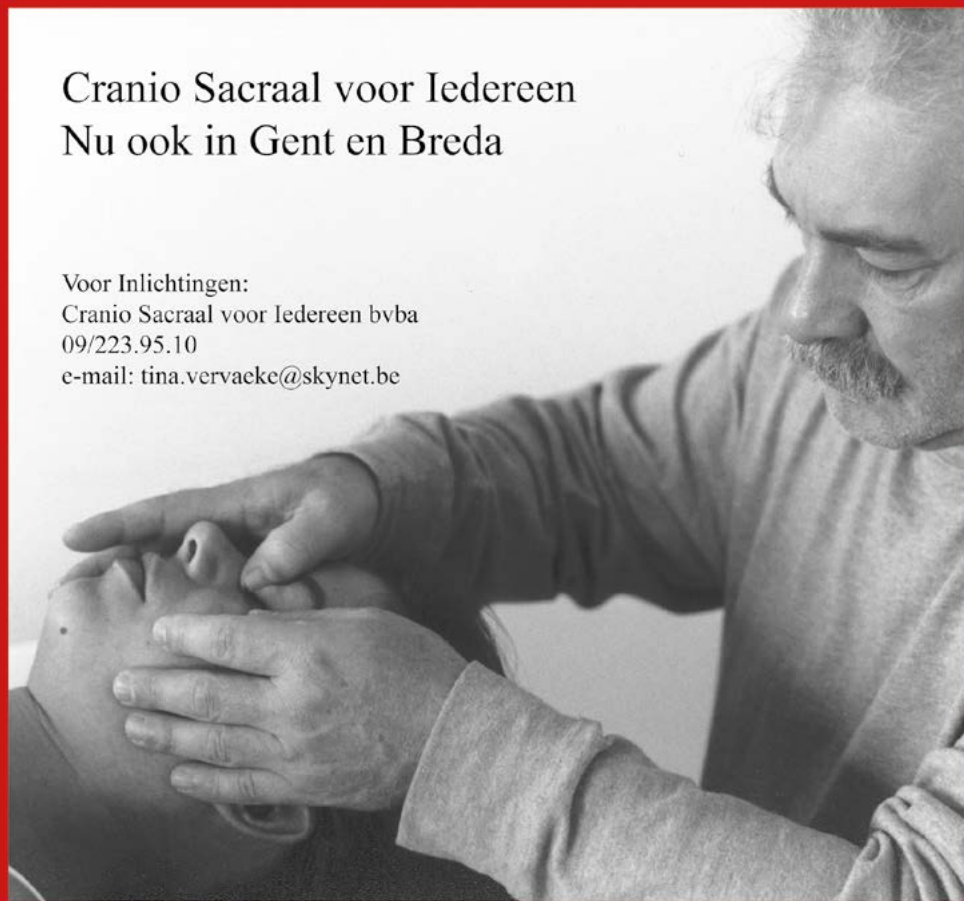
Steeds op afspraak

Wanneer lichttherapie?

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

Cranio Sacraal voor Iedereen Nu ook in Gent en Breda

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



nen om hetzelfde effect te verkrijgen. Desondanks kan handreflexologie een prima ondersteuning bieden voor het bevorderen en herstellen van je gezondheid. In veel gevallen is het zelfs een uitermate handig alternatief dat heel wat specifieke voordelen biedt. Denk maar aan mensen die overgevoelig zijn voor aanrakingen van de voeten of die last hebben van voetschimmels of wratten. Ook in omstandigheden waar er geen ruimte of tijd is om met de voeten te werken, kan handreflexologie een welgekomen oplossing zijn. Je handen heb je immers altijd binnen handbereik.

Helende handen

Met welk lichamelijk ongemak je ook kampt, er is een handzone voorhanden waarmee je aan de slag kunt. Als je druk uitoefent op bepaalde punten en zones in je hand, voel je waarschijnlijk ook dat sommige plekken pijnlijker of gevoeliger zijn dan andere. Dat kan aangeven dat de energie in de corresponderende lichaamsdelen beter kan stromen. Die zone vraagt dus om wat extra aandacht. Handreflexologie is dan een eenvoudige, doeltreffende techniek waarmee je – zonder bijwerkingen – elk lichaamsdeel en elk orgaan kunt behandelen. De therapie kan toegepast worden bij jong en oud, bij een veelheid aan klachten en ongemakken. Ze kan helpen bij spanning en stress, de doorbloeding verbeteren of blokkades in het zenuwstelsel opheffen. Bij concrete klachten zoals schouder- en nekpijn, een verkoudheid, reisziekte of zelfs constipatie kan de techniek opvallend snel voor verlichting zorgen. Maar ook bij hoofd- of zelfs emotionele klachten kan het bewerken van de handreflexzones soelaas bieden.

Help je gezondheid een handje

Iedereen kan handreflexologie leren toepassen als ondersteuning voor een goede gezondheid. Als je in behandeling bent bij een reflexzonetherapeut, is de kans trouwens groot dat hij je

«huiswerk» meegeeft, door je punten aan te wijzen die je tussendoor zelf kunt bewerken om de behandeling te ondersteunen. Grofweg kun je stellen dat de vingers het hoofd weerspiegelen, terwijl de bal van de hand voor de borststreek staat. De rest van de handpalm geeft de buikholte en het bekken weer. Voor het gedetailleerde plaatje bestaan er handige kaarten waarop alle reflexzones en -punten in de handen duidelijk zijn aangegeven. Wil je graag zelf aan de slag en heb je zin om je in de reflexzones te verdiepen, dan kun je een cursus volgen. Zo leer je hoe je bij kwaaltjes niet alleen jezelf, maar ook anderen een handje kunt helpen. De technieken en grepen zijn vaak heel eenvoudig. Je gezondheid, die heb je voortaan ook letterlijk in eigen hand!

Lien Van Laere

Even niets om handen?

Ook als je geen specifieke klachten hebt, kan handreflexologie zijn nut bewijzen. Je handen elke dag vijf tot tien minuutjes «onder handen nemen» is niet alleen een prima ondersteuning voor je gezondheid, het is ook pure verwennerij.

Je staat te wachten op de tram of hebt een vrij moment en zin om jezelf op een deugddoende behandeling te trakteren? Niets zo eenvoudig als een kleine drukpuntmassage.

Enkele eenvoudige oefeningen die je altijd en overal kunt doen: vorm een vuist met je ene hand en masseer daarmee de handpalm van je andere hand. Neem achtereenvolgens elk van je vingers bij het uiteinde vast en trek voorzichtig. Behoeftte aan ontspanning? Laat je beide handen losjes naar beneden hangen en schud ze lichtjes gedurende ongeveer een minuut. Ben je zwanger, lijdt je aan diabetes of heb je een pacemaker, dan is voorzichtigheid geboden. Vraag bij twijfel advies aan een reflexoloog.



Synergio
**6^e Energetische
 zondag**
WEST-VLAANDEREN
21 MAART 2010
Belfort
BRUGGE
www.synergio.be



SPiRAPA
 SPIRITUELE, PARANORMALE EN WELLNESSBEURS
10 & 11 APRIL 2010
OKTOBERHALLEN WIEZE
AALESTERSSTRAAT 100 • 8200 WIEZE

ZATERDAG 13 - 18U	ZONDAG 11 - 18U
-----------------------------	---------------------------

BLOEMENSEANCE **PARAGNOSTEN**
VOETREFLEXOLOGIE **SPIRITUELE WINKEL**
FENG SHUI **BONSAI**
YOGAMEDITATIE **OORKAARSEN**
SHIATSUMASSAGE **KAARTLEGGERS**
INDISCHE MEUBELEN **KLANKSCHAALCONCERT**
REIKIBEHANDELINGEN

EXCLUSIEF: OP ZONDAG 12 GRATIS LEZINGEN EN WORKSHOPS + VOORSTELLING BOEK 'HET ANTWOORD: DE WEG NAAR GELUK' DOOR INGEBORG. INGEBORG ZAL ZELF ENKELE LEZINGEN VERZORGEN.

INKOM: 7 €

RESERVATIES OF INFO: SPIRAPA@TELENET.BE
 OF 0495-520.911 - BEKIJK DE SITE WWW.SPIRAPA.BE

TV OOST **De Streekkrant** **MALU VERHUUR**
VERHUURING-LOCATIE

www.dine.be **1 Filosoofke - WWW.FILOSOFKE.BE**

Opleidingen Bemiddeling

Samen van conflict naar consensus



**Mediation
 Instituut
 Vlaanderen**



Mediv
Mediation Instituut Vlaanderen

www.mediv.be



© Andrejs Pidjass - Fotolia.com

Vind jezelf met **EFT**

Ben je soms onrustig of
gestresseerd, verdrietig,
gedeprimeerd of angstig?

Wil je graag vermageren
of stoppen met roken? Is er
in je verleden iets gebeurd
waar je nu nog steeds mee
zit? Heb je last van
fysieke kwalen?

Wat zou je ervan vinden
als er een eenvoudige
techniek bestond die je van
je probleem of klacht zou
kunnen afhelpen? Hocus
Pocus, denk je? Toch niet.

EFT werkt vaak waar
niets anders helpt.

De oorsprong

«Emotional Freedom Techniques» of EFT werd begin jaren negentig ontwikkeld door Gary Craig. Hij haalde de mosterd bij Dr. Callahan die tien jaar eerder bij toeval ontdekte dat hij zijn patiënte, die leed aan een ernstige waterfobie, van haar probleem kon verlossen door met zijn vinger op een plek onder haar oog te tikken. De filosofie achter EFT gaat terug tot de eeuwenoude Chinese kennis van het meridiaansysteem. Dit systeem verbindt emoties, organen en lichaamsdelen. Chinese artsen brachten het energiesysteem in kaart en hieruit ontwikkelden zich geleidelijk technieken als acupunctuur en acupressuur die wereldwijd zijn erkend.

Emotionele acupunctuur

EFT wordt soms «emotionele acupunctuur» genoemd; een psychologische versie van acupunctuur maar dan zonder naalden. Het voordeel van deze techniek is zijn eenvoud, efficiëntie en uitgebreid toepassingsgebied. Het is een «tiktechniek» die je zelf altijd en overal kan uitvoeren en die bovendien goedkoop en pijnloos is. Volgens EFT is de oorzaak van alle negatieve emoties een verstoring in het energiesysteem. Door de blokkades in de energiebanen op te heffen, verdwijnen de vervelende emoties en fysieke kwalen. De enige voorwaarde voor EFT is dat er een gevoel is gekoppeld aan je probleem. Als je een voorval uit je verleden

Als extra hulp en comfort meer dan welkom worden.

MISSION
SYSTOLE



oncoCYCLE®

100%
natuurlijk

Adjuvans Comfortverhogend

Oncocycle op basis van **essentiële oliën**
en vooral **groene Propolis**, met hoge concentratie biologisch
beschikbare Artepillin C (ARC), een natuurlijke anti-PAK1.

ARC bezit een wetenschappelijk aangetoonde anti-PAK1-activiteit.

wilt behandelen met EFT (b.v. nare herinneringen aan een ongeval, een overlijden, een ruzie, ...), moet je de oorspronkelijke emotie (angst, pijn, woede, walging of verdriet) die er ooit aan gekoppeld was, nog steeds kunnen voelen als je eraan terugdenkt, zonder er in te verdrinken.

Het basisrecept

Het EFT-basisrecept dat Gary Craig ontwikkelde, is even eenvoudig als ingenieus: je tikt met je vingertoppen op 14 vastgelegde meridiaanpunten die zich op het gezicht, het bovenlichaam en de hand bevinden terwijl je je mentaal op je probleem concentreert. Het basisrecept bestaat uit vier ingrediënten of fasen die je makkelijk zelf kan aanleren. Eens je ze uit je hoofd kent, kan je in ongeveer 1 minuut EFT toepassen.

Ingrediënt 1

In een eerste fase definieer je je probleem en bepaal je voor jezelf hoe zwaar het emotioneel weegt. Je plakt er een cijfer op tussen 0 en 10 waarbij 0 staat voor helemaal geen emoties en 10 voor heel sterke emoties. Vervolgens formuleer je een opzetzin of affirmatie over je probleem. Ongeacht de aard van de klacht, heeft deze zin steeds dezelfde structuur: «Ik aanvaard mezelf helemaal, ondanks/ook al... (probleem)». Terwijl je deze affirmatie drie maal hardop uitspreekt, tik je op het meridiaanpunt waar alle weerstanden in het lichaam zijn opgeslagen. De affirmatie wordt bewust «negatief» geformuleerd. Door hardop tegen jezelf te zeggen dat je ondanks je probleem oké bent, sla je die innerlijke stemmetjes plat die je voortdurend influisteren dat je door je probleem een loser bent en je er toch nooit vanaf zal raken.

Sofie heeft angst voor honden

Als Sofie een hond ziet, keert ze spontaan op haar stappen terug en verschuilt ze

zich achter een hoek of in een winkel tot het dier verdwenen is. Als er onverwacht toch eentje haar pad kruist, bevriest ze ter plekke. Haar hart gaat wild tekeer, het zweet breekt haar uit en ze heeft het gevoel te stikken. Het cijfer dat ze aan haar hondenangst zou geven, is zeker een tien. Haar affirmatie zou zijn: «Ook al bevries ik elke keer in doodsangst als ik een hond zie, ik aanvaard mezelf helemaal.»

Ingrediënt 2

In fase 2 ga je over tot de «emotionele acupunctuur» of het «tikrondje». Je tikt een zevental keer op elk meridiaanpunt (zie tekening op de volgende pagina) terwijl je hardop je affirmatie herhaalt. Deze hande-



lingen brengen je energiesysteem terug in evenwicht. Zo raak je steeds een stapje dichterbij de aanvaarding van wat je dwars zit. Door te aanvaarden, kan je ook loslaten.

Ingrediënt 3

Fase 3 is het leuke stuk. Hier mag je neurïen en tellen. Niet om jezelf op te vrolijken maar om je linker en rechterhersen helft op elkaar af te stemmen.

Ingrediënt 4

Hier mag je net als in fase 2 tikken op de meridiaanpunten. Na afloop van deze EFT-procedure meet je hoe zwaar je probleem nog weegt. In de meeste gevallen is de

Zuiveren begint van binnenuit.



livavIR®

ACTIEVE
ANTIOXIDANTIA

100%
natuurlijk

**Ontgiftend
Bevordert de spijsvertering**

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

score gedaald tot nul. Dat wil zeggen dat je definitief van je probleem bent verlost.

Sofie en de hond van de buren

Als haar buren een hond nemen, besluit Sofie iets aan haar hondenfobie te doen. Ze consulteert een EFT-therapeut die haar doorheen het proces zal leiden. Omdat haar angst zo groot is, tikken ze eerst een rondje EFT terwijl ze enkel denkt aan een hond. Daarna halen ze er foto's van honden bij. Elke keer daalt haar score naar nul. Tenslotte volgt het moment van de waarheid: Sofie en de hond zullen elkaar ontmoeten. Ondanks alle EFT belt Sofie met een klein hartje aan bij de buren. Tot haar eigen verbazing doet het haar niets als de hond enthousiast naar haar toe komt gerend. Geen bevriezen, geen zwetende handen, geen hartkloppingen. Op het eind van de middag aait ze de hond zelfs over zijn kop.

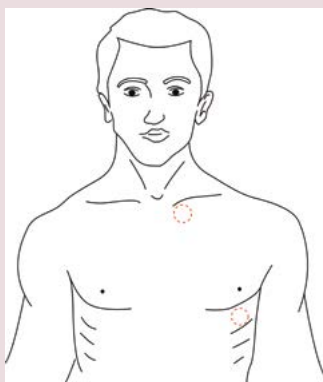
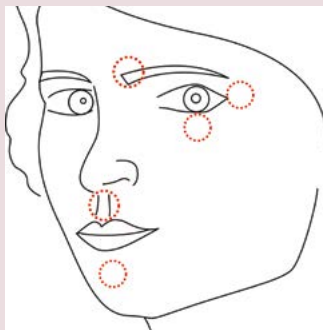
Magisch

EFT is magisch, zelfs voor wie er niet in gelooft. Het werkt razendsnel en je kan het op alles toepassen: angsten, fobieën, boosheid, verslavingen, gewichtsverlies, trauma, depressie, allergieën, relatieproblemen, ... Je kunt EFT eveneens op anderen toepassen en ook kinderen vinden dat getik wel fijn. Zo kan EFT zelfs nog een intenser avondritueel zijn dan een verhaaltje voorlezen.

Sanne Witters

Zie ook de rubriek «Emotional Freedom Technique» in de agenda op pagina 49.

EFT-punten



EMOTIONAL FREEDOM TECHNIQUES

PRAKTIJK VOOR EFT ●●●

Koen en Veronique Van Reeth-Schelfaut

Sinaai dorp 19, 9112 Sinaai
T 03 776 55 53 of 0495 44 32 52
www.eft-online.be
E Email: info@eft-online.be

Ook praktijk te Gent

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.

Windenergie levert meer op dan nucleaire centrales

Spaanse windmolenparken hebben onlangs gedurende verschillende uren meer dan de helft van de elektriciteitsbehoefte van het hele land voorzien. Dat is een nieuw windenergierecord. De totale productie van de windmolenparken kwam overeen met dat van 11 nucleaire centrales. De massale productie betekent ook dat er meer elektriciteit beschikbaar was dan nodig. Dit overschot aan energie is gebruikt door hydro-elektrische parken om water terug naar de dammen te pompen, dit voor het genereren van elektriciteit in de toekomst.

[Bron: www.happynews.nl]

Groene nummerplaten voor groene Canadezen

Canadezen in de provincie Ontario die overstappen op een elektrische auto krijgen binnenkort een groene kentekenplaat, met daarop de tekst «Green Vehicle». Het rijden met een groene kentekenplaat biedt de nodige voordelen. Zo mogen de eigenaren van een elektrische auto tot 2015 gebruikmaken van speciale autostroken en kunnen ze voor het opladen van de accu altijd terecht bij faciliteiten van de provincie. Er komen ook tal van parkeerplaatsen die voorrangsrechten bieden. Het nummerbord maakt deel uit van het zogenaamde McGuinty government's plan. Dat stelt tot doel om een op de twintig auto's in 2020 elektrisch te laten zijn.

[Bron: www.peopleplanetprofit.be]



De eerste klimaatneutrale stad van België: Gent

Vlak voor de klimaattop in Kopenhagen heeft de Stad Gent het 'klimaatverbond' opgericht. De stad wil hiermee alle mogelijke sectoren en geledingen samenbrengen om zo Gent tegen 2050 klimaatneutraal te maken. De stad staat voor een enorme uitdaging. Als tegen 2050 alle Gentse bedrijven en woningen klimaatneutraal moeten worden, moet de stad jaarlijks 500 bedrijven en 2.300 huizen aanpakken.

[Bron: Gents Milieufrent, www.gent.be]

Nieuwe klimaat-top in Delhi

China, India, Brazilië, en Zuid-Afrika organiseerden op 24/01 een nieuwe top in Delhi om verder te zoeken naar een bindend klimaatakkoord. Ze werkten er een gemeenschappelijk standpunt uit rond het akkoord dat ze in Kopenhagen afsloten met de Verenigde Staten, om vervolgens andere landen aan boord te krijgen. Veel landen vinden de toegezegde steun voor ontwikkelingslanden veel te laag, net als de overeengekomen vermindering van de uitstoot van broeikasgassen. Bovendien groeit de onduidelijkheid over de juridische status van het akkoord en willen verschillende landen eerst hun parlement nog consulteren. Ook Bolivia heeft het voortouw genomen in het klimaatdebat. Het land organiseert eind april de «Wereldconferentie van de Mensen rond de Klimaatverandering». Daar zullen vooral de staatshoofden van de ALBA-landen zijn. ALBA is een Latijns-Amerikaans samenwerkingsverband met onder meer Venezuela en Cuba. [Bron: ww.happynews.nl]



Oké fairtrade-bananen (NL)

De aankondiging van PLUS Supermarkten om voortaan alleen nog fairtrade-gecertificeerde bananen te verkopen, is het grootste fairtrade-commitment van een Nederlandse supermarkt tot nu toe. PLUS verkoopt gemiddeld ruim 130 ton bananen per week. Deze stap zal het aantal fairtrade verkochte bananen, herkenbaar aan het Max Havelaar keurmerk, in Nederland verdrievoudigen en vergroot daarmee de impact van fairtrade voor duizenden boeren en plantagearbeiders in Colombia. [Bron: www.beterewereld.nl]

Google Earth onthult verborgen natuurparadijs



Een groep Britse natuurbeschermers heeft via de kaarten van Google Earth een verborgen Afrikaans natuurparadijs gevonden dat vol zeldzame dier- en plantensoorten zit. Leden van de Royal Botanical Gardens in Kew ontdekten op de Google-satellietfoto's een strook groen die parkbeheerders en kaartenmakers in het verleden over het hoofd hebben gezien. De Daily Mail meldt dat een expeditie naar het gebied rondom de onbekende berg Mount Mabu in Mozambique een nooit ontdekte addersoort, kolonies zeldzame vogels en drie nieuwe soorten vlinders heeft opgeleverd. [Bron: ZDNet]

PEFC-primeur voor Knack

Op woensdag 6/1/2010 rolde de eerste duurzame Knack Weekend van de persen. Deze uitgave werd op papier met het PEFC-label gedrukt. Dit label geeft de garantie dat het papier zijn oorsprong heeft in duurzaam beheerde bossen. Op korte termijn zullen tal van Roularta-magazines permanent op papier voorzien van het PEFC-label verschijnen. Dit is een primeur voor België, want Roularta is de eerste uitgevergroep die op zo'n grote schaal haar verantwoordelijkheden voor het milieu opneemt. [Bron: persbericht PEFC]

De Post beperkt CO₂-uitstoot

De Post en het WWF hebben onlangs aangekondigd dat ze een samenwerkingsakkoord gesloten hebben voor drie jaar. De overeenkomst omvat met name dat het overheidsbedrijf zijn CO₂-uitstoot met 35 procent zal verminderen tegen 2012. Om deze ambitieuze doelstelling te halen, heeft De Post het Green Post-programma gelanceerd, met het doel om het energieverbruik drastisch te verminderen (-7,5 procent tegen 2012). In dat kader heeft het bedrijf beslist om enkel nog groene elektriciteit te kopen en heeft het de voorbije maanden ook de nodige schikkingen getroffen om de werking van haar vijf grote sorteercentra (Brussel, Gent, Antwerpen, Charleroi en Luik) af te stemmen op de vereisten die de ISO (International Organization for Standardization) stelt inzake milieuzorg. De Post, dat zelf jaarlijks 2.800 ton papier gebruikt, wil verder ook een voorbeeld zijn wat betreft «eco-verantwoord papierverbruik». Ook zullen begin 2010 elektrische fietsen getest worden, die bij positief resultaat de huidige vloot van bromfietsen zullen vervangen.

[Bron: Belga, De Morgen]

Belastingaftrek bij aankoop elektrische auto

De federale regering heeft in de begroting 2010 enkele fiscale gunstmaatregelen voorzien voor elektrische voertuigen. Vanaf 2010 krijgen aankopers van elektrische wagens in België een fiscale korting. De federale overheid voorziet voor particulieren een belastingsvermindering van 30% van de aankoopwaarde, met een plafond van 8.990 euro. Ook aan de infrastructuur om de voertuigen op te laden is gedacht. Voor een publiek toegankelijke elektrische laadpaal is een belastingsvermindering van 40% voorzien (tot maximum 250 euro). De federale regering neemt ook maatregelen om elektrische bedrijfswagens te stimuleren. Ondernemingen krijgen een investeringsaftrek van 21,5 procent toegekend. Werkgevers zullen elektrische voertuigen voor 120 procent kunnen aftrekken.

[Bron: Netwerk Bewust Verbruiken]



Ion Color
Light



Een nieuwe vorm van lichttherapie

Er wordt al lang aangenomen dat licht een helende factor is en nu is het wetenschappelijk bewezen.

WALINA introduceert ION COLOR LIGHT

Maak kennis met deze nieuwe vorm van kleurenlichttherapie die via het lymfevocht wordt toegediend en het zelfhelende vermogen terug activeert.

- Toelichting van de wonderbaarlijke resultaten van wetenschappelijke studies
- Bespreking van andere bestaande vormen van lichttherapie
- Ervaar deze behandelingsvorm onmiddellijk

Nieuwe introducties van 4 uur

van 9 tot 13 uur OF van 14 tot 18u

28/02: Beveren-Waas

14/03: Heusden-Zolder

28/03: Tienen

30/05: Zaventem

U vindt ons ook op Eco Therapeutica.

Deelname in kosten: 35 euro
(koffie en versnapering inbegrepen)
Inschrijving noodzakelijk.

Info
www.walina.be
Inschrijven via
walina@telenet.be

Omraam Mikhaël Aïvanhov



Prijs
11,50 €

Ref. P212NL

Jaarboek met 365
meditatieteksten
om elke dag
innerlijk af
te stemmen

Prijs
14,50 €

Ref. DT2010NL



DVD

Het gebed, de weldaden
van de gemeenschap

Ref.
DVD7001FR

Prijs
18 €

"met Nederlandse ondertitels"

UITGEVERIJ PROSVETA

PROSVETA BENELUX

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



Het Land van Elkalim

vreugdeenverwondering
in volle natuur

«Er is land in zicht! Een land met andere wetten, gewoonten en gebruiken. Een magische plek vol overvloed, spel en plezier. Een duurzame beleving in en met de natuur. Een ervaring die je eeuwig blijft.»

Zo begint de uitnodiging van vzw You. Een uitnodiging om dit voorjaar een duurzaam en vredevol samenzijn te creëren op een betoverend mooi domein in Erezée. Van 13 tot en met 18 april is jong en oud er welkom in «Het Land van Elkalim» voor een natuurvakantie die nu al onvergetelijk belooft te worden. AGENDA Plus sprak met Greet Luypaert, oprichtster van vzw You en bezielster van het project.

Elk project start met een eerste zaadje. Waar werd dat voor Het Land van Elkalim geplant?

Greet Luypaert: «Twee jaar geleden ben ik een jaar in Californië gaan wonen, om er een intensief begeleid natuurtraject te volgen rond duurzaam leven. Ik woonde daar op een boerderij, in een boomhut, in het wild. Al snel ontdekte ik er hoe belangrijk het is dat we als mens de verbinding met

de natuur behouden, als we gelukkig, zelfvoorzienend en duurzaam willen samenleven. In die jaaropleiding leerde ik ook wat we zelf kunnen doen om dat waar te maken op grote schaal. Enorm inspirerend. De natuurwijsheid en kennis waarin ik toen ben ondergedompeld heeft me zó geraakt dat ik ze heel graag wil doorgeven en delen. Uit mijn commitment om meer duurzaamheid in de wereld neer te zetten, is de jaaropleiding Duurzaam Leven in Vlaanderen ontstaan. Het Land van Elkalim is een project-week die daarin kadert.»

«Het Land van Elkalim»... het zou gerust de titel van een sprookje kunnen zijn.

«El-ka-lim staat voor aarde-vuur-water: elementen die ook in overvloed aanwezig zullen zijn tijdens ons verblijf in Erezée. Met Het Land van Elkalim bieden we een duurzame natuurvakantie aan op een sprookjesachtige plek. Samen met de deelnemers van alle leeftijden creëren we er een omgeving vol overvloed, magie, spel en plezier. De locatie – het landgoed van de Ecole de Clerheid – is al een sprookje op zich. Toen ik er voor het eerst kwam, kreeg ik de tranen in de ogen. Zoveel schoonheid... haast alsof je een andere wereld betreedt.»

Wat maakt het landgoed zo bijzonder?

«In Vlaanderen is het domein onbekend, maar Franstalige kinderen gaan er al jaren heen voor een soort van bosklassen, om er in contact met de natuur hun creativiteit te

IN RESONANTIE...

Door het P.I.E.-systeem gaat een object voortdurend een trillingsveld uitzenden, bestemd om meerdere subtiele principes te herorganiseren, in evenwicht te brengen, te harmoniseren. Aan de hand van experimenten hebben we een effect waargenomen op smaak, geur, samenstelling, ...

Dit resonantie-fenomeen zal de subtiele principes van her-harmonisering ondersteunen, en dit zonder de interventie van elektrische, magnetische of andere stroom.

Om het fenomeen van resonantie beter te kunnen begrijpen, kunnen we als voorbeeld twee gitaren nemen. De ene van hoge kwaliteit, de andere van middelmatige kwaliteit, exact gelijk gestemd en in dezelfde ruimte geplaatst. Als men een snaar van de gitaar met kwaliteit aanslaat, gaat de snaar van de andere gitaar automatisch mee trillen omwille van de resonantie. Omwille van het effect van de resonantie gaan de kwaliteit, de rijkdom en het harmonisch evenwicht van de uitgezonden trilling van de gitaar met kwaliteit de schamelheid en de disharmonie van de uitgezonden toon van de middelmatige gitaar op subtiele wijze aanvullen.

Zo kunnen we begrijpen dat een uitgezonden trilling van een kwalitatief object in resonantie kan treden met een bepaald product, een omgeving of een energetisch systeem om zo op subtiele wijze herstel te bieden.

Dit systeem kan worden toegepast in talloze domeinen (licht, water, lucht, aarde en vegetatie, elektromagnetische vervuiling, enz.). **Er bestaan tegenwoordig verschillende producten die zijn gebaseerd op het P.I.E.-Systeem®, ontworpen om zich harmonieus en in alle eenvoud te integreren in ons dagdagelijks leven. Het geeft een antwoord op onze zoektocht om het subtiele energetische evenwicht van de Mens te behouden en optimaliseren.**

www.uni-vers.net

Groothandel - Kleinhandel - Detailhandel

EEN INNOVATIEF SYSTEEM dat is getest met de Kristallisatiemethode



Werking van de Ataraxya® LOTUS

Doel van het onderzoek : Heeft de kristallen lotus Ataraxya® een invloed op een organische materie die werd blootgesteld aan elektromagnetische straling ? Hiervoor werden drie stalen van hetzelfde wortelsap met elkaar vergeleken :

Sap A : neutraal (geen enkele specifieke behandeling)

Sap B : gedurende 4 uren blootgesteld aan een krachtige elektromagnetische straling (EDF installatie)

Sap C : Zelfde behandeling als sap B (blootstelling gedurende 4 uren aan een EDF installatie), vervolgens werd een Ataraxya Lotus 1/2 uur per dag ernaast geplaatst.

d+1



Sap A :
Neutraal

d+1



Sap B :
ZONDER Lotus

d+1



Sap C :
MET Lotus

CONCLUSIES : Wat betreft ons experiment gedurende 14 dagen : "Vanaf de eerste dag toont het product dat werd blootgesteld aan de kristal geen enkel spoor van de negatieve effecten die normalerwijze verbonden zijn aan blootstelling aan EMV. Structuur en textuur die bekomen werden na veroudering lieten helemaal niet vermoeden dat dit staal onder één of andere invloed van straling had gestaan."

(Uittreksel uit een rapport over een analyse uitgevoerd door het Bio Instituut in augustus 2006: "Evaluatie van de kristallen Lotus P.I.E. op een staal van organische materie onderworpen aan elektromagnetische straling").

☎ 02 344 08 58



In Frankrijk,
in het hartje
van het departement
Lot (46)

02 344 08 58

Le domaine d'Ataraxya

Een plaats ten dienste van de Mens

ontworpen voor een algemeen herstel in de diepte

Een plaats waar men een veelvoud aan toepassingen van het P.I.E.-systeem® kan ontdekken en ervan kan genieten. Vele van deze toepassingen zijn nog niet gecommercialiseerd

domaine_ataraxya@ataraxya.com



Verhuring
voor groepen
en stages

ontdekken en te laten stromen. Doorheen de jaren bouwden die kinderen er een houten dorp met een amfitheater, bruggen en huisjes, bankjes rond de vijver... magisch mooi. Er wordt nog steeds aan verder gebouwd. Het domein is schitterend om te ervaren hoe we in harmonie met de natuur kunnen leven, hoeveel overvloed er is.»

Je ijvert ervoor om dichter bij de natuur te gaan leven?

«Ik denk dat we terug meer vanuit een natuurbewustzijn naar de wereld dienen te kijken en in het leven dienen te staan. We zijn vandaag zo gewend aan technologie. Pas op, ik vind technologie fantastisch, maar ik merk ook dat we bij wijze van spreken een bos zouden ontginnen, om er vervolgens een zuurstofproducerende fabriek te plaatsen die de lucht moet zuiveren. Terwijl het bos dat deed! We zijn vergeten hoe wijs de natuur is. Ik ijver zeker niet voor een leven zonder technologie, maar ik denk wel dat we een stap te ver aan het gaan zijn. Wat we ook doen, het dient vanuit verbinding met de natuur te gebeuren. Zonder dat natuurbewustzijn verdwijnt de grond vanonder onze voeten, letterlijk en figuurlijk.»

En dat natuurbewustzijn wil je aanwakkeren in Het Land van Elkalim?

«Dat is inderdaad een van de dingen die we hopen mee te geven. Maar ook het gemeenschapsgebeuren is een belangrijk luik. Er is ruimte voor zo'n 60 tot 80 deelnemers. Samen met hen willen we Het Land van Elkalim vormgeven: de wetten, gewoonten, omgangsvormen en gebruiken. Alle aspecten van samenleven komen aan bod. Zo herontdekken we samen vanuit eigen beleving de essentiële sleutels voor de vrede, die eeuwenlang bewaard zijn door de natuurvolkeren. Vanuit de begeleiding – een team van 15

zeer bekwame en dynamische begeleiders – reiken we een verhalend kader aan, een soort kapstok om de activiteiten aan op te hangen. Ina Vandewijer, een Vlaamse schrijfster die zich ook heeft verdiept in story telling, begeleidt ons daarbij. Maar los van dat kader groeit een gemeenschap of dorp pas door de mensen en de kwaliteiten die zich aanbieden. Er is dus veel ruimte voor wat zich ter plaatse zal ontfouten. Deelnemers mogen zich verwachten aan een gevulde week met interactieve verrassingen.»

Kun je al een tip van de sluier oplichten?

«Het wordt in de eerste plaats een week van verwondering, op een schitterende plek waar alles kan. We nodigen mensen uit om er samen op een speelse manier op ontdekking gaan, om er volop te proeven en te genieten van alles wat hen omringt. De mensen worden bij aankomst onderverdeeld in clans en andere specifieke deelgroepen, zodat iedereen de kans krijgt elkaar te leren kennen. We gaan samen zingen, praten, naar verhalen luisteren en muziekinstrumenten bouwen met natuurlijke materialen. We gaan een groot vuur maken, leren sjoorren, kampen bouwen en zo veel meer. Er wordt ook wat theorie meegegeven over hoe we vreedzaam kunnen samenleven in en met de natuur, maar dat theoretische luik is heel beperkt. Het wordt zeker geen saaie, serieuze of belerende boel – wel integendeel. Het gaat erom samen spelenderwijs te ontdekken en te vieren hoe mooi de wereld kan zijn als we hem vormgeven in een sfeer van verbondenheid en duurzaamheid.»

Het Land van Elkalim staat open voor mensen van alle leeftijden. Spreekt zo'n speelse benadering niet vooral kinderen aan?



© Greet Luybaert



Belgische Energie en Milieuprijs

2010



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






"Focus your energy on climate"
Alain Hubert

U bent :

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

Neem deel aan de prijs

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

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

Informatie en inschrijvingen

www.eeaward.be

Nathalie Nicosia
+32 (0)4 221 58 68



De Umeboshi - een klassiek "wondermiddel"?

Men spreekt altijd over Umeboshi pruimen, terwijl het in feite een soort abrikozen zijn. De onrijpe groene vrucht, die wordt gepekeld tot een ware krachtbron, is al duizenden jaren een zeer gegeerd genees- en voedingsmiddel. Het eiwit-, mineralen- en vetgehalte is vaak dubbel zo hoog als dat van andere vruchten. Deze ume wordt gepekeld in een zoute oplossing met toevoeging van shisoblad om de typische rode kleur te krijgen. Zo verkrijgt men de ook al bij ons zeer bekende umeboshi.

Er wordt van de umeboshi beweerd dat het citroenzuur in de ume het suikeroverschot in het bloed omzet in bruikbare energie. Vandaar dat het zou kunnen helpen op een evenwichtige manier aan gewichtscontrole te doen. Het picrinezuur, eveneens zeer rijkelijk aanwezig in de umeboshi, sterkt de functie van lever en nieren om afvalstoffen in het lichaam op te lossen en uit te scheiden. Ook agressievere giften, zoals bv. spuitjes bij de tandarts, help je elimineren door het eten van een umeboshi pruim, of het drinken van een driejarenthee met daarin opgelost een beetje ume-extract (= het ingedikt sap van de onrijpe vrucht= nog vele malen geconcentreerde werking). Sportievelingen kunnen gebaat zijn met de umeboshi doordat het spaarzaam eten ervan het melkzuur gehalte in het bloed doet verlagen.

In de keuken zorgt het toevoegen van een stukje umeboshi bij granen (bv. gekookte rijst) ervoor dat de rijst praktisch niet zuur wordt. De umeboshi bevat veel meer ijzer dan welk ander fruit dan ook; het umeconcentraat bevat echter nog eens 7x meer ijzer dan de umeboshi.



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

«Voor volwassenen kan het speelse aspect in het begin misschien een drempel zijn, maar ervaring heeft me geleerd dat ook volwassenen uiteindelijk heel bereid zijn om daarin mee te stappen. Ook in Californië waren spel en community building in het programma verweven. Eerst voelde ik daar niet veel voor. Ik dacht: ik heb betaald om hier iets te leren, niet om spelletjes te spelen. Tot ik me realiseerde wat het samen buitenspelen met me deed, hoeveel kennis en binding met de natuur zich realiseerde, die nooit zouden ontstaan zijn door er les over te krijgen. Spel is zo'n belangrijk onderdeel van het leven. Het maakt alles zoveel aangenamer. Kinderen bouwen de dag van morgen, dus hun aanwezigheid in Het Land van Elkalim is heel belangrijk, maar ook volwassenen hebben – misschien meer nog dan kinderen – nood aan speelsheid en aan contact met de natuur.»

Julie sluiten de week af met een feest?

«Op zondag 18 april verwelkomen we iedereen op een groot verrassingfeest. Wie de hele week naar Het Land van Elkalim komt, heeft de kans om dan vrienden en familie uit te nodigen. Kinderen die alleen naar Het Land komen, en die tijdens de week onder de vleugels van kampouders vertoeven, kunnen die dag ook hun ouders uitnodigen. Zo kunnen zij de laatste dag meevieren en proeven van alles wat tijdens de week is gecreëerd en beleefd. Het wordt een sprankelende afsluiter.»

Lien Van Laere

Meebouwen aan Het Land van Elkalim?

Je bent van harte welkom om het land mee vorm en kleur te geven van 13 tot en met 18 april. Deelname kost 450 euro voor leden van vzw YOU. Voor niet-leden is dat 495 euro. Kinderen tot 3 jaar komen gratis mee, voor gezinnen en oudere kinderen is korting voorzien. Inbegrepen: overnachting in groepskamer of tentje, biologische vegetarische maaltijden, begeleiding en voltijs activiteitenprogramma, verzekering.

Meer info en inschrijving:
www.bouwjemee.be

Wie is Greet Luypaert?



Greet (1974) is sinds haar jeugd geboeid door al wat een gezonde levensstijl betreft. Ze is gepassioneerd docent in binnen- en buitenland, de spirit achter Juvenesco, oprichtster en voorzitter van vzw YOU en projectleider van Younicity. Bezielde meebouwen aan een duurzame, gelukkige en bewuste wereld is haar levensmissie.

Samen bouwen we
 een Duurzame Wereld.
 Voor jou, door jou en
 met jou.



de kleine bron
spiritualiteit esoterie
innerlijke groei
lezingen cursussen
rookvrije fuiven



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

**Agenda
plus**

**AGENDA Plus
thuis ontvangen?**

Dat kan voor €18 per jaar. De eerste 10 personen die in februari een abonnement nemen, ontvangen een gratis toegangsticket t.w.v. € 11 euro voor de beurs Eco Therapeutica op 6 en 7 maart in Leuven. Bel snel naar 09 330 84 30.

**Ignoramus
ACADEMIE**

**Vakantiecentrum Relaxhoris
Xhoris (Ardennen)**

**THERAPEUTISCHE
GEZONDHEIDSWEEK**
15 tot 19 februari 2010

Holistische intake en gezondheidsevaluatie
Integraal gezondheidsprogramma
Individuele sessies en behandelingen
Groepsactiviteiten – Pers. begeleiding
Professioneel therapeutenteam
Culinaire natuurgastronomie

VOORJAARSZUIVERINGSWEEK
12 tot 16 april 2010

Fysiek ontspannen en detoxificatie
Psychologische en Spirituele zelfreflectie
Persoonlijk voedingsprogramma
Ochtendoefeningen – Avondmeditaties
Gevuld dagprogramma
Kompressen en pleisters
Wandelen – zwemmen – sauna
Deskundig team
EXTRA WELLNESSPROGRAMMA

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


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

SPIRAPA

zaterdag 10 april
DAG VAN DE KRIJGSKUNST
vanaf 18u

zondag 11 april
DAG VAN DE SPIRITUALITEIT
vanaf 12u

optreden van SHADUN MONNIKEN,
OLIVIER BISBACK, WALTER TOCH,
JURGEN VAN HOOREBEKE, enz...

optreden en lezing van INGEBORG,
theeceremonie, QI GONG door
JOHAN STAMMELEER enz...

Demo's van Karate - Judo - Ji Jutsu - Tai Chi - Taekwondo - Kung Fu

zaterdag grandioos optreden van
WILLY SOMMERS

zondag optreden van
INGEBORG

OKTOBERHALLEN WIEZE
WWW.SPIRAPA.BE
INKOM: 7 € - 0495/52.09.11

TV OOST
De Streekkrant
MALU VERHUUR
VERHUURING-LOCATIE

't Filosoofke - WWW.FILOSOFKE.BE www.dore.be

SPIRITUELE- PARANORMALE- & WELLNESSBEURS

'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

Bestaat er zoiets als de ideale partner de zusterziel of tweelingziel? 10/2. 20u-22u30. Veel mensen zoeken de ideale partner. Daarover bestaan de rijkste en wildste fantasieën. **Eric Schneider**. Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron vzw. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

Meditatie. 10/2, 24/2, 3/3. 15u-17u. Je verbinden met de energie van Kuan Yin, de godin van oneindig mededogen. antwoorden krijgen op vragen en uitsturen van een verzoek. Iedereen welkom! **God&Lieve Van der Taelen**, priesteres. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. www.drieveren.be

Relaties self-fulfilling prophecy = ? 11/2. 20u-22u30. In welke mate bepaal je zelf de kleur en/of uitkomst van jouw relatie(s)/contacten? En wat speelt hierin dan een rol? **Carine Billiaert**. Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron vzw. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

Spirituele beurs. 14/2. 10u-18u. Met gratis demonstraties/voordrachten. **Naomi Apachi**, demonstratie. Zonneputteke. de ster 1. 2980 ZOERSEL. Spiritueel Onderweg Vzw. 0499 267 085. www.spiritueelbeurs.be

Wat is Lichtwerk en hoe kun je je lichtlichaam ontwikkelen? 17/2. 20u-22u30. Lichtwerk is een hogere vorm van healing. Wij kunnen ons omvormen tot kanaal, maar daar zijn voorwaarden aan

verbonden. **Stanny Lansloot**. De kleine bron. Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron Vzw. 03 225 0 227 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Numerologie wat betekenen de getallen in ons leven. 18/2. 20u-22u30. Numerologie maakt duidelijker wie we zijn, wat we op aarde komen leren en wat we kunnen veranderen. **Adriaan van Zelst**. Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

Remmingen loslaten met EFT. 18. 19u30-22u30. Deze avond gaat vooral over hoe remmingen worden opgebouwd, hoe ze evolueren en tot uiting komen. De EFT tool wordt je uitgelegd: hoe ermee aan de slag? **Koen Van Reeth**, info@lifetouchtherapy.be. Kegelstraat 44. 2580 PUTTE. Life Touch Therapy. 0479 71 31 22. www.lifetouchtherapy.be

Uw geestelijke begeleiders. 23. 20u-22u30. Wat zijn geestelijke begeleiders en wat is hun functie? Zijn dit overledenen of beschermengelen of gidsen? Mensen die we gekend hebben? **Mieke Abel**. Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

Relaties self-fulfilling prophecy = ? 24/2. 20u-22u30. In welke mate bepaal je zelf de kleur en/of uitkomst van jouw relatie(s)/contacten? En wat speelt hierin dan een rol? **Carine Billiaert**. Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

Van relatie tot liefdesrelatie. 25/2. 20u-22u30. Liefde is een werkwoord. Juist, maar hoe doe je dat, wat moet je weten, wat moet je begrijpen om lief te hebben? **Eric Schneider**. Valaarf. Letterkun-

destraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

Kenismakingsmomenten. 25/2. 20u-22u30. De activiteiten van het voorjaar rond Intuïtieve Ontwikkeling en haar toepassingsvelden worden voorgesteld. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Timotheus. 03 644 53 01. www.timotheus.be

Ziekte is onwetendheid Lezing. 26/2. 19u30-22u30. Bob Massart schreef een boek over de geheime kennis om gezond te worden of te blijven. Waarom worden mensen ziek? Waarom lukt genezen niet,... **Bob Massart**, schrijver. Kegelstraat 44. 2580 PUTTE. Life Touch Therapy. 0479 713 122. www.lifetouchtherapy.be



Elfentheater: het Bloemenelfje en de Vlinder 'een elfensprookje met elfenliedjes'. 28/2. 15u-16u30. Briony, Fabienne en de elfencompagnie (elfjes tot 12 jaar) brengen de adembenemende elfenwereld tot leven. **Briony Vanden Bussche, Fabienne Huygen**, actrices. Cc De kern. Kern 18. 2610 WILRIJK. Vzw Sterrencirkels. 0488 618 882. www.elfentheater.be

Volle Maanmeditatie. 28/2. 20u-22u. Geleide meditatie met Engel-Godinnen- en/of Meesterenergie gevolgd door gezellig samenzijn met thee/koffie en versnaperingen. Geen ervaring vereist. **God&Lieve Van der Taelen**, priesteres. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Natuurkapper Hairport

Plantenkleuren Oliebe
voort:
natuurlijkheid * allergieën
schoonheid * gezondheid

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



INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

Geef je leven een nieuwe wending

Met meer dan 20 jaar ervaring brengt Timotheus vzw, als erkende, gespecialiseerde vormingsinstelling, een aantal sleutels om je intuïtieve vaardigheden en potentie te exploreren.

In een tijd van verwarring, crisis en verlies aan levensmoed zoeken mensen steeds intenser naar nieuwe antwoorden in henzelf. Hoe kunnen we die innerlijke intuïtieve bron in onszelf weer aanboren en van daaruit meer hoop, vreugde, creativiteit, zingeving en verbondenheid ervaren in ons leven?

IN ONZE LESSENREEKSEN WERKEN WE

- met ervaringsgerichte oefeningen;
- in het hier-en-nu, goed gegrond en gecenterd;
- vanuit een theoretisch kader, bestaande uit een interessante mix van intuïtieve tradities en logica.

TIJDENS DE CURSUS "BASISVAARDIGHEDEN" LEER JE

- je zelf gronden en in je centrum staan;
- je eigen energie opwekken en voelen stromen;
- je innerlijke zintuiglijke kanalen gebruiken;
- de werkelijkheid kunnen bekijken vanuit verschillende invalshoeken;
- je grenzen ontdekken en hoe ermee omgaan;
- de invloed van je onbewuste zelfbeeld(en) aanvoelen en hoe je daar beweging in kunt brengen;
- je eigen intuïtieve intelligentie benutten;
- de verantwoordelijkheid over je leven terug in eigen handen nemen.

Er zijn na de krokusvakantie verschillende infosessies gepland en er start op 4 plaatsen in Vlaanderen een cursusreeks "basisvaardigheden intuïtieve ontwikkeling" (12 dagdelen). Voor de meest actuele en complete informatie, kijk op www.timotheus.be

AFFLIGEM (De Kluizerij)

Info en demo: zo 28 feb. (14 – 17u)

Start: vr 19 mrt (9.30 – 16.30u)

BRUGGE (Ter Loo)

Info en demo: wo 24 feb (19.30 – 21u)

Start: wo 17 mrt (19.30 – 22.30u)

LEUVEN (Eco-Therapeutica)

Info en demo: za 6 en zo 7 mrt

Start: za 20 mrt (10 – 17u)

MERKSEM (De Kring)

Info en demo: do 25 feb. (20u – 22u30)

Start: do 18 mrt (19.30 – 22.30u)

Reïncarnatie en relaties. 3/3. 20u-22u30. Vele geliefden hebben diep in hun bewustzijnsziel de wens hun vroegere partner terug te vinden en in veel gevallen slagen ze erin. **Jan Willems.** Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Inzicht in reïncarnatie. 4/3. 20u-22u30. Leven, geluk, lijden en sterven, iedereen krijgt hiermee te maken. Maar weinigen hebben een diep inzicht in de ware aard van het bewustzijn. **Jan Willems.** Valaarlof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

Wat is de bedoeling van een relatie en zijn meerdere relaties mogelijk? 9/3. 20u-22u30. Een hamvraag voor veel mensen: is een tweede relatie mogelijk, of zijn we dan op de loop voor de uitdagingen die de eerste relatie ons stelt? **Eric Schneider.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

BRUSSEL

Coach-, Trainer- Inspiratiecafé in. 18/2. 19u-22u. Samenkomst voor coaches en trainers. Deze eerste samenkomst gaat het over "Spiral Dynamics". **Ayla Martel.** Trainer - Coach - Consultant. De Markten - Brussel. Oude Graanmarkt 5. 1000 BRUSSEL. Johan Verheven. 0479 903 504. brusselscoachcafe@gmail.com

Documentaire Film - Het Fenomeen Bruno Gröning - Op het spoor van de "Wondergenezer" 21/2. 13u-18u. Wie was Bruno Gröning? Wat gebeurde er destijds? Zijn de ongelooflijke genezingen ook nu nog mogelijk? SLEEP WELL Youth Hostel. Dambordstraat 23. 1000 BRUSSEL. Bruno Groening Vriendenkring. 02 374 71 36. www.bruno-groening-film.org

LIMBURG



Van depressie naar nieuwe levensenergie. 11/2. 20u-22u15. Hoe omgaan met depressieve gevoelens bij jezelf of in je omgeving? Wat helpt om de kortsluiting te herstellen, de veerkracht opnieuw te vergroten? **Ellen Stoffelen.** PRH-Vormingsmedewerker. Hengelhoefdreef 2. 3530 HOUTHALEN. PRH-Persoonlijkheid En Relaties Vzw. 089492936. ellen.stoffelen@prh.be - www.prh.be

Info avond "Hooggevoeligheid, wat is dat ?" te Genk. 24/2. 19u30-22u. Georganiseerd door Vormingplus Limburg in samenwerking met HSP Vlaanderen. **Reinhilde Vermeulen.** CC Genk. Stadsplein 1. 3600 GENK. Hsp Vlaanderen. 09 324 8199. www.hspvlaanderen.be

Wellness & Beautybeurs. 6/3 en 7/3. 10u-19u. Limburg. Jaarbeurslaan 6. 3600 Genk. www.wellnessbeurs.be

OOST-VLAANDEREN

Moeder, waarom leven wij? 10/2. 20u-22u45. Waarom draait de wereld zo vierkant, wat is realiteit, wat is de kosmos, wat is de mens, wat is het goddelijke plan,... Reserveren is noodzakelijk! **Peter Vereecke.** Spreker. Kaffee A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Esoterische Vriendenkring Universeel. 0499 112 330. reservaties@universeel.org - www.universeel.org

Channeling persoonlijke boodschap. 12/2. 19u30-22u30. Ontvang een persoonlijke boodschap van Meester Saint Germain. De boodschap is op zielsniveau en geeft je richting mbt je bestemming & leerprocessen. **Frank Slock.** Lichtwerker. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. Centrum Astro Ohm. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

Vaccineren : ja natuurlijk ! of toch beter niet ? 13/2. 14u-18u. Open debat professor Marc Van Ranst en dokter Kris Gaublomme en getuigenis John Virapen, ex-topmedewerker Elli Lilly 'bekendenissen van farma-insider'. Oehoe-auditorium Faculteit Biowetenschappen. Coupure links 653. 9000 GENT. Belfort-Group. 09 357 33 36. info@belfort-group.eu - citizensinactionbelgium.ning.com

Relatie(s) als spiegel, hoe werkt dit, hoe ga je ermee om? 15/2. 20u-22u30. Met sommigen ver-

loopt het 'in relatie staan' zeer vlot. Bij anderen worden we boos, raken we geïrriteerd, ... **Carine Billiaert.** De kleine bron. Huickstraat 6. 9190 STEKENE. De Kleine Bron Vzw. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Dyslexie en allergieën overkomen met neuro-training. 17/2. 19u-21u. De info die via zintuigen binnenkomt wordt niet op de juiste manier geïnterpreteerd. Train je zenuwstelsel om dat op een betere manier te doen. **Hilde Kestier.** Neuro-Trainer. Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM. Avanzando. 055 61 36 44 - 0499 736 046. www.avanzando.be

Stromen van Licht. 23/2. 20u-22u. Bezinningsbijeenkomst door het Lectorium Rosicrucianum in de Tempel van het Gouden Rozenkruis te Gent. Lectorium Rosicrucianum. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum Vzw. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Voordracht. 23/2. 19u30-22u. De meest voorkomende seksuele problemen. **Marc Van den Herewegen.** Baagsemstraat 116. 9890 GAVERE. Vzw Spirit. 09 366 66 36. info@vzwspirit.be - www.vzwspirit.be

Jin Shin Jyutsu - Help uzelf, de wonderlijke helende kracht van aanraking. 25/2. 20u-22u30. Jin Shin Jyutsu is een eeuwenoude kunst, waarbij bepaalde zones van het lichaam aangeraakt worden, om energie die geblokkeerd is terug te laten stromen. **Dominique Delaunoy.** Sint - Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. Centrum Jana. 0474 522 725. www.janaweb.org

Je bent wat je eet. 25/2. 19u-21u30. De kwaliteit van ons bloed wordt gemaakt door onze voeding. Ons bloed maakt onze cellen. Welk effect hebben vlees, suikers, granen op ons lichaam? **Marijke De Coninck.** Geldmunt 32. 9000 GENT. Restaurant Avalon. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be



Spirapa beurs. 28/2. 10u-18u. Spirituele, paranormale en wellness-beurs. De Kuip. Parklaan 1. 9400 Ninove. spirapa@telnat.be - www.spirapa.be



WELLNESS & BEAUTY Beurs

SCHOONHEID | VERZORGING | ONTSPANNING | VOEDING | BEWEGING

6 & 7 maart 2010 (10-19u.)

LIMBURGHAL - GENK (B)

www.wellnessbeurs.be

Organisatie: VZW Wellnessbeurs.be | Contact: Mario Blokken | Rooierheidestraat 59 - 3590 Diepenbeek (B)
Tel.: 011/323 424 | E-mail: wellnessbeurs@gmail.com | Website: www.wellnessbeurs.be

Exclusieve korting voor Agenda Plus lezers

<< BIJ AFGIFTE VAN DEZE BON AAN DE KASSA

BON
SLECHTS

€3

ipv €5



Introductiedag licht- en kleurentherapie. 28/02. 9u - 13u of 14u - 18u. Betekenis en werking van kleuren, verschillende vormen van lichttherapie. **Walter Vande-walle.** Walina. Gentse Steenweg 280. Beveren-Waas 052 39 79 47. www.walina.be

Een wetenschappelijk - esoterische benadering van 2012. 1/3. 20u-22u30. Het kosmische heeft altijd het beste met ons voor, maar niet altijd dat wat wij verwachten. Het Kosmische is Liefde, maar niet lief. **Adriaan van Zelst.** Huickstraat 6. 9190 STEKENE. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

Hoe verander ik mijn huis in een welzijnshuis? 3/3. 19u30-20u. Wil je je huis gezonder maken? Hoe doe je dat zonder renovatiewerken uit te voeren? Breng de natuurlijke energieën in je huis. **Hilde Kestier.** Neuro-Trainer & welzijnsconsulent. Schoelstraat 25. 9636 NEDER-ZWALM. Avanzando. 055 61 36 44. www.avanzando.be

Lezing : natuurlijke vruchtbaarheid. 3/3. 19u30-22u. Elk levend organisme kan enkel blijven bestaan wanneer het vruchtbaar is. **Caroline Steels.** Centrum Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGEN-HOUT. Juvenesco. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

VLAAMS BRABANT

Paranormaal beurs. 6 en 7/2. 10u45-18u30. CC De Hallezaal. Scholenstraat. 3290 DIEST. www.paranatura.be

BodyTalk informatie avond. 9/2. 19u30-22u. Voor al uw vragen omtrent BodyTalk: hoe werkt BodyTalk, wat houden de workshops en cursussen in ... Kom eens langs. **Chantal Remmerie.** Certified BodyTalk Practitioner. ChanTalk praktijkruimte. Boetsenberg 27. 3053 HAASRODE. ChanTalk. 0476 207 646 - 016 40 87 19. chantalk@telenet.be - www.chantalk.be

Stromen van Licht. 23/2. 20u-22u. Bezinningsbijeenkoms in de Tempel van het Gouden Rozenkruis te Leuven. Lectorium Rosicrucianum.

Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. Lectorium Rosicrucianum Vzw. 09 225 43 16. www.rozenkruis.be

Kennismakingsmomenten. 28/2. 14u-17u. Voorstelling activiteiten van het voorjaar rond Intuïtieve Ontwikkeling en haar toepassingsvelden. De Kluizerij. Aalstersedreef 1b. 1790 AFFLIGEM. Timotheus. 03 644 53 01. www.timotheus.be

De homeopathische reisapotheek. 3/3, 10/3, 17/3 en 24/3. 19u30-22u. Kleine ongemakken op reis aanpakken met behulp van homeopathische middelen. **Christel Lombaerts, Jean-Luc Vanderlinden.** Oratorienhof. Mechelsestraat 111. 3000 LEUVEN. Centrum Voor Klassieke Homeopathie. 03 454 26 34. info@ckh.be - www.ckh.be

Eco Therapeutica. 6/3 en 7/3. 10u-19u. Grote complementaire en alternatieve gezondheidsbeurs. Brabantthal. Brabantlaan 1. 3000 LEUVEN. Paranatura. 015 230 200. www.ecotherapeutica.be

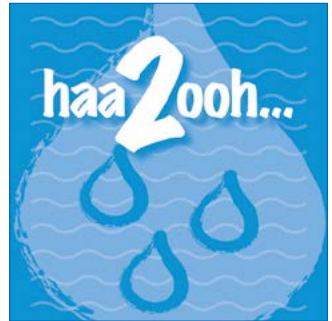
Dromen (f)luisteren. 9/3. 19u-22u. Voordracht over het hoe en wat van dromen. Na een korte droommeditatie volgt er ook een opstelling. **Nobby Thys.** La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. La Riposa. 0474 874 242. www.lariposa.be

WEST-VLAANDEREN

Infoavond "Omgaan met hooggevoelige kinderen" te Brugge. 11/2. 19u30-22u. Wat houdt hooggevoeligheid in en hoe ga je er mee om bij kinderen? Vorming-plus Brugge. Baliestraat 58. 8000 BRUGGE. Hsp Vlaanderen. 09 324 8199. www.hspvlaanderen.be

Tarot en Orakelkaarten. 17/2. 19u30-21u30. Voordracht over het werken met verschillende soorten kaarten om inzichten te krijgen over jezelf en de wereld. Wat kan je wel en wat niet met kaarten? **God&Lieve Van der Taelen,** leerkracht en therapeut. Drie Veren. Zeedijk 48 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. www.drieveren.be

Crisis, een eindpunt of een keerpunt? 17/2. Thema-avond door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. CM-Ontmoetingscentrum. Koningin Astridlaan 2. 8200 SINT-MICHIELS. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be



Open wateravond. 23/2. 20u-22u. Hoeveel water moeten we drinken? En wat gebeurt er als we dat niet doen? Hoe zit het met de kwaliteit van ons blauwe goud? **Raphaël Claessens.** Pandrietje 12. 8000 BRUGGE. Haa2ooh. 0495 229 850. www.haa2ooh.be

Kennismakingsmomenten. 24/2. 19u30-21u30. Voorstelling activiteiten van het voorjaar rond Intuïtieve Ontwikkeling en haar toepassingsvelden. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. Timotheus. 03 644 53 01. www.timotheus.be

Infoavond homeopathie. 5/3. 20u-22u. Ontstaan, filosofie en werkveld van de homeopathie. **Geert Desmet,** homeopaat. Lokaal pluk de tijd. Pand 347. 8790 WAREGEM. Kurt Beke. 0472 360 301. www.plukdetijd.be



Amanprana degustatie. 8/3. Eetbare cosmetica Amanprana. Magische zepen dr. Bronner. Bio-vita. Maalse steenweg 299. 8310 SINT-KRUIS (BRUGGE). 050 54 54 20. www.bio-vita-brugge.be

WALLONIË

Therapeutische gezondheidsweek. 15 tot 19/2. Holistische intake. Totale gezondheidsevaluatie. Integraal gezondheidsprogramma. Professioneel therapeutenteam. Ontspanningsprogramma. Culinaire natuurgastronomie. Eindevaluatie en follow up advies. Vakantiecentrum Relaxhoris (Ardennen). Rue de l'église 2. 4190 XHORIS. Ignoramus Academie Vzw. 011 74 07 03. ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org

DÉ BEURS VOOR GEZONDHEID EN BEAUTY

Life²

26/27/28 MAART '10

 BRUSSELS EXPO | PALEIS 1

Beauty
Gezonde voeding
Preventie
Beweging

Kom op de beurs voor gezondheid en beauty de professionals ontmoeten die u met plezier allerlei informatie en tips zullen geven en u ook zullen verrassen en verwennen. Gezondheidstests, kookworkshops, make-up, sport coaching, relooking, ... het is een beurs met een groot aantal animaties en workshops en dit tijdens 3 dagen.

Noteer deze afspraak snel in uw agenda,
u zal op de Life² beurs zeker de antwoorden op al uw vragen vinden!

www.life2.be



CAUDALÍE



YVES ROCHER



Geldig aan de ingang van het salon Life² 2010
Het bedrag kan naar andere plaatsen | 1000 - 100000012

-2,50€

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.

Aromatherapie

[W][WV] Aromatherapie. 22/2 tot 1/3. 19u30-22u. Winningmethodes, verwerking, gezondheidsaspecten en het gebruik. **Ann Vansteenkiste**, herboriste. Vzw Moritoen. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be

[W][WV] Aromatherapie verdiepingscursus. 8/3, 15/3 en 22/3. 19u-22u. Bespreking van 90 interessante oliën, voor mensen die al de basiscursus gevolgd hebben. **Magda Cremers**, instructeur aromatherapie. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 44 47 96. www.souldance.be

Assertiviteit

[W][AN] 3-daagse Basistraining zelfvertrouwen. 27/2 tot 27/3. 9u30-16u30. Bouwen aan zelfvertrouwen en daarnaast aan persoonlijke doelen gelinkt hier aan. Geen voornemens, maar actie. **Rob Vellekoop**. School Voor Zelfvertrouwen. Cyres. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 0472 960 696. www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][OV] Assertiviteit. 4/3 tot 1/5. 19u30-22u. De nadruk ligt op je spontane, aangeboren assertiviteit én op het zoeken naar de omstandigheden die dat spontane gebeuren bedreigen. **Hendrik Gaubomme**. Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Astrologie

[C][AN] Astrologie, paspoort tot jezelf. 13/2 tot 19/6. 10u-16u. Opleiding klassieke geboorte-horoscoopie, inclusief voorspellende astrologie. **Herman Van Roey**. Geu-linxstraat 21. 2060 ANTWERPEN. 03 449 61 94. www.hervaro.be

Aura's en chakra's

[W][WV] Heart Voice Healing. 20/2. 19u-21u30. Van groepshealing naar zelfhealing. Je eigen energiesysteem leren kennen, beschermen en opkuisen. Een genietbare uitzuivering om blokkades op te lossen. **Pim Catry**. De Evolutie. G.Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050 67 90 77. www.ingeorg.ws

Ayurveda

www.ayurvedaschool.be

[W][AN] Ayurvedische massage. 27 tot 28/2. 10u-17u. Basisweekend over het hoe en waarom van de oliemassages. Uveda Nv. Ayurvedaschool. Eliaertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. www.ayurvedaschool.be

Bachbloesems

[O][AN] Thematische Verdiepingdag. 7/3. 9u-16u30. De werkelijke oorzaak van emoties en ziekte, en de plaats van de Bach Remedies in het heelproces. **Anita Van Broeck**. De Walnoot. Hanendreef 135. 2930 Brasschaat. 03 653 47 53. www.dewalnoot.be.

Bemiddeling & conflictantering

[C][VB] Kinderen in Bemiddeling. 11/2 tot 18/3. 9u30-17u. In deze driedaagse vorming leer je hoe je kinderen kunt betrekken in het bemiddelingsgebeuren. **Anne De Keyser**, **Diane Evers**. Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-O-D-BOS. 0474 915 908. info@mediv.be - www.mediv.be

[W][VB] Relatieel werken in Bemiddeling. 4 tot 17/3. 9u30-17u. Een nieuwe kijk op de dynamiek van relaties en conflicten. We belichten de relationele dimensie in bemiddeling. **Diane Evers**. Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-O-D-BOS. 0474 915 908. www.mediv.be

Biodanza®

[W][VB] Kleur je leven! van 09/02 tot 30/03. 19u30-21u30. Beleef de kleuren van de regenboog in dans en beweging! De 7 kleuren brengen heelheid voor jezelf en verbondenheid met het geheel. **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[C][OV] Biodanza in Aalst, dans van het leven en het abc van het hart. 11/2, 25/2, 4/3. 19u-21u15. Breng je mogelijkheden tot vitaliteit, enthousiasme, openheid, verbinding, creativiteit in beweging. **Rina Mertens**. Steunpunt Welzijn. De Brug. Hertshage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91. www.groeiKracht.eu

[W][WA] Biodanza® - Carnaval Vieren. 13 tot 14/2. De koude winter en het ijs achter ons laten en ons voorbereiden voor de opleving van de natuur, het leven en de liefde! Residentiële workshop. **Michèle De Moor**, **Simone Loffet**. Hoge Venen. 4950 WEISMES. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr

[W][AN] Onthaasten en stress achterlaten. 22/2. 19u30-21u30. Een infosessie met theorie rond stress, gevolgd door een ontdekkingssessie Biodanza. **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Boomsesteenweg 5, klein gebouw, 2de verdieping. 2610 WILRIJK. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN

Anil K. Mehta – Peter Van Herck

Consultaties - voedingsadviezen

Afspraak: 03 295 37 70

www.ayurvedapraktijk.be

[W][VB] Biodanza® - Maandag in Willesele - Leuven. 22/2. 19u30-21u30. Gevarieerde muziek, spontaan bewegen, hartelijk omgaan met andere mensen, minder stress, meer vreugde ... voor iedereen! **Michèle De Moor.** Aum Ruimte. 3012 WILLESELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr

[C][OV] Biodanza elke dinsdagochtend en -avond in Gent, dans van het leven. 23/2, 2/3, 9/3. De taal van het lichaam en het leven zegt zoveel meer dan woorden. Kom proeven en bewegen, dan kan je ondervinden of Biodanza iets voor jou is. **Rina Mertens.** Groeikracht. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 SINT-AMANDS-BERG (GENT). 053 84 00 27. www.groeikracht.eu

[W][AN] Kleur je leven! 24/2 tot 31/3. 19u30-21u30. Beleef de kleuren van de regenboog! De 7 kleuren brengen heelheid voor jezelf en verbondenheid met het geheel. Beginners welkom! **Greet Selderslaghs.** Sunny Side Up. Anubuthi. Berlaarbaan 208. 2861 OLV WAVER. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[C][OV] Biodanza in Oudenaarde, breng je leven in beweging. 1/3. 19u30-21u30. Gevarieerde muziek stimuleert op een positieve manier jouw beweging. Je ontdekt er een hartelijke taal, die alle mensen op de wereld begrijpen. **Rina Mertens.** Steunpunt Welzijn. De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 053 73 08 91. www.groeikracht.eu

[W][AN] Instroomles Biodanza te Geel (Larum). 1/3. 19u30-21u30. Je kan even komen proberen of Biodanza iets is voor jou. **Laurent D'Haeseleer.** Dansbiodanza. Hoeve middenin. Buitensteinde 33. 2270 HERENTHOUT. 014506565. www.dansbiodanza.be

[W][VB] Onthaasten en stress achterlaten. 1 tot 22/3. Door het denken los te laten creëren we referentie ervaringen van totaal in het hier en het nu te zijn. We genieten van het samenzijn in dans... **Greet Selderslaghs.** Sunny Side Up. Elewijtse steenweg 27. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[C][AN] Instroomles biodanza te Duffel. 8/3. 19u45-21u30. Via dans en beweging helpt Biodanza je om jezelf te verbinden met je diepste vreugde, liefde en passie. **Marita Baeten.** Being Matters. Zaal Spring. Winkelstraat 10. 2570 DUFFEL. 0478 297 064. www.biodanzalier.be

Coaching

[C][AN] Dreamcoaching: bedrijfsadvies in de spirituele sector. 26/02. 20u-21u30. In deze cursus gaan we dieper in op de groeiprocessen, valkuilen, financiële, e.a. die de opstart van een zelfstandige zaak met zich mee brengen. **Briony Vanden Bussche.** Vzw Sterrencirkels. Thaliastraat 71. 2600 BERCHEM. 0488 618 882. www.tempelstralen.be

[O][AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 27/2 tot 27/6. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens.** Coaching You. Cyres Café. L. De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 321 97 04. www.coachingyou.be

Creatieve expressie

[W][VB] Je eigen sjamaanse trommel maken. 13/2, 27/2 en 13/3. 10u-18u. Maak je eigen, unieke en opspanbare sjamaanse trommel (en stok). **La Riposa.** Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. www.lariposa.be

[W][AN] Stoelzitting canneren - 6-slag. 14/2. 10u-18u. Op een houten kader gaan we stap voor stap de techniek aanleren. **Min Spillemaeckers.** In Den Ateljee. Antwerpse-dreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. www.indenateljee.be

[W][AN] Juwelen met Keltische knopen. 15/2, 1/3. 19u30-22u. De traditionele Keltische knopen zijn van oorsprong sierknopen. We maken oorbellen en twee halskettingen. **Min Spillemaeckers.** In Den Ateljee. Antwerpse-dreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minsphil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W][WV] Creatief op pad naar jezelf. 22/2 tot 22/3. 14u-17u. Kijken naar je omgeving, kijken in jezelf. Naar kleuren, vormen, lijnen en materialen. Daarmee gaan we dingen creëren. **Claudia De Ghein.** Vzw Moritoen. Vzw Moritoen. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be

[W][AN] Groeigroep met kleur en klei. 2/3 tot 19/6. Ook intuïtief schrijven, 3 di-voorm of zat-nam. **Suzy Massa.** Kleurenfluister. 2018 ANTWERPEN. 03 3224032. www.kleurenfluister.be

[W][AN] Oceandrum. 7/3. 10u30-18u. We brengen de rust van

waterenergie in handbereik (Vrouwelijke) via oefeningen, dans, meditatie en het opbouwen van je oceandrum. **Min Spillemaeckers.** In Den Ateljee. Antwerpse-dreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. www.indenateljee.be

[W][AN] Uitheemse vlechttechnieken. 8/3. 19u30-22u30. De uitheemse vlechttechnieken twijnen weven en vlechten zijn oer technieken. Het zijn de basistechnieken zoals oorspronkelijke bevolkingen ze toepasten. **Min Spillemaeckers.** In Den Ateljee. Antwerpse-dreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. www.indenateljee.be

[W][AN] Uitheemse Vlechttechnieken. 9/3. 9u-12u. De uitheemse vlechttechnieken twijnen weven en vlechten zijn oer technieken. Het zijn de basistechnieken zoals oorspronkelijke bevolkingen ze toepasten. **Min Spillemaeckers.** In Den Ateljee. Antwerpse-dreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. www.indenateljee.be

[W][VB] Mandaladag. 21/3. 10u-17u. Omschrijving: zie hierboven. **Rita Bellens.** Oost West Centrum. Elf novemberlaan 58. 3010 KESSEL-LO. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Mandaladag. 28/03. 10u-17u. Een mandala maken is een waardevolle vorm van creativiteit om tot meer zelfkennis te komen. Mandalatekenen is in die zin een confrontatie met het onbewuste in onszelf. **Rita Bellens.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Dans

[C][OV] NIA. 11/2 tot 4/3. 20u45-21u45. Bewegingsvorm op muziek, geïnspireerd op dans, krijgskunsten en yoga. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! **Eniava.** Sporthal Latem-Deurle. Hoge Heirweg 64. 9830 SINT-MARTENS-LATEM. 0475 28 64 28. www.eniava.be

[W][WV] Sacrale dans. 11/2, 25/2, 4/3. 20u-21u30. Sacrale Dans of meditatie in beweging. Dansend op zoek gaan naar wie je in wezen bent, je hart, geest en ziel verbinden. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige Vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. hetoeneindige@skynet.be

[W][WV] Breath of Life, jaar-training. 12 tot 14/2, van 30/4 tot 2/5, van 17 tot 19/9 en van 26 tot 28/11. 10u-17u. Dans de 5 Ritmes op een intense manier, een

proces van 4 weekends met een vaste groep. **Nele Vandezande**. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 44 47 96. www.souldance.be

[C][OV] NIA. 16/2 tot 9/3. 9u30-10u30. Bewegingsvorm op muziek geïnspireerd op dans, krijgskunsten en yoga. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! **Eniava**. Kinébeauté. Kerkstraat 37. 9070 DESTELBERGEN. 0475 28 64 28. www.eniava.be

[W][OV] 5 Ritmes: relations. 20 tot 21/2. 10u30-17u. De 5 ritmes zijn een ideale dansvorm om te ontdekken hoe je in relatie staat met jezelf en anderen. Je kan oefenen zoveel je wilt. **Anne Geerts**. ES-centrum. Destelbergenstraat 49. 9040 GENT. 0476 898 006. www.danshetleven.be

[W][VB] Vrij en intuïtief dansen vanuit je wezen. 26/2. 20u-21u30. We dansen vanuit onze kern. Dit is tijd en voeding voor ziel, lichaam en geest. **Chantal Dufour**. Centrum Blauwe Reiger. Olv straat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

[W][OV] 5 Ritmes: open les. 28/2. 10u30-12u30. De 5 Ritmes zijn een natuurlijke manier van bewegen die jou helemaal terug bij zinnen brengt. Geen vaste danspasjes, wel instructies om los te komen. **Danshetleven**. Polariteit. Verkortingstraat 55. 9040 GENT. 0476 898 006. www.danshetleven.be

[W][AN] Afrikaanse sereniteitsbewegingen. 28/2. Maak kennis met deze unieke Afrikaanse bewegingen, die je volledig tot rust brengen. **Carol Mathebula**. Vunkuwa International Academy & Spa. Drie Eikenstraat 630. 2650 EDEGEM. 03 288 62 93 - 0485 855 593. www.vunkuwa.com

[C][OV] 5 Ritmes: reeks. 1 tot 29/3. 20u-22u. De 5 Ritmes zijn een natuurlijke manier van bewegen, waarbij bewust met aandacht bewogen wordt op allerlei muziek. In vaste groep duiken we dieper. **Danshetleven**. ES-centrum. Destelbergenstraat 49. 9040 GENT. 0476 899 006. www.danshetleven.be

[W][WV] Sacrale dans. 1/3, 8/3. 20u-21u30. Sacrale Dans of meditatie in beweging. Dansend op zoek gaan naar wie je in wezen bent, je hart, geest en ziel verbinden. **Rika Vandevenne**. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. heteoneindige@skynet.be

[C][VB] 5 Ritmes: reeks. 3 tot 31/3. 20u-22u. Dieper duiken in de 5 ritmes kan in vaste groep gedurende 4 avonden. Eerste avond is open les-avond toegankelijk voor iedereen. **Danshetleven**. De Kluiszerij. Affligemsdreef 1b. 1740 TERNAT. 02 581 09 21. www.danshetleven.be

[W][AN] Trancedans Proefles. 7/3. Tijdens de open-deur-dag van Arcana kan je meedoen aan een gratis Trancedans proefles, waarin je eens kan voelen hoe het is om geblijnddoekt te dansen. **Aernoudt Knecht**, begeleider. Tools Voor Transformatie. Arcana. Deurneleitie 6. 2640 MORTSEL. 0479 423 411. www.trancedans.net

[W][OV] Contact Impro. 7/3. 11u-13u. Contact Improvisatie is een vrije vorm van dansexpressie waar lichaamscontact gebruikt wordt als communicatiemiddel en inspiratiebron. **Bart Lescouhier**. Waverecycler.com. Verkortingsstraat 55. 9040 ST-AMANDSBERG (GENT). 0474 811 479. www.waverecycler.com

De dood en erna

[C][WV] De bovenzinnelijke mens. 20/2. 16u30-18u30. Leesgroep rond een werk van Rudolf Steiner over het leven na de dood. We komen samen om de 2 weken, telkens op zaterdagmiddag. **Jan Nys**. 8400 OOSTENDE. 059/500804. naarhetlicht@live.be

Emotional Freedom Technique

[W][AN] EFT workshop. 22/2. 19u30-22u. In drie avonden leer je omgaan met EFT, d.m.v. demo's en "Borrowing Benefits". **Koen Van Reeth**. Dakhuus. Bredabaan 696. 2930 BRASSCHAAT. 03 633 16 96. www.dakhuus.org

[C][AN] EFT level 1. 6/3 en 13/3. 10u-17u. EFT is een eenvoudige methode om jezelf te bevrijden van angsten, pijn, depressie om zo meer vrij jezelf te zijn. **Inge Van den Eynde**, lesgever. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandenynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[W][AN] Zelfhulp-workshop voor EFT. 9/3. 19u30-22u30. Zit je met een of ander trauma uit het verleden en lig je er soms nog van wakker? **Koen Van Reeth**. De Kleine Bron. Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

Emotioneel lichaamswerk



[C][BT] Infoavond Emotioneel Lichaamswerk Heerlen. 8/2. 19u30-22u. Je krijgt een antwoord op al je vragen rond Emotioneel Lichaamswerk. **Koos Broer**, therapeut. Kasteel De Schans. Basisschool De Tovercirkel. Vullingsweg 64. 6418HV HEERLEN. Nederland. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W][LI] Het begin van het Ontdekken. 11 tot 14/2. Ontdek jezelf in deze vierdaagse training, gebaseerd op Emotioneel Lichaamswerk en Systemisch Werken. Met ELW doorbreek je blokkades en voel je weer! **Koos Broer**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][LI] Effectief omgaan met chronische klachten. 16/2. 20u-22u15. **Yvo Van Orshoven**. Instituut Orshof. Orsmolen. Voerenstraat 52. 3790 MOELINGEN. 04 381 21 06. info@instituuutorshof.be - www.instituuutorshof.be

[W][LI] Emotioneel Lichaamswerk. 19 tot 21/2. 10u-17u. Emotioneel Lichaamswerk gaat om contact maken met je gevoelens zodat je energie weer kan stromen. **Koos Broer**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.be - www.kasteeldeschans.com

[W][AN] Healing Tao basis. 20/3 en 21/3. 10u-17u. Oefeningen die de energie doen circuleren in het lichaam om ons te sterken en te voeden met levenskrachtige energie. **Wendy Scheers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Flow with the chakra's. 14/3. 10u-17u. Op zoek naar de levenskracht in onszelf en het weer in evenwicht brengen van de stroom in de 7 hoofdchakra's, met harmoniserende oefeningen, ademwerk en actieve meditaties. **Yasho**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Energetica

[W][OV] Energie bewustzijnsdag. 28/2. 10u-17u. Een ervaringsdag, waarin je energetisch, spiritueel en lichamelijk wordt gestimuleerd. Wij maken kennis met aarde en kosmische energie. **Ronald van de Peppel.** De Kleine Bron. Brugstraat 17. 9120 VRASENE. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Engelen en gidsen



[C][OW] Healing avond met engelen. 10/02. 19u30-22u. Healing avond met Engel Ariël, opheffen van blokkades op cel-niveau. Je wordt opgenomen in een lichtbad van liefde en genezing. Mieke Michielsens, lichtwerker. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. www.astro-ohm.be

Enneagram

[W][AN] Intuïtie toegepast op het enneagram. 7/3. 9u30-12u30. Het Enneagram biedt een sleutel om meer inzicht te krijgen in wie we zijn, wat onze persoonlijke uitdagingen en onze sterke punten zijn. **Jan Akkermans.** Magma Kempen. Oude Bleken 25. 2400 MOL. 014 31 08 00. www.magmanet.be

Esoterische stromingen

[O][AN] Esoterische psychologie. 23 tot 27/2. 10u-17u. De Zeven Stralen vormen de basis van de 'esoterische psychologie'. Kennis van de stralen schenkt je een bron van inzichten in je karakter, je sterke en zwakke kanten. ... **Jan Gyselinck.** De Kleine Bron. De Wegwijzer. Leeuwkerkstraat 18/22. 2018 ANTWERPEN. 03 225 0 227 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

[W][AN] Van nu tot voorbij 2012: een wetenschappelijke en esoterische benadering. 6/3. 10u-17u. Wij worden steeds meer overspoeld door allerlei positieve en negatieve benaderingen van de non-eventdatum van 21.12.2012. **Adriaan van Zelst.** De Kleine Bron. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Eutonie

[C][AN] Eutonie en mild omgaan met het lichaam. 27/2, 6/3, 20/3, 10/4, 24/4, 8/5, 22/5 en 5/6. 10u-12u. Eutonie en mindfulness hebben een milde aandacht voor het lichaam gemeen. De oefeningen raken in hun eenvoud mezelf. **Lucas De Prins,** eutoniepiedagoog VES. Stuivenbergvaart 58. 2800 MECHELEN. 015 41 00 13 - 0485 50 78 97. www.navorming.be

[C][AN] Basiscursus eutonie. 1/3, 8/3. 9u30-13u. Via eenvoudige oefeningen wordt het bewust gevoeld contact met zichzelf en de omgeving bewerkt. **Renild Van den Plas,** Eutoniepiedagoog VES. Sporthal. Steenweg op Zevendonk. 2300 TURNHOUT. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

Feng Shui

[W][VB] Feng Shui Basisworkshop. 27 tot 28/2. 10u-17u. Tijdens deze workshop leer je wat Feng Shui is en hoe het je directe leven beïnvloedt. **An Sterken.** Feng Shui And More. Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 0496 108 888. www.fengshuiandmore.be

[W][VB] Feng shui basis- en verdiepingsworkshop. 27 tot 28/2. 10u-17u. Leer wat Feng Shui is, hoe het je directe leven beïnvloedt en hoe je in huis harmonie creëert. **An Sterken.** Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

Geïntegreerd psychotherapeutisch lichaamswerk

[O][OV] Opleiding Postural Integration. 26/2 tot 10/1. 9u30-17u30. Opleiding Holistisch Integratief Lichaamswerk en Psychotherapie. **Dirk Marivoet.** Ibi. Centrum - ES. Destelbergenstraat 49. 9040 GENT. 09 228 49 11. www.bodymindintegration.com

HSP

[W][AN] Hooggevoeligheid. 27/2. 10u-17u. Een dag over de kenmerken van hooggevoeligheid en hoe ermee om te gaan. Voor hooggevoelige volwassenen en voor ouders, leerkrachten, opvoeders... **Marleen Lambrichts.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

Kaartleggen

[C][AN] De wijsheid van de Tarot. 22/2. 10u-12u. De tarotkaarten geven het menselijk leven in beelden weer. Ze bevatten een schat aan wijsheid over de innerlijke en uiterlijke aspecten van ons bestaan. **Margot Dorren.** De Kleine Bron. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][OV] Boodschappen doorgeven via kaartleggen, foto's of voorwerpen aanvoelen. 5/3. 20u-23u. Iedere persoon krijgt een individuele consultatie van 15 min in een aparte ruimte. **Nadia Jacob.** Centrum Jana. Keviestraat 16. 9000 GENT. 0474 52 27 25. www.janaweb.org

Kinesiologie

[W][WV] Major Chakra Hologram. 11/2, 25/2, 4/3, 11/3 en 18/3. 9u30-17u. Neuro-Energetische Kinesiologie(NEK)Fysiologische, psychologische, archetypische en spirituele aspecten van chakra's. **Annie Vanneste.** Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be

[W][WV] Brain Gym 1. 3/3 en 10/3. 9u30-17u. Eenvoudige bewegingen en massage van acupunctuur om je brein in balans te brengen. Voor iedereen, voor leerkrachten, logopedisten, zorgbegeleiders. **Mieke Parret.** Brain Gym instructeur. Souldance. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02 - 056 44 47 96. www.souldance.be

Massage

[C][AN] Massage Verwenweekend voor koppels. 12 tot 14/2. 18u-17u. Samen met je partner ontspannen, genieten, batterijen weer opladen. Masseren is een heerlijke manier om elkaar liefdevol te ontmoeten. **Borguet André, Barbier Ief.** Integrara. Amethist. 2230 RAMSEL. 016 73 50 27. www.integrara.be

[C][AN] Zomerhuis MiniMassages: de Rug. 12/2. 20u-22u30. De rug is ideaal terrein om je verwelkomende, voedende aanraking te oefenen. Vloeiende bewegingen afgewisseld met rustmomenten brengen je tot jezelf. **Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be



[C][AN] Massagelessen. 13/2, 27/2. 10u-18u. Een aantal noodzakelijke basistechnieken worden aangeleerd op een systematische en praktijkgerichte manier. **Jef Houbrechts.** Live Love Love Life. Bisschopsstraat 18. 2060 ANTWERPEN. 03 293 30 04 - 0486 62 78 09. www.livelovelovelife.be

[W][AN] Edelsteenmassage. 20/2. 15u-18u. Onze heel eigen massagestijl, waarin we het betere uit de vlindermassage, de Cayce-massage maar vooral van de edelsteenmassage hebben verwerkt. **Susi Larreategui.** Smerna. Larcosan. Jozef Jennesstraat 41. 2900 SCHOTEN. 03 290 95 86. www.smerna.be

[C][AN] Holistische massage. 22/2. 20u-22u. Herstelt het evenwicht van lichaam en geest. De energiebanen komen vrij, we voelen ons harmonieuzer en sterker. **Marc Campo.** De Kleine Bron. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 225 0 227. www.dekleinebron.be

[C][AN] Tuina-relaxatiemassage. 22/2, 1/3, 8/3, 15/3 en 22/3. 19u-22u. Met een tuina-relaxatiemassage wordt de chi in evenwicht gebracht. Chi die vrij stroomt maakt gezond, stressbestendig en geeft meer weerstand. **Mieke Van Kerckhoven.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[C][LI] Massageoefenavond. 25/2. 19u-22u. Massagetechnieken aanleren en tegelijkertijd lekker genieten in een ontspannende omgeving! **Ellen van der Helm.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[O][AN] LifeFocus Touch. Info-avond Opleiding Massage-therapeut. 25/2. 20u. LifeFocus Touch, aanraking die lichaam en geest samenbrengt. Ronald laat je proeven van zijn aanpak en bezieling. **Ronald Bertels, Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 99 54. www.zomerhuis.be

[C][AN] Shiatsu basiscursus. 5/3 of 12/03. 10u-17u. Aarden, centreren, respectvolle aanraking, energie verzamelen en bij

je houden aan den lijve te ontdekken. **Jivan Rethmeijer.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be



[W][AN] Aromatische massage & verwendag. 7/3. 10u-17u. We lichten de sluier op van de boeiende wereld van planten- en bloemengeuren en hun helende krachten. Ditmaal de focus op warme geuren die ons ondersteunen in de winter. **Ingrid Debert.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Meditatie

[W][WV] Actieve Osho meditatie. 10/2. 19u30-21u15. De Osho meditatie vinden iedere tweede en vierde woensdag van de maand plaats en zijn toegankelijk voor iedereen, met of zonder ervaring. **Viviane Van Pottelberghe.** Essere. Dudzelesteenweg 66. 8000 BRUGGE. 0499 41 45 81. www.essere.be

[W][AN] Meditatie - Thuiskomen. 10/2, 17/2, 24/2 of 3/3. 20u-22u. A.d.h.v. diverse meditatietechnieken kom je even tot rust en ontspanning, thuis in jezelf. Wekelijks op woensdagavond. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. www.thuisinjezelf.be

[W][WV] Actieve Osho meditatie. 11/2, 25/2. 19u-21u. Voor wie van buiten naar binnen wil gaan. **Virginie Bailleur.** Prinsessestraat 103. 8870 IZEGEM. 0476 265 891. virginie.bailleur@skynet.be

[W][VB] Astraal karate. Elke vrijdag tot 19/3. 19u30-22u. Astraal karate combineert verschillende krijgskunsten met yoga en meditatie. Technieken om lichaam, geest en emoties terug in harmonie te

brengen. **La Riposa.** Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. www.lariposa.be

[W][WA] Vipassana retraite U Pannasami. 12 tot 21/2. Intensieve vipassana retraite. Mahasi methode. **Sayadaw U Pannasami.** Dhamma Group. Centre Dhammaramsi. Route de Floreffe, 22. 5170 RIVIERE. 0473 717 016. carolinejeandrain@hotmail.com

[W][WV] Strandmeditatie en wandeling. 13/2. 14u30-17u. Ons verbinden met de 4 elementen en met elkaar. Uitwisselen van ervaringen. **God&Lieve Van der Taelen,** priesteres. Drie Veren. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. www.drieveren.be

[W][BR] Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. 16/2. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. Transmissions. 1060 BRUSSEL. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel.

[W][WV] Dreamhealing meditatie. 18/2. 19u-22u. Liefde kracht op aarde: healing en meditatie met krachtbeelden van helende plaatsen en klanken van tibetaanse klankschalen. **Christine Catteeuw.** Vzw Derde Oor. Zandbeekstraat 5. 8554 ST DENIJS. 056 45 77 47. www.dreamhealing.be/derdeoor

[W][OV] De grootmoeders zingen. 19/2. 19u-22u. Yinvoedende klankbaden, meditatie en bekrachtigingen met De Grootmoeders, in een ondersteunende vrouwenkring. Driewekelijks op vrijdagavond. Het Vrouwenest. Kriephoek 74. 9230 WETTEREN. 09 366 73 47 - 0496 938 709. www.vrouwennest.be

[W][WV] Met bewuste aandacht bomen ontmoeten. 21/2. 10u-12u. We observeren de invloed van het contact met een boom op onze ademhaling, op ons gemoed, op onze gedachten en op heel ons zijn. **Viviane Van Pottelberghe.**



Vivapo. Kasteelpark Ryckeveld. 8340 SIJSELE. 050 36 34 66 - 0496 12 16 08. www.vivapo.net

[C][AN] De Kracht van Je Zijn, leven vanuit Je Hart. 27 tot 28/2. Meditatieve tweedaagse. Verbinding vanuit het hart. Vrije stroom van je Zijn. **Nancy Convens.** Het Zonnelicht Vzw. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. www.hetzonnelicht.be

[W][WV] Actieve Osho meditatie. 3/3. 9u30-11u30. Deze meditaties zijn toegankelijk voor iedereen, met of zonder ervaring, die graag wat tijd vrij maakt voor een reis naar binnen, samen met anderen. **Viviane Van Pottelberghe.** Vivapo. LDC 't Reijte. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. 050 36 34 66. www.vivapo.net

[W][VB] Actieve meditatie. 6/3. 20u-21u30. Door eerst in beweging te komen, daarna de rust en de diepe stilte in jezelf ervaren. Francine Duerinckx. Centrum Blauwe Reiger. O.L. Vrouwstraat 36. 3020 HERENT. 016 23 44 12. francine.duerinckx@hotmail.com

[W][WA] Intensieve Vipassana dag. 7/3. 10u30-18u. Met instructies voor de zitmeditatie en de loopmeditatie. Vraag en antwoorden. Mahasi traditie, Birma. FR/ND. **Marie-Cécile Forget,** meditatielaar. Dhamma Group. Centre Damaramasi. Route de Floreffe, 22. 5170 RIVIÈRE. 0474 590 021. info@dhammaroupbrussels.be

Mediums en channeling

[W][AN] Eigen mediumschap. 26/2. 10u-0u. Maak contact met je innerlijke bron van waaruit je jezelf en de andere kan lezen. **Ann Ghys.** Vitaesana. Ruggelvelddaan 626. 2100 DEURNE. 03 321 66 46 - 0473 410 605. www.vitaesana.be

Mindfulness

[C][VB] Mindfulness - 8 weken sessie. 9/2. 13u-15u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. Het is wetenschappelijk onderbouwd. **Inge De Leeuw.** lam. Centrum de Curve. A. de Backer-Remyplein 19. 3010 KESSEL-LO. 0494 94 60 60 - 0473 283 988. www.aandacht.be

[C][BR] Mindfulness - 8 weken sessie. 9/2 tot 30/03. 10u-12u45. Omschrijving: zie hierboven. **Isabelle Cuppens.** lam. De Kleine Academie. Delaunoystraat 58. 1080

BRUSSEL. 0494 94 60 60 - 0485 89 73 23. www.aandacht.be

[C][AN] Mindfulness - 8 weken sessie. 11/2 tot 1/4. 13u-15u45. Omschrijving: zie hierboven. **Marc Wenselaers.** lam. Project de Wegwijzer. Leeuwerkstraat 18-22. 2018 ANTWERPEN. 0494 94 60 60 - 0478 21 79 88. www.aandacht.be

[W][AN] Basistraining Mindfulness Antwerpen. 17/2 tot 7/4. 19u-21u30. Tijdens 8 sessies leer je gebruik te maken van lichaamsgevoel, ademfocus en integratiemeditaties om met meer stabiliteit in het leven te staan. **Viviane Van Gasse.** Itam. In Essens. Nassaustraat 21. 2000 ANTWERPEN. 09 387 00 45. www.itam.be

[W][OV] Basistraining Mindfulness Meerbeke. 23/2 tot 13/4. 19u-22u15. Omschrijving: zie hierboven. **Laurence Vanden Bosch.** Itam. Donkerstraat 21. 9402 MEERBEKE. 09/387 00 45. info@itam.be - www.itam.be

[W][OV] Mindfulness basistraining. 23/2 tot 13/4. 19u30-22u15. Wil je leren hoe je objectief, onbevooroordeeld, open en mild aandacht kan schenken en bewust kan leven en werken vanuit het moment? **Marleen Vandenbosch.** Essens. Straal en Geniet. 9402 NINOVE. 0475 350 133. www.essens.be

[C][OV] Mindfulness-6 weken training in aandacht. 25/2 tot 1/4. Een stresshanteersysteem waar je oefent om mildheid te ontwikkelen voor jezelf en de ander. Verankerd in de adem zijn met wat is. Van doen naar ZIJN. **Pim Catry.** One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 09 374 34 38. www.oneaware.be

[W][OV] Mindful Opvoeden. 26/2 en 5/3. 9u30-16u. Een 2-daagse training in Mindfulness-vaardigheden, gekaderd in het thema opvoeden. Hoe kan ik bewuste aandacht en liefdevolle communicatie inbrengen? **Kiddyminds.** Cultureel Ontmoetingscentrum Destelbergen. Kerkham 2. 9070 DESTELBERGEN. 0478 787 562. www.kiddyminds.be

[W][OV] De zes werelden van het cyclische bestaan. 27 tot 28/2. 10u-17u. Een reis doorheen de 6 psychologische werelden van ons bestaan. We onderzoeken hoe onze neuroses ook de toegangspoorten zijn voor ons ontwaken. **Douwe Nutters.** School Voor Psychospiritueel Werk. VCOK. Raas Van Gaverestraat 67a. 9000 GENT. 09 223 57 54. www.psychospiritueelwerk.com



[O][OV] Mindfulness Ayam trainer voor kinderen tot 17j: 5 daagse opleiding. 6/3 tot 19/6. 9u30-16u30. Vanuit eigen Mindful leven de skills ontwikkelen om kinderen te begeleiden in het samen ademen, het leren omgaan met al wat kinderen voelen en denken. **Pim Catry,** Mindfulnesstrainer. One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 09 374 34 38 - 0485 402232. www.oneaware.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

[W][OV] Zielezang voor vrouwen. 14/2 tot 21/6. 10u. Heerlijk helend zingen in je ziel, klankbaden op de seizoenenstroom, in een ondersteunende vrouwenkring. Het Vrouwenest. Kriephoek 74. 9230 WETTEREN. 09 366 73 47. www.vrouwenest.be

[W][VB] Trommelen in de yurt. 27/2. 17u-19u. Samen drummen met sjamanendrums. Keer terug naar het ritme van het centrum van het universum en verbind je hart met dit oorspronkelijke ritme. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][VB] De helende kracht van klank en kleur. 9/3. 20u. Gedurende deze helingavonden worden we via geleide meditatie uitgenodigd om naar onze eigen Bron van Innerlijke Heling te stappen. Vervolgens wordt één van onze bron-energieën, die overeenstemmen met de 7 kleuren van de chakra's, geactiveerd. **Patrik Niels, Henk Content.** Merlyn. Prielstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. www.merlyn.be

Natuurlijke geneeswijzen

[W][AN] Lichaamsdiagnose. 4 tot 11/3. 20u-22u. Fysieke kenmerken als taal van het lichaam. **Gerard Heijnen.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Natuurvoeding

[C][LI] Basis kooklessenreeks macrobiotisch koken. 10/2, 17/2 of 3/3. 20u-22u. Voor wie alles wil weten over de ingrediënten, de

bereidingen, broodbeleg, pikkels maken, granen bereiden, welke groenten en hoe bereiden, eiwit-producten, etc. **Joyce Parren.** Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphony.net be.

[WJ][WV] Gezond doorheen de wisseling van de seizoenen. 15 tot 19/2. 10u-17u. Geïnteresseerd in het energetische aspect van voeding? Dan is deze reeks iets voor jou. We werken met de 5 transformaties en leren dit toepassen. **Sabine Martens.** Centrum Voor Gezond Leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29 - 0474 68 77 57. www.sabinemartens.be

[CJ][AN] Kookles natuurvoeding. 15/2. Met lekkere recepten en achtergrondinfo voor jouw gezondheid. **Nancy Convens.** Het Zonnelicht Vzw. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014820319. www.hetzonnelicht.be

[WJ][LI] Macrobiotisch koken voor gevorderden. 22/2 of 1/3. 20u-22u. Ken je de basisprincipes en wil je graag lekkere bereidingen maken voor de deze tijd van het jaar? Laat je dan inspireren. **Joyce Parren.** Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphony.net be.

[WJ][WV] Basisreeks De Gezonde Evenwichtige Keuken. 24/2 tot 17/3. 19u-21u. In deze 4 lessen worden alle aspecten van de vegetarisch-macrobiotische keuken volledig toegelicht. **Sabine Martens.** Centrum Voor Gezond Leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29 - 0474 68 77 57. www.sabinemartens.be

Neuro-training

[WJ][OV] Dyslexie en neuro-training. 10 tot 24/3. 18u-22u. De info die via de zintuigen binnenkomt wordt niet op juiste manier verwerkt. Leer om jezelf of je kind te helpen dyslexie te overkomen. **Hilde Kestier.** Avanzando. Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM. 055 61 36 44 - 0499 736 046. www.avanzando.be

[WJ][OV] Leven zonder allergieën met neuro-training. 20/2. 10u-18u. Wat binnenkomt via de zintuigen wordt niet op de juiste manier geprocesseerd. Train je zenuwstelsel om dat op een goeie manier te doen. **Hilde Kestier.** Avanzando. Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM. 055 61 36 44. www.avanzando.be

Neurolinguïstisch programmeren: NLP

[WJ][OV] De eenvoud van gelukkig zijn. 26 tot 28/2. 10u-17u30. Het samenspel tussen quantum fysica, sjamanisme en NLP. **Paul Liekens.** School Van Ayurveda Vzw. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be. **Zie advertentie op deze pagina.**

Opstellingen

Therapeute in de
Interactionele
Vormgeving

www.debeleving.be



[WJ][AN] Familieopstellingen-avond. 11/2. 19u-22u. wil je je opnieuw verbonden voelen met je familie? Wil je ontdekken hoe jouw leven verbonden is met dat van je familieleden en je voorouders? **Ann Bilsen.** Life Touch Therapy. Kegelstraat 44. 2580 PUTTE. 0479 71 31 22. www.lifetouchtherapy.be

[WJ][AN] Opstellingsavond. 11/2. Via opstellingen kan je inzicht krijgen in vragen, problemen op persoonlijk vlak, relatie en werk en herstel in gang zetten. **Marleen Hofman,** trainer/coach. Desert-Soul. Hemalis. Heirstraat 26. 2801 HEFFEN. 0496 553 388. www.desert-soul.com

[WJ][AN] Opstellingen. 13/2, 4/3. Ervaar jezelf, je familie, je relaties. Beleef hoe verstrikkingen zich in beweging zetten en helend werken op het gehele systeem. **Hans Vandeputte.** Viaventura. Kuypenenvijver 27. 2431 VEERLE. 0477 267 794. www.viaventura.be

[WJ][AN] Succesopstellingen voor de eigen praktijk of bedrijf. 14/2. 10u-18u. Als je de prestatie van je praktijk of bedrijf wenst te verbeteren kunnen succes- en organisatieopstellingen je aardig op weg helpen. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. A. Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. www.atelierlevenskunst.be

[WJ][AN] Opstelling rond familieconflict. 15/2. 19u30-22u. Een opstelling is een ervaringsproces. Je krijgt veel informatie aangereikt. Deze is zeer herkenbaar, verbazend nauwkeurig en verhelderend. **Hans Vandeputte.** Live Love Life. Bisschopsstraat 18. 2060 ANTWERPEN. 03 293 30 04 - 0486 627 809. www.livelovelovelife.be

Gezonde verhoudingen opstellingen met Indra



www.atelierlevenskunst.be

[WJ][AN] Avondreeks familieopstellingen. 16/2 en 2/3. 19u30-22u30. Familieopstellingen maken de onbewuste patronen duidelijk die door generaties heen worden overgedragen. Ze bieden oplossingen op een heel diep niveau en helpen om ons leven positief te veranderen. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. www.atelierlevenskunst.be

[WJ][OV] Procesgeoriënteerde opstellingsdag. 27/2. 9u30-18u. Een krachtig middel om de innerlijke werkelijkheid van het systeem zichtbaar te maken. Zien wat is, vinden wat vrij maakt, aanvaarden wat kracht geeft. **Lia Verrees,** opstellingscoach. Rosanja. Merelbekestationplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 0485 82 41 03. lia@rosanja.be - www.rosanja.be

[WJ][OV] Familieopstellingen. 6/3. 9u30-18u. Wat in een familie niet verwerkt is, belast volgende generaties. Inzicht en herstel voor problemen op persoonlijk vlak, in relaties, op je werk. **Christina Pauwels.** Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. www.de-ast.be

Persoonlijke ontwikkeling

[WJ][OV] Mindmapping. 11 tot 25/2. 19u30-21u30. Een mindmap brengt gedachten en denkpatronen

**SCHOOL VAN
AYURVEDA vzw
Gent**

Ruim aanbod
Ayurveda opleidingen

**DE EENVOUD
VAN GELUKKIG ZIJN
door Paul Liekens**

26, 27, 28 februari 2010
Van 10 tot 17.30 uur

Inschrijven:
www.lies-ameeuw.be

in beeld, structuur in je gedachten, leert je prioriteiten stellen, helpt info ordenen bij studeren. **Nadine Thienpont.** Vzw De Ast. vzw de Ast. zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. www.de-ast.be

[WJ][AN] Loslaten? Geen kunst! 16/2 of 23/2. 19u-21u. Emoties, gedachten, situaties, dingen, mensen, overtuigingen,... kunnen losgelaten worden. Hier leer je hoe. **Dennis Deridder.** Lier. Bollaarsstraat 173 B. 2500 LIER. 03-4893632. www.transformatiecoach.be

[WJ][BR] Oefenavond Spiegelologie. 18/2. 19u-21u. Spiegelologie opent de poort naar je diepste kracht. Speel met ons het fanculspel en bestel een sprookjesachtig leven. Fancul Brussel. Odon Warlandlaan 20/1. 1090 JETTE. 0497 638 357. www.willemderridder.com

[WJ][AN] Oefendag om je intuïtie (nog) beter te leren gebruiken. 20/2. 10u-17u. Wat is intuïtie? Met praktische oefeningen. **Adriaan van Zelst.** De Kleine Bron. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

[WJ][AN] Vanuit je kracht in relatie staan. 20/2. 10u-17u. Behoud je tijdens een contact met een ander zowel het contact met jezelf als met de ander(en)? **Carine Billiaert.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 0 227 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

[WJ][WV] Script-As-Methode: Je innerlijk kind terug bestaansrecht geven. 20/2. 10u-16u30. Via een samenspel van schrijven en kleuren en nog 6 andere stappen laten we oude patronen, emoties en trauma's van ons innerlijk kind los. **Anna-Maria Mergaert.** Kervyndreef 25. 8200 BRUGGE. 0474/414440. annamariamergaert@gmail.com

[WJ][OV] Kernkwaliteiten. 22/2 tot 8/3. 19u30-22u. Een manier om jezelf te leren kennen, om je relaties met anderen effectiever te laten verlopen, om meer creatief dan reactief in het leven te staan. **Martine Bal.** Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. www.de-ast.be

[CJ][AN] 'Haal het beste uit jezelf'. 1 tot 22/3 en van 3 tot 24/3. 19u-21u. Word geholpen om te ontdekken wat het is dat jou parten speelt en leer een manier vinden om met jouw emoties of beperkende overtuigingen om te gaan. De Voorzorg Provincie Antwerpen. Sint-Ber-

nardsesteenweg 200. 2020 ANTWERPEN. 03 285 42 91 - 03 285 44 35. www.well2DAY.be

[WJ][AN] De vier inzichten. 2/3, 16/3, 23/3 en 30/3. 13u30-17u. Op een speelse en vreugdevolle manier integreren we de wijsheid van de Tolteken, om ons leven eenvoudiger, boeiend en gelukkig te maken. **Inge Van den Eynde.** Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. www.shangri-la.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[CJ][OV] Al schrijvend meer jezelf worden. 10/2. 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. Molenaarstraat 51. 9300 AALST. 0476 35 99 64. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[CJ][OV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 13 tot 17/2. 9u-18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Chris Van Duyse.** PRH vzw. Het eerste woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM. 03 777 79 65. chris.vduyse@prh.be - www.prh.be

[CJ][AN] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 17 tot 21/2. 9u-18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. **Hilde Simons.** PRH vzw. Ontmoetingshuis. Abdijstraat 40. 2260 TONGERLO. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[WJ][LI] Echtgenoten/Echtgenieten. 19 tot 21/2. 10u-17u. Van 22 tot 24 januari kan je met je partner een weekend lang tijd voor elkaar maken en heerlijk genieten. **Koos Broer, Janne Broer-Grijzen.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[CJ][AN] Constructief omgaan met wat moeilijk is - Draagkracht... ook in jou! 23/2, 2/3 en 16/3. 19u-22u15. Deze cursus leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je verankeren in je kracht. **Guy Naegels.** PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000

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

[CJ][AN] Spiritualiteit mee-mee-maken. Voedsel voor mensen van deze tijd. 23/2 en 9/3. 19u-22u15. Je bent op zoek naar je eigen spirit. Vertrekend van enkele teksten geef je woorden aan wat je beleeft. Zo ontstaat een stevig draagvlak in je leven. **Jos Van Gorp.** PRH vzw. OC Steenovens. Stationsstraat 39 A. 2230 RAMSEL. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

[CJ][AN] Jezelf zijn - Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 23/2, 2/3 en 9/3. 19u-22u15. Je staat stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Geert Frateur.** PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0474 46 04 84. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[CJ][AN] Pittig leven door zelfzorg. 25/2, 4/3, 11/3 en 18/3. 9u-18u. Zelfzorg is een belangrijk tegengewicht voor stress. Goed zorgen voor jezelf geeft ook een nieuw élan aan je aandacht voor anderen en de samenleving. **Gisele Cuyvers.** PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 03 651 85 42. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[WJ][WV] De helende kracht van Mededogen. 27/2. 10u-17u. Met yoga, beweging, meditatie, aura soma en boomoliën. Hoe de natuur ons tot ons hart en tot onze medemens brengt. **Katrien Van Reybrouck, Lieve Bonne.** Ahimsacircle. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 ZEDELGEM. 050 67 00 19. www.boomoliën.be





Ontploo 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] Hoe geef ik pubers veiligheid op hun maat? (pubers vanaf 12 jaar). 2/3, 9/3 en 16/3. 19u15-22u30. Welke veiligheid geven we hen op lichamelijk en affectief vlak? Grenzen hebben ze nodig... om te kunnen groeien. Hoe gaan we daarmee om? **Myriam Hostens.** PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 218 65 42. myriam.hostens@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Mijn lichaam, toegang tot mijn innerlijke wereld. 3 tot 7/3. 9u-18u. Via lichaamsoefeningen en opdrachten in de natuur sta je stil bij wat in je leeft. Je leert het benoemen en analyseren. Je komt in contact met jezelf. **Patrick Jossa.** PRH vzw. OC Eenheid. Aarschotsesteenweg 381. 3111 WEZEMAAL. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[W][AN] Mijn dagelijkse ontmoetingen anders beleven. 3/3. 19u30-22u. Allerlei stoorzenders hinderen ons soms om mensen echt te ontmoeten. Deze workshop geeft je een aanzet tot anders en authentiek contact leggen. **Erika De Crom.** PRH vzw. Onderdak. Laaglandlei 50. 2900 SCHOTEN. 03 293 62 61. erika.dccrom@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 6/3 en 13/3. 9u-12u15. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Greet Cox.** PRH vzw. Begijnhof 40. 2320 HOOGSTRATEN. 014 46 06 56. greet.cox@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Ik ben goed genoeg. Een exploratie van wie ik ben en hoe ik me toon. 6/3, 13/3 en 20/3. 9u15-12u30. Via creatieve oefeningen ontdek je wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen. Je leert van jezelf houden zoals je bent. **Jacqueline Hermans.** PRH Vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 00 31 115 69 73 00. www.prh.be

[C][VB] Constructief omgaan met wat moeilijk is - Draagkracht... ook in jou! 8/3, 15/3 en 22/3. 19u-22u15. Deze cursus leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je verankeren in je kracht. **Annemie Jaspart.** PRH vzw. 't Groeihuis. Sint Jozefsdeef 7. 3020 HERENT. 016 47 33 44. annemie.jaspart@prh.be - www.prh.be

Qi-Gong

[W][AN] Taijiwuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 13 tot 14/2. 10u-17u. Laat fysische en emotionele blokkades los, verbeter lichaamshouding en emotioneel welzijn door het ontspannen van spieren en het openen van gewrichten. **Jin Shen.** Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 0532. sophie@buqi.net - www.buqi.net

[W][BR] Meridiaan Chi Kung. 21/2. 10u-13u. Opent het lichaam via het meridiaansysteem, bouwt interne kracht op en corrigeert je lichaamsstructuur. Het maakt je fit en vreugdevol! Voor iedereen! **Hilde Broeckhove,** yoga en chi kung docent. Bewust Bewegen. H. Hamoirlaan 14. 1030 BRUSSEL. 0497 46 92 19. www.bewustbewegen.be

Reflexologie

[W][AN] Voetreflexologie met klankschalenbegeleiding. 6/3. 14u-18u. Je ondervindt de weldoende, diepgaande werking van voetreflexologie. Met klankschaalbegeleiding. **Tony Coppens.** Smerna. Jozef Jennesstraat 41. 2900 SCHOTEN. 03 290 95 86. www.smerne.be

[W][AN] Voetreflex introductie. 8/3. 10u-17u. Kennismaken met de basisprincipes en technieken van voetreflexmassage. Leer begrijpen hoe het hele lichaam zich weerspiegelt in de voeten. **Ria Geudens.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Reiki

[W][WV] Reiki oefenavonden. 18/2. 20u-21u30. Deze avonden zijn voor iedereen toegankelijk. **Dirk Oosterlynck.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be

[W][OV] Open Reiki. 21/2. 10u-12u30. Reiki uitwisselen om de Reiki-stroom in jezelf te verdiepen en te intensifiëren. Voor iedereen (ook als 1ste kennismaking) mits vooraf inschrijven. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

[C][AN] Reiki. 22/2. 14u-18u. Alle levels reiki kunnen bijdragen tot groei, tot zelfbewustzijn, elke level heeft zijn eigen werkveld en brengt je dicht bij jezelf, bij jouw bron. **Ann Ghys,** gezondheidsbegeleider. Vitaesana. Ruggenveldlaan 626. 2100 DEURNE. 03 321 66 46 - 0473 410 605. www.vitaesana.be

[W][VB] Reiki-inwijdingsweekend eerste graad volgens de Usui-traditie. 27 tot 28/2. Het weekend bestaat traditioneel uit 4 inwijdingen, je maakt kennis met de leefregels en leert je zelf en anderen een volwaardige reikibehandeling geven. **Petra Welkenhuysen,** Reikimaster. Reikihaacht. Stationsstraat 77. 3150 HAACHT. 0476 972 037. www.reikihaacht.be

[W][AN] Reiki 2 Inwijdingen. 27 tot 28/2. 10u-17u. Maak kennis met de symbolen, leer je ermee werken en verdiep je verbinding met Reiki. **Griet Heylen.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. www.AnamCara.be

[W][WV] Reiki dagen. 27/2. 10u-16u30. Deze dagen zijn bedoeld voor mensen die reeds in Reiki ingewijd zijn. We verdiepen ons in het Reiki gebeuren, wisselen ervaringen uit, behandelen elkaar. **Dirk Oosterlynck.** Het Oneindige Vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be

Relatietherapie

[W][AN] Hoe krijg ik een ideale relatie? 27 tot 28/2. 10u-16u30. Tweedaagse workshop voor singles waarin we kijken naar relaties met een ander én met jezelf. **Paul Bles.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Relaxatiereizen

[W][AN] Relaxation Travel Happening. 9/2. 18u30-21u. Voorstelling van reizen georganiseerd door

Yotran. Met voordrachten door begeleidsters. Yotran Nv. Ter Elst. Kat-tenbroek 1. 2650 EDEGEM. 03 298 93 40. www.yotran.be



Tai Chi en golf. 6 tot 13/3. Combinatie van Tai Chi en golf in Les Barreaux (Auvvergne FR). **Yves Verbeeck.** Yotran Nv. 03 298 93 40. www.yotran.com

Restaurants & gastentafels

[WJ][OV] Vegetarisch Valentijn. 13/2. Wil je graag Valentijn op een originele en lekkere manier vieren? Avalon biedt je een 5-gangen gastronomisch menu aan. **Kevin Storms, Tine Tomme.** Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

[WJ][LI] Table d'amis. 14/2. 17u-21u. Kom gezellig veggie tafelen bij ons thuis. We bereiden samen een amuse, soep, hoofdschotel, dessert. **Joyce Parren, Perry Engelbert.** Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 089 71 49 74. hetengelenhofke@euphony.net

[WJ][LI] Valentijn, een verassing voor jou. 14/2. 15u-21u. Wandelen met Valentijn, een tocht door het bos van Zutendaal met stemmingspoëzie en licht. Met entente in Het Engelenhofke. Het Zonnelicht. Het Engelenhofke. Schansstraat 15. 3690 ZUTENDAAL. 014820319. www.hetzonnelicht.be

[WJ][OV] Gastronomisch, vegetarisch dineren. 5/3. Elke eerste vrijdagavond van de maand kan je genieten van een gastronomisch, vegetarisch en biologisch diner! **Kevin Storms, Tine Tomme.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

[OJ][AN] Raw Food Restaurant. 7/3. 15u. Serge en Inge toveren bestaande restaurants 1 dag om tot een raw food restaurant. **Serge Lenssens-Wynen, Inge Van Reusel.** Raw Living. L'Expo Café. Turnhoutsebaan 214. 2970 SCHILDE. 0473 995 206. www.rawliving.be

Shamballa

[WJ][BR] Shamballa mdh Master Healer 13D. 10/2, 11/2, 17/2 en

18/2. 10u-18u. Energie van de Verheven Meesters naar de aarde gebracht door Germain en John Armitage. DNA, lichtlichaam activeren, Implantaten wegnemen, Mahatma... **Marie-Louise Coeckelbergh, Hélène Verhenneman.** Vzw Shamballa-Belgium. Mechelen. Oogststraat 33. 1210 BRUSSEL. 02 219 22 63. hverhenneman@skynet.be

Shiatsu

[CJ][AN] Lifeforce Shiatsu jaarop-leiding. 1/3 tot 21/6. 9u30-16u. Een training van een nieuwe en hedendaagse shiatsustijl waarin dynamiek, kracht en beweeglijkheid in harmonie zijn met stilte, rust en meditatie. **Luc Covents, Nadia Andries.** De Voorzorg Provincie Antwerpen. Sint-Bernardsesteenweg 200. 2020 ANTWERPEN. 03 285 42 91. www.well2DAY.be

Sjamanisme



[WJ][AN] Zweethut Ceremonie. 14/2. 11u-19u. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Het thema van deze zweethuteremonie is "Overgave". **Roel Crabbé.** Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[WJ][AN] Het Pad van de Gewonde Genezer - Training Sjamanistisch Healingswerk. 20 tot 21/2, van 20 tot 21/3 en van 17 tot 18/4. 10u-18u. Reeks van 3 intensieve weekenden waarin je een diepgaande kennismaking ontvangt in het werken met verschillende sjamanistische healingstechnieken. **Roel Crabbé.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteeweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. www.AnamCara.be

[WJ][LI] Zweethut mannen en vrouwen. 20 tot 21/2. De zweethut is een Indiaans reinigingsritueel waarin er een zuivering plaatsvindt op lichamelijk, emotioneel, rationeel en spiritueel niveau. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[WJ][AN] Zweethut Ceremonie. 7/3. 11u-19u. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Thema van deze zweethuteremonie is "Levenskracht". Begeleiding door Roel Crabbé. **Roel Crabbé.** Anam Cara. Klaplaar 2.

2500 LIER. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

Spiritualiteit



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

[CJ][AN] What the BLEEP do we know? 11/03 en 22/04. 9u30-16u30. Dit boek is een schitterende combinatie van wetenschap en spiritualiteit, en brengt nieuwe inzichten die werkelijke verandering kunnen teweeg brengen. **Anita Van Broeck.** De Walnoot Vzw. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. levenskunst@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

[WJ][AN] Ontdek je verborgen mogelijkheden. 13/2. 10u-17u. Esoterisch onderricht, meditaties, healing en reading. **Jan Gyselink.** De Kleine Bron Vzw. Vrijdagmarkstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 0 227. www.dekleinebron.be

[WJ][WV] Inzicht brengt je dichtert bij jezelf. 15/2 en 5/3. Ontvang de wijze antwoorden van je ziel op jouw levensvragen over jezelf, familie, partner, kinderen, overledenen, woonst, werkomgeving enz. Soul To Hart. 8000 BRUGGE. 0476 316 856.

[WJ][WV] Behoeders van het hart van de stad. 20/2. 10u-16u. Wil jij mee met ons behoeder worden van buurt, stad of dorp? Hoe zal het helen van vastgelopen energieën het levensgevoel van die mensen veranderen? **Geert Delanoeije.** Magma. Bloedkapel. 8000 BRUGGE. 0497 548 947 - 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

[WJ][AN] Introductie in de Dertien Manenkalender. 27/2. 10u-17u. De Tzolkin, de heilige Mayakalender van 260 dagen geeft je een beeld van het pad van je ziel op aarde, en leert je af te stemmen op de dagenergiën. **Inge Van den Eynde.** Welkomhoeve 4. 2280 GROBENDONK. 014 51 98 20. www.shangri-la.be

[WJ][WV] Panca Devata Puja - Chanting. 27/2. 15u-21u. Puja: Vedisch offertuueel voor harmonie en liefde in de 5 elementen: aarde, water, vuur, lucht en ether. **Maarten Baba, Alberto Paganini.** Soma Vzw. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 ST. ANDRIES. 050 36 49 36. www.yogasoma.be

[C][VB] Maya cursus. 1/3 tot 17/5. 19u30-22u. Kennismaking en verdieping in de kalenders en het scheppingsverhaal van de Maya's. 6 avonden. **Wouter Deslée, Bart De Jonghe.** Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[W][OV] Een cursus in wonderen - Tekstboekgroep. 1/3. 9u30-12u30 en 19u-22u. Een luidop voorgelezen fragment wordt besproken om het non-dualiteits- denksysteem dat achter ECIW zit te verdiepen. **Els Van Hoogenbemt.** Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

Stervensbegeleiding

[W][AN] Lichtcirkelmeditaties. 28/2. 10u30-12u. Er wordt speciaal aandacht besteed aan overledenen en hun omgeving om hen rust, vrede en licht toe te wensen. **Birgit Maes.** Ster. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. www.stervzw.be

Stretching

[C][VB] Total stretching. 16/2 tot 29/6. 20u-21u15. Een combinatie van meridiaan-stretching, eutonie met ademhaling en visualisatie. **Chantal Dufour.** Centrum Blauwe Reiger. Olv straat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

[C][VB] Pilates. 16/2 tot 28/6. 20u-21u15. Souplesse en kracht ontwikkelen vanuit je centrum. Pilates staat voor evenwichtige spiertraining. **Chantal Dufour.** Centrum Blauwe Reiger. Olv straat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

T'ai-Chi-Chuan

[C][AN] Tai Chi. 11/2 of 25/2. 14u-15u. 12/2, 19/2 of 26/2. 18u30-19u45. Tai Chi-bewegingen aanleren om zo het lichaam op natuurlijke wijze te bewegen en laten stromen. **Yuri Meeuws.** Live Love Life. Bisschopsstraat 18. 2060 ANTWERPEN. 03 293 30 04. www.livelovelovelife.be

Tantra

[W][BT] Tantra-weekend voor koppels. 12 tot 14/2. 20u30-17u. Valentijn verwenweekend: Valentijn, een moment bij uitstek om jezelf, je geliefde en jullie liefde te vieren. Een weekend vol zintuiglijke verrassin-

gen. **Rob Engels, Linda Robben.** Yatri Vzw. Hameau de Buirefontaine 4. 02500 AUBENTON. Frankrijk. 016 47 33 18.be. www.yatri.be

[W][WV] Je liefde vieren op Valentijn. 14/2. 10u-18u. Een dag vol tantrisch genieten en verwennen en je liefde laten stromen... Voor singles en koppels. **Anna-Maria Mergaert.** Kervyndreef 25. 8200 BRUGGE. 0474/414440. annamariamergaert@gmail.com

[W][WV] Tantrische zondagochtend. 21/2. 9u-13u. Tantrische meditaties en genieten van ontbijt, aanraken en massage. **Anna-Maria Mergaert.** Kervyndreef 25. 8200 BRUGGE. 0474/414440. annamariamergaert@gmail.com

[W][WV] Tantra voor vrouwen: vrouwen en orgasme. 7/3. 10u-17u. We staan stil bij wat een orgasme is, het nut ervan en mogelijke blokkades. **Anna-Maria Mergaert.** Kervyndreef 25. 8200 BRUGGE. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

Tekenen & schilderen

[W][AN] Werken op schilderdoek. 14/2 en 7/3. 11u-17u. Om structuur te verkrijgen werken we met papieren zakdoekjes, gel, verf, jute, schelpjes enz. op een schilderdoek. **Ria Nys.** Oranje-straat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. www.rianys.net

Transgenerationale psychologie



[W][AN] Wie ben jij? Een zoektocht over de generaties heen. 27/2. 10u-17u. Vaak kunnen we de oorzaak van een huidig probleem terugvinden in de familiestamboom. Over thema's,

belemmeringen én krachten in een familiesysteem. **Frieda De Saeger.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

Universal White Time

[C][AN] Universal white time healing. 5/3. 10u-18u. Level 1, leren werken met een zuivere pure witte tijds-energie. schept mogelijkheid tot zelfgroei, zelfhealing en healing van de wereld om je heen. **Ann Ghys.** Vitaesana. Ruggeveldlaan 626. 2100 DEURNE. 03 321 66 46 - 0473 410 605. www.vitaesana.be

Vegetarisme

[W][OV] Koken voor baby's en jonge kinderen. 9/2 tot 2/3. 19u30-22u. Hoe bereid je vegetarische en volwaardige voeding voor baby's. Hoe maak je de eerste papjes, wat moet er in zitten, wat vermijd je beter en waarom? **Tine Tomme.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][OV] Moonlodge. 11/2. 20u-22u. Een moonlodge is een bijeenkomst voor en door vrouwen (geen zweethut!). Het is een moment van herbronning, samenzijn en thuiskomen in je vrouwenziel. **Mieke Polfliet.** Het Vrouwennest. Kriephoekstraat 74. 9230 MASSEMEN. 03 366 46 16. www.thuisinjezelf.be

[C][AN] The Magic Ones. Vriendschap voor je Venusgebied. 24/2. 20u-22u30. Als je je venusgebied wil (leren) zien als mooi en kostbaar... Poëtische taal, mooie foto's en eenvoudige oefeningen helpen je op weg. **Leen Huysman.** Begeleider. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[W][AN] Moonlodge. 26/2. 20u-22u. Een moonlodge is een bij-

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

■ arcana ■

Toegangen tot bewust leven

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

Meer info: www.arcana-web.be

eenkomst voor en door vrouwen (geen zweethut!). Het is een moment van herbronning, samenzijn en thuiskomen in je vrouwenziel. **Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. www.thuisinjezelf.be

Wellness

AMAL arganolie

bij **MISIANA**

Unieke biologische cosmetica

Oudaan shopping winkel 5 - 0486/529 275

2000 Antwerpen

[W][AN] Wintermoment bij Vrouwenmantel. 11/2. 19u30-22u. Een goede gelaatsverzorging wordt aangeleerd. We verwennen elkaars voeten na een heerlijk voetbadje en leren enkele massagetechnieken... **Magma**. Vrouwenmantel. Jaak De Boeckstraat 71A. 2170 MERKSEM. 0496 747 810. www.magmanet.be

Yoga

[W][VB] Yoga. Elke woensdag. 20u30-21u30. Yoga is de eenheid van het lichamelijke, het mentale en het spirituele. Kom mee yoga doen, op zoek en op weg naar innerlijke rust en kracht. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. www.lariposa.be

[C][BR] Tao Yoga. Elke donderdag. 19u30-21u15. Een zachte chinese yogastijl die vitaliteit, souplesse en interne kracht opbouwt. Elke donderdag te Gent Zuid. Zowel voor beginners als gevorderden. **Hilde Broeckhove**, yoga- en chi kung docent. Bewust Bewegen. Huart Hamoirlaan 14. 1030 BRUSSEL. 0497 46 92 19. www.bewustbewegen.be

[C][AN] Hatta Yoga. 12/2, 19/2 of 26/2. 11u-12u. Je leert je lichaam opnieuw correct te gebruiken waardoor je een betere energiedoorstroming krijgt in het lichaam. **Elly Degeest**. Live Love Love Life. Bisschopsstraat 18. 2060 ANTWERPEN. 03 293 30 04. www.livelovelovelife.be

[C][VB] ShantiYogaFlow. Elke ma. en do. avond. Ontdek jouw kracht in 2010! Stel jezelf voor sterk in je lichaam en alert in je geest. Je bent welkom elke ma. en do. avond. ShantiYogaFlow. 3010 KESSEL-LO. 0473 934 803. www.ShantiYogaFlow.be

[W][VB] Lach-Yoga voor senioren. 17/2, 3/3. 10u-11u. Kom

ademen, bewegen, zingen, lachen en mediteren samen met gelijkgestemden en maak nieuwe vrienden. **Marie-Louise Deschepperr**. Ter Borre. Sint-Amandsplein 7. 1853 STROM-BEEK-BEVER. 02 582 27 92. www.lachclub.be

[W][AN] Bewegen in vrijheid - weekend. 27 tot 28/2. Meridiaan Chi Kung - Healing Tao - 4 dimensionaal lichaamswerk, laat ons terug kennis maken met wie we zelf zijn. **Magma** Kempen. Oude Bleken 25. 2400 MOL. 03 644 06 60. www.magmanet.be

[W][OV] Lachyoga. 27/2. 13u-14u. Lachyoga is een combinatie van lachstimulerende oefeningen en ademhalingstechnieken. **Geert Van de Vijver**, lachcoach. Sham-bho Body & Mind. Zuiderlaan 1-3. 9000 GENT. 0477 072 551. www.delachvanvlaanderen.be

[W][WV] Tog Chöd, het zwaard der wijsheid. 28/2, 7/3, 14/3 en 28/3. 9u30-12u30. Bewegingen met een houten zwaard om op een vastberaden manier onze cirkel van gedachten te doorbreken. Tibetaanse lamadans, Tulku Lobsang. **Annie Vanneste**. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be

[W][VB] Lachyoga in clubverband voor jonge en minder jonge mensen. 4/3. 20u30-22u. Ademen, rekken en strekken, zingen, het zotteke uithangen, dansen, schaterlachen, mediteren en volledig ontspannen. **Marie-Louise Deschepperr**. CC De Plotter. Kerkstraat, 4. 1740 TERNAT. 02 582 27 92. www.lachclub.be

[O][WA] Lachyoga. 6/3, 7/3 en 27/3. Nationale tweetalige opleiding in La Roche-en-Ardenne. **Zie de advertentie op deze pagina.** Lachclubs van België. www.lachclub.be

Zang & stem

[W][OV] Zielezang voor vrouwen. 14/2, 22/2, 28/2, 8/3. 10u. Heerlijk helend zingen in je ziel, klankbaden op de seizoenenstroom, in een ondersteunende vrouwenkring. Het Vrouwenest. Kriephoek 74. 9230 WETTEREN. 09 366 73 47 - 0496 938 709. www.vrouwenest.be

[W][VB] Samen mantra's zingen. 20/2. 19u30-21u15. Door samen mantra's te zingen, kan je de helende kracht ervan ervaren op je lichaam, je leven en je ziel. **Francine Duerinckx**. Minderbroedersstraat 21 / 32. 3000 LEUVEN. 016 23 44 12 - 0497 85 13 18. francine.duerinckx@hotmail.com

[W][AN] Ik zing, dus ik ben. 22/2, 1/3, 8/3, 15/3 en 22/3. 20u-21u30. Elke stem vertelt een verhaal dat er mag zijn. Ontdek het lichaam als klankkast. Zing mee volksliederen, licht klassiek, van kleinkunst tot musical. **Kristien Verammen**. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be



LachAcademie
Lachclubs
van België, VZW

www.lachacademie.be

**Nationale tweetalige opleiding :
6-7 & 27 maart te Borzée**
(La Roche-en-Ardenne)

www.lachclub.be :
35 clubs met +/- 1u30
lachyoga sessies

**Internationale lachdag :
8 mei Brussel**

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

VOETREFLEXOLOGIE ONTSPANNENDE VOETMASSAGE

Wannegatstraat 10 | 9890 Vurste
Enkel op afspraak ☎ 0495/588 309
christine.van.de.waeter@hotmail.com

Nieuw: energetische voetreflexologie. Ontspannende, natuurlijke, preventieve gezondheidsbehandeling. Christine Van de Waeter 0495 588 309 christine.van.de.waeter@hotmail.com Wannegatstraat 10 9890 Vurste (Gavere)

Unieke Sampoorna yogadag met Shri Yogi Hari. Gezondheid is de grootste rijkdom en vrede in de geest de grootste vreugde, Yoga toont je de weg naar beide! De bekende Yogameester Yogi Hari komt op 21 maart naar België. 050 68 73 29 www.sampoorna-yoga.be

Therapeutische gezondheidsweek. Van 15 tot 19 februari. Vakantiecentrum Relaxhoris (Ardenen). Ignoramus Academie. 011 74 07 03. www.ignoramus.org ignoramus.academie@telenet.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

Herbronnen in de Belgische Ardennen. Massage-wandelen-zweethut-therapie-vakantiehuis en bed en breakfast. De Bedding www.debedding.be 086 21 89 54

Over te nemen

Bloei. bio-mobiel (voeding) voor feest & evenementen. Goede condities. Prijs € 95.000 - bespreekbaar! Stopzetting wegens verhuus buitenland. 0476 452 105.

Persoonlijke ontwikkeling

Venus Coaching voor vrouwen, partners, mannen. Bevroren energie laten smelten, de kunst van geleidelijk genieten, vrouwelijkheid belichamen met gloed. Leen Huysman, 03 646 63 43, www.zomerhuis.be

Spiritualiteit

Tekenen van een nieuwe tijd en de Wederverschijning. Gratis nr. Transmissions VZW PB 19 1950 Kraainem. Transmissions@skynet.be. 02 538 21 61. www.sharenl.org.

Spiritueel yonitra Initiatische opleiding voor vrouwen van min. 35 die hun spirituele Weg zoeken en daarin lichaamsbesef, erotiek en seksualiteit willen integreren. Ook voor vrouwen met tantraervaring die vandaaruit hun natuurlijke spiritualiteit willen ontwikkelen. www.yonitra.org

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: Tel. 03231 5707 of 0479 685 155 www.projectdewegwijzer.centerall.com - projectdewegwijzer@skynet.be

Therapeutische massages

La RiPoSa - groepspraktijk voor relaxatie Behandelingen (relaxatie massage, shiatsu, hotstone, aroma, coaching) - workshops (yoga, meditatie, zweethut) - verhuur van ruimtes en yurts. info@lariposa.be - www.lariposa.be - 0474 874 242

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

Lichaamswerk & therapie Gesprek en lichaamstherapie vermoedelijkheid, relatie, persoonlijke groei, depressie Regio Dendermonde 0498 335 795 www.vreugdevolleven.be

Gestalttherapie Een therapie gericht op het vrij worden, in contact met jezelf en de ander. Info: Kristel Roosbeek 0498 549 418

uni-ers 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

Maak kennis met BodyTalk. Nieuw in België maar wereldwijd sterk groeiend: holistisch en complementair www.chantalk.be / chantalk@telenet.be / 0476 207 646

www.alexandertechniek.be
Christel Bobine. Individuele lessen en Jaaropleiding. Tel: 03 636 20 81.

Vacatures



Rosanja zoekt creatief therapeut(e) Voor kinderen om moeilijke ervaringen en gevoelens te begrijpen via beeldend werk, drama, beweging enz. Info: Sandra Coudeville 0496 23 38 69

Vakantie

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

Pyreneëën, juli 2010 naar keuze 2 of 4 weken. Vasten en wandelen, levensbezinning, trekking van bergmeer naar bergmeer o.l.v. Richard van Egdome, www.pyrenees-pyreneen.be

Mindfulness op Lesbos (Grieks eiland) 12-19 juli 2010 Het volledige trainingsprogramma Mindfulness gecombineerd met een unieke herbronnende vakantie. 0473 840 419 info@annvansteenwinckel.be www.annvansteenwinckel.be

Varia

Laat je logo honderdduizenden keer verspreiden Word sponsor van de Energetische Zondagen. Info via synergio@telenet.be

De fluisterboom

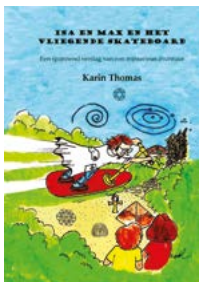
G. Remmerie

Een medium en een psychologe ondernemen een fascinerende reis in India naar harmonie en geluk. Een boek dat de grenzen van waarnemen en denken overstijgt, ver voorbij de klassieke vormen van kennen en begrijpen zoals de westerse wetenschap, filosofie, psychologie en de grote wereldgodsdiensten ons leren. Gwendoline Remmerie is medium en Ludwina Huyghebaert is psychologe. Samen ondernemen zij een onvoorspelbare reis door India en worden zij begeleid door een aantal leermeesters, zoals Krishnamurti en Babaji, die hen aanspreken via Gwendoline. Dit boek brengt een boodschap van waarheid, eenvoud en liefde, en leert ons hoe we tot harmonie, innerlijke vrede en geluk kunnen komen. (264 p. Lannoo)
Recensie © Symbolic Books
www.symbolic-books.be

Klopacupressuur

Suzsanne Marx

De term klopacupressuur omvat een reeks technieken waarbij de gekende acupunctuurpunten niet met naalden worden behandeld, maar zachtjes met de vingers worden beklopt. Zo wordt een kortsluiting in het meridiaansysteem opgeheven en kan de energie weer gaan stromen, waardoor een specifieke klacht kan verzachten of oplossen. Dr. Marx, die opleidingen geeft in EFT, bundelt in dit handige boek uitleg en een reeks behandelingen. (159 p. Akasha)



Isa en Max en het vliegende skateboard

Karin Thomas

Door de verrassende experimenten van een professor die in hun straat woont, leren Isa en Max op een andere manier naar zichzelf, naar elkaar en naar de wereld te kijken. Per ongeluk belanden ze in onbekende dimensies waar ze vreemde wezens ontmoeten en opwindende plekken verkennen. Een spannend avontuur rond nieuwe wetenschappen en spiritualiteit voor jong en oud. (184 p. Souls of Distortion)

Bevrijd jezelf met EFT

Koen Van Reeth & Veronique Schelfaut

Is je leven ontspoord? Overweldigt de wereld je en wil je er meer tegen opgewassen zijn? Heb je hoogtevrees, spinnenangst, rijangst of faalangst en je hebt al alles geprobeerd om ervan af te komen? Zit je met een of ander trauma en lig je er soms van wakker? Wil je stoppen met roken? Of heb je een andere verslaving? Als je op een of meerdere van deze vragen «ja» hebt geantwoord, dan kan dit boek voor jou iets betekenen. In «Bevrijd jezelf met EFT» beschrijven EFT-therapeuten Koen Van Reeth en Veronique Schelfaut hoe je jezelf met EFT kan bevrijden van je beperkingen en remmingen. Het is een werkboek dat je stapsgewijs doorheen het EFT-proces begeleidt en je handvaten tot persoonlijke groei aanreikt. (Uitgeverij Witsand)

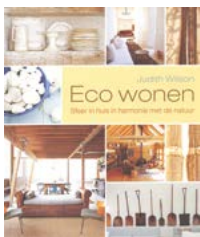
Eco wonen

Judith Wilson

In Eco wonen laat Judith Wilson zien dat een milieubewuste inrichting ook heel goed stijlvol en chique kan zijn. Hoe je stijl ook is, je kunt je interieur aanvullen met natuurlijke materialen in natuurlijke of felle kleuren, maar altijd in harmonie met de natuur. Een boek boordevol hints, tips, praktische adviezen en schitterende foto's.

(143 p. Forte)

Recensie © Johannes Boekhandel

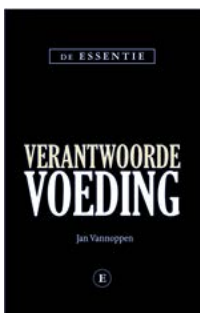


De kracht van ademen in Kenia

Marco & Jacquelin de Jager

Al jaren geven Marco en Jacquelin de Jager op vrijwillige basis ademseminars en coachopleidingen in Kenia. Ze ontdekten dat mensen die gebrek hebben aan bijna alles, er ongelooflijk veel baat bij hebben als ze kracht uit zichzelf kunnen putten. Ze leggen uit wat de techniek Transformational Breathing kan bewerkstelligen voor een spirituele en maatschappelijke verandering in het leven van deze mensen.

(157 p. Inside Out)



Ouderschap vanuit je hart

Linda van Ruyven-Bank

Een natuurlijke visie op ouderschap, dragen van je kind, slapen, borst(op)voeding, voedselallergie en vele andere onderwerpen. Door het kind vanuit je hart groot te brengen, kun je het een basis meegeven waar het een leven lang profijt van heeft. Ouderschap waarbij je de eerste jaren veel tijd en liefde in je kind investeert door het bij-



voorbeeld veelvuldig te dragen, zelf te voeden, en bij je te laten slapen. Het is het ouderschap waarin je meer je hart volgt dan de «adviezen» van de omgeving. De vele praktische aanwijzingen voor moeder en vader zullen je helpen om op een natuurlijke wijze vanuit je hart met je kind om te gaan. (340 p. Akasha)

Recensie © Johannes Boekhandel

Verantwoorde voeding

Jan Vannoppen

Doorheen de geschiedenis heeft de maatschappij een behoorlijk complex systeem voor voedselvoorziening ontwikkeld. Daaraan zijn veel voordelen verbonden, maar het heeft ook gezorgd voor vervreemding tussen de mens en zijn voeding. Jan Vannoppen brengt in dit boekje de voeding terug iets dichterbij. Hij legt uit waarom het nuttig is om stil te staan bij de herkomst van voeding, en welke de kenmerken en gevolgen zijn van verschillende landbouw- en verdelingssystemen. Op basis van die kennis kunnen we zelf verantwoorde keuzes maken.

(55 p. Luster)

Info: www.velt.be/publicaties





ECO

MMX
INTERNATIONALE
EDITE

THERAPEUTICA®

De Meest Complete Alternatieve
Gezondheids- & Wellnessbeurs van België

Zat 6 & Zon 7 maart '10 - 10h.⁰⁰ - 19h.⁰⁰

BRABANTHAL LEUVEN

Brabantlaan 1, B-3001 Heverlee

**TRADITIONELE OOSTERSE
ALTERNATIEVE WESTERSE
GENEESWIJZEN, THERAPIËN
& LEVENSFILOSOFIEËN**

Voetreflexologie
Scholen & opleidingen
Reiki & Yoga
Voedingssupplementen
Natuurvoeding
Vakliteratuur
Bloesemtherapie
Edelstenen
Chakrathherapie
Bio-Resonantie
Aromatherapie
Acupressuur & Hypnose
Magnetisme
Massage
Aurafotografie
Lichttherapie
Homeopathie
Feng shui,...

GRATIS 70 voordrachten & demonstraties
Eerste 500 bezoekers **GRATIS** pakje wierook
GRATIS Dream-Time concert door "Druide"
Aparte afdeling over 'het paranormale'
WIN één van de vele mooie prijzen!
GRATIS kennismakingsmassages

www.eco-therapeutica.be ☎ 015 230 200

Inkom: € 11,00 (met kortingsbon: € 9,00 kinderen -13j gratis)

Vraag de kortingsbon aan uw handelaar of vereniging



ECO

MMX
INTERNATIONALE
EDITE

Alternatieve Gezondheids- & Wellnessbeurs

Zat 6 & Zon 7 maart '10 - 10h.⁰⁰ - 19h.⁰⁰

BRABANTHAL LEUVEN

Brabantlaan 1, B-3001 Heverlee

TRADITIONELE OOSTERSE - ALTERNATIEVE WESTERSE
GENEESWIJZEN, THERAPIËN & LEVENSFILOSOFIEËN

KORTINGSBON
-€ 2,00

Geldig voor de inkom van ECO-Therapeutica 2010 'Leuven'
Niet cumuleerbaar met andere aanbiedingen en alleen geldig met
de vermelding van het adres op de achterkant!

<http://www.eco-therapeutica.be> ☎ 015 230 200

Inkom: € 11,00 (-26j en + 65j: € 9,00 kinderen -13j gratis)



ECO-Therap.

Agenda
plus



nu te koop
in de dagbladhandel

www.luckmagazine.be

Onderwerpen **Agenda** plus (onder voorbehoud)

Maart: Dans. Bachbloesems. Bio- en fairtrade-chocolade. Waterkers.

April: Nieuw samengestelde gezinnen. Omgaan met agressie. NLP. Ginseng-koffie.

Mei: Geboorte. Het belang van bijen. Juni: Leven in eenvoud. Relatietherapie.

ÉCOLOGISCHE MATERIALEN
VOOR DE
DECORATIE- EN INTERIEURBOUW



www.spatiobiodeco.be

SPATIO bvba Bergensesteenweg 189 b • 1600 Sint-Pieters-Leeuw

Tel & Fax: 02/378.25.28 • 0478/20.74.81 • spatio@skynet.be

Verkoop, raadgeving en dienstverlening voor de vakman en particulier.
Schilder- akoestische & thermische isolatiewerken met ecologische materialen.