

gratis

nr. 12 • maart 2010

Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

laat ons
dansen!

- + BodyTalk
- + Bach Bloemen Remedies
- + Bio- en fairtrade-chocolade

WIN
100 x

Ananda
Chocolate
zie p. 25



**FAIR
TRADE
KOKOS**

**FAIR
TRADE
PALM**



**FAIR
TRADE
HENNEP**

**FAIR
TRADE
OLIJF**



Vloeibare & harde zepen.
Geuren: roos, peppermunt,
lavendel, amandel, tea tree,
eucalyptus, citrus en
babyzacht (geurloos)
Verkrijgbaar in blowinkels of
thuisgeleverd via amanvida.eu
info: www.noble-house.tk



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

Linda MYS
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

37.000 exemplaren

ABONNEMENT

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

AGENDA PLUS WALLONIË

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

AGENDA Plus is gratis te vinden in meer dan 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.

Verschijnt niet in januari en augustus.
Foto op de cover: © Edyta Pawlowska - Fotolia.com



voorwoord

Dans Dans

Koning winter bleef dit jaar vrij lang in het land. Daarom koos je misschien om lekker binnen te blijven en te cocoonen en vooral niet buiten te gaan als het niet nodig was. Maar misschien krijg je hierdoor wel stilaan het gevoel dat het je aan energie ontbreekt, dat je wat futloos of misschien wel wat depri geworden bent. Geen nood! Met ons dossier-artikel over dans zal je nauwelijks kunnen wachten om je dansschoenen aan te trekken en zullen de (lente-) kriebels snel hun intrede doen.

Blijven ondanks dat toch alle kriebels uit en heb je last van bepaalde psychosomatische klachten, dan kunnen de bloemen en bloesems uit de ongerepte natuur volgens het recept van Dr. Bach het leven voor jou wellicht draaglijker maken.

Vaak komt het er gewoon op aan naar onze eigen innerlijke wijsheid te durven luisteren. Bodytalk is een buitengewone manier om het zelfhelende vermogen van je lichaam aan het werk te zetten.

En last but not least... het langverwachte artikel over chocolade, mét vooraf aangekondigd smulgenot is een feit! Als extraatje geven we niet alleen een hemels recept voor chocolademousse, maar kan je ook kans maken op één van de honderd giftpacks van Ananda Chocolate. Blader snel naar pagina 25 en kijk wat je te doen staat. Veel succes en smakelijk!

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: Laat ons dansen.....	6
meditatie:	15
avant-premières	16
natuurlijke voeding: Chocolade: het voedsel van de goden...	21
beter leven: Bach Bloemen Remedies.....	27
positieve actualiteit	32
beter leven: Bodytalk.....	35
nieuw-pagina:.....	39
agenda «van dag tot dag»	40
activiteitenagenda	45
lezen, luisten en dvd	61
zoekertjes	62



▲ Recept Budwig-papje: www.noble-house.tk

Omega's om de batterij van elke cel op te laden

De mens bestaat uit miljarden cellen. De vitaliteit van elke cel is voor een groot deel afhankelijk van de kwaliteit en bescherming die de celwanden (membranen) bieden. Cel-

wanden bestaan voornamelijk uit vetten. Voldoende omega-3/6 maken de celwanden soepel en doorlaatbaar waardoor zij voedingsstoffen kunnen opnemen. Zij zorgen er tevens voor dat de batterijen van onze cellen opgeladen kunnen worden. Zij zorgen voor de geleiding en opwekking

van elektrische impulsen. Te weinig omega-3/6 maakt ons moe, lichamenlijk en geestelijk. Johanna Budwig over het opladen van onze batterijen: 'De tweepoligheid tussen vet (celomhulsel) en

eiwit (celkern) is van fundamenteel belang voor het behoud en de structuur van alle levende cellen. Deze tweepoligheid hangt grotendeels af van de aanwezigheid van voldoende omega-3/6. Het gebrek aan omega-3/6 verlamt vele vitale functies van de cel. Wanneer de tweepoligheid tussen de celkern en het celomhulsel wordt vernietigd, door bijvoorbeeld een tekort aan omega-3/6 of door gedeeltelijk of geheel geharde vetten (transvetten) te consumeren, betekent dit dat de elektrische lading verdwijnt. Met andere woorden de batterij van de cel geraakt leeg.' Verkrijgbaar in deelnemende natuurvoedingswinkels of thuisgeleverd via www.amanvida.eu Info: tel 03 653 25 41, www.noble-house.tk

Eicosan perilla is zeer rijk aan omega-3. Bevat voldoende omega-7 en 9 en weinig omega-6. De Eicosan kruiden versterken de werking van omega-3. 1 theelepel of 1 eetlepel per dag, vult het omega-3 tekort snel weer aan.



AMAN PRANA

SERENE LEVENSKRACHT



Het nieuwste medicijn voor Parkinsonpatiënten: tango!

Onderzoekers aan de Washington University School of Medicine in St. Louis onderzochten welke impact de Argentijnse tango heeft op mensen met Parkinson. De resultaten waren zeer hoopgevend: de functionele mobiliteit nam toe, zij- en achterwaartse bewegingen gingen veel vlotter, kracht en lenigheid namen toe, evenwicht en mobiliteit scoorden beter. Toen Thérèse Dubrulle (een Belgische Parkinsonpatiënte) dit las, wilde ze hier ook de proef op de som nemen. Daarom organiseert ze in samenwerking met de Oost-Vlaamse Zelfhulpgroep voor Parkinsonpatiënten een workshop Argentijnse tango.

www.polariteit.be

Ecoseks: gebruiks-aanwijzing 😊

Heb je al gehoord van ecoseks, de nieuwe trend die erin bestaat te vrijen op een ecologische manier? Doe de lichten uit, beperk het gebruik van genetisch gemodificeerde producten, zoek naar afrodisiaca op basis van planten of fruit in plaats van oesters en andere zeevruchten als pepmiddel te gebruiken, gebruik seksspeeltjes zonder ftalaten en gadgets van rubber of een vibrator op zonne-energie, neem samen een douche om het waterverbruik te beperken, enz. Deze tips die Greenpeace voorstelt, komen uit de gids voor ecologische seksualiteit. Het is een humoristische manier om consumenten milieubewust te maken.

[Bron: OIVO, www.greenpeace.org]



© Jenny Mealing - Flickr.com



© Andy C - Wikimedia Commons

Moderne containerschepen trager dan oude zeilschepen

De Deense rederij Maersk heeft de snelheid van een aantal vrachtschepen aanzienlijk verlaagd. Daarmee zijn de zeilvrachtschepen van meer dan 100 jaar

geleden minstens even snel als de containerschepen van vandaag.

Maersk nam de beslissing twee jaar geleden, toen de olieprijs op een recordhoogte van 145 dollar per vat stond.

In een interview beweerde de directeur van de rederij onlangs dat de lagere snelheid over die periode op een aantal

belangrijke routes een brandstofbesparing van 30 procent had opgeleverd.

Een trip tussen Duitsland en Guangdong in China duurt nu een maand in plaats van drie weken. De hogere arbeidskosten worden ruimschoots gecompenseerd door de lagere brandstofkosten. Dat het verlagen van de snelheid een aanzienlijke invloed kan hebben op het brandstofverbruik, is geen nieuws meer. Ironisch is wel dat Maersk nu evengoed de motoren helemaal zou kunnen uitzetten en op windkracht varen.

www.lowtechmagazine.be

Stop de wegwerp-waanzin!

Plastic is te goed is voor deze wereld: het is licht, het is sterk, het is giftig, on-ver-woest-baar...en het is overal. We hebben ons eigen paard van Troje gecreëerd, en het vol vreugde binnen gehaald. Maar we gaan niet blijven lachen. Plastic zal zorgen voor een ecologische ramp zonder voorgaande, voor levenloze oceanen en plastic stranden. Dat probeert de weblog Plastiek Stop duidelijk te maken. plastiek-stop.blogspot.com





laat ons dansen!

© Edyta Pawlowska - Fotolia.com

Dans is van alle tijden.

Dans is universeel.

Bewegen ligt in
de menselijke natuur.

Maar dans doet meer.

Dans maakt blij.

Het ontspant,
transformeert,
inspireert, verbindt
en heelt.

Wie regelmatig tv kijkt, weet allicht dat dansen weer helemaal in is. Hoewel... is dansen eigenlijk ooit «uit» geweest? Ik denk het niet. Dans is een levende materie. Het is vaak een weergave van wat er in de maatschappij gebeurt. Daarom kent dans ook evoluties. In bepaalde periodes gaan mensen op zoek naar andere waarden, waardoor nieuwe muziek- en dansvormen ontstaan. Zo kent elke periode zijn eigen danscultuur. En wees gerust, er is geen enkel land ter wereld waar niet gedanst wordt.

In den beginne...

Prehistorische rotstekeningen tonen aan dat bepaalde volkeren dieren imiteerden. Bij dieren is de dans immers een belangrijke vorm van communicatie. Van zodra er sprake was van enige vorm van ritme en muziek, begon de mens te dansen. Oorspronkelijk werd dans gebruikt als ritueel om demonen te verjagen, go-

den te vereren of gunsten af te dwingen. Primitieve stammen zongen en dansten als er iemand ziek werd. De zieken werden dan meegesleept op het ritme om hun ziekte letterlijk uit te zweten. De Egyptenaren, de Grieken en de Romeinen ontwikkelden andere vormen van dans en «verering» maakte plaats voor «vertoning». Mooie bewegingen en de schoonheid van het lichaam werden belangrijker. Later, vanaf de renaissance, kwam de dans in een stroomversnelling. In 1670 werden aan het hof van Lodewijk XIV de eerste dansen uitgeschreven en in 1922 kwam er een definitieve beschrijving van de Engelse wals. In Groot-Brittannië werd in 1929 zelfs het standaardtempo van de dansen vastgelegd. Tegenwoordig zijn er zoveel dansstijlen als er mensen zijn en bereiken ons nog heel wat nieuwe en experimentele invloeden van overal.

De potentiële danser

Vaak kunnen we bij het horen van bepaalde muziek nauwelijks stil blijven zitten. Ons lichaam verlangt om te bewegen, maar iets weerhoudt ons om de energie te laten stromen en de beweging vrij spel te geven. Toegeven aan deze drang wordt vaak als ongepast ervaren. We zouden ons wel eens belachelijk kunnen maken. Toch schuilt er in elk van ons een potentiële danser. Eens we dit durven aanvaarden en ons overgeven aan het ritme, voelen we plots het leven door ons heen stromen. Een gevoel van vreugde overspoelt ons, we maken de verbinding tussen de muziek en de beweging. De dans en de danser worden één. Of om het met de woorden van danslegende Pol Van Assche te zeggen: «In dans ben je kunstenaar en kunstwerk tegelijkertijd.»

Veilige omgeving

Door de schoonheidsidealen die ons door de media worden opgedrongen, schamen veel mensen zich om hun lichaam. Ze willen liever niet bekeken

worden. Afrikaanse vrouwen daarentegen, met hun mooie ronde poep, zijn niet bepaald slank en toch dansen ze ongegeneerd met heel hun lichaam. Want dat is nu net de essentie van dans: jezelf durven tonen. Danspedagogen of docenten die dans aanleren of begeleiden, zorgen daarom in de mate van het mogelijke altijd dat er een veilige sfeer gecreëerd wordt. Ook de ruimte moet aangenaam en comfortabel aanvoelen. Als mensen zich niet bekeken of beoordeeld voelen, kan de schroom wegvallen en kunnen grenzen op een zachte, veilige manier verlegd worden. Jonathan Horan, de zoon van Gabriëlle Roth, omschrijft het als volgt: «Op de dansvloer is iedereen gelijk, los van leeftijd, ras of wat dan ook. Er heeft een ontmoeting plaats tussen mensen op een intimistische en vervullende wijze.»

Iedereen kan dansen

Pol Van Assche spreekt over drie fasen waar iedereen doorheen moet om te dansen. Als eerste is er de wil. Je moet willen dansen. Daarna volgt de durf. Je kan het wel willen, maar je moet het ook durven. Als je de eerste stap durft te zetten, kan er een nieuwe wereld voor je opengaan. Tenslotte merk je dat je toch geen twee linkerbenen hebt en dat je het werkelijk kan. Vanaf dit moment ontdek je ook de vreugde van het dansen. Het is geen competitie en de ervaring is belangrijker dan het resultaat. Wetende dat al wie danst deze drie fasen heeft doorlopen of zal doorlopen, maakt dat men elkaar in de dans in respect kan ontmoeten. Zin gekregen? We maakten een beperkte selectie van dansvormen die je in onze agenda terugvindt.

De 5 Ritmes*

Volgens Gabriëlle Roth, de grondlegster van de 5 Ritmes*, is de energie die door mensen beweegt terug te brengen tot vijf basisvormen. Ze bracht die ritmes in kaart om mensen de vrijheid in hun lichaam te laten ervaren. Het is een bewegingsvorm die

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

Souldance vzw

centrum voor persoonlijke groei & gezondheid
opleidingen - workshops - groepspraktijk

DANS DE 5 RITMES®

met Nele Vandezande

erkend 5 Ritmes lesgeefster

- Open waves op vrij.avond
- Waves reeksen op din.avond,
woe.vm en woe.avond
- Waves & heartbeat weekends
- Zomerdansweken
- Jaartrainingen

info@souldance.be

056/44 47 96

overheulestraat 237

8560 moorsele (bij kortrijk)

www.souldance.be

sinds 1994 organiseert Oost West Centrum

Internationale 5 Ritmes® workshops

te Antwerpen en Orval

met Alain Allard_Jonathan Horan
_Andrea Juhan_Sue Rickards

Oost West Centrum organiseert tevens
open 5 Ritmes® introductiesessies
met Luc De Cuyper in Antwerpen, Gent,
Hasselt, Leuven en Orval.

Jonathan Horan
Light and Shadow

16-18 april | Antwerpen

Mirrors

13-18 juli | Orval

Alain Allard

Eye of the storm

26-28 juni | Antwerpen

Open Floor; 5 Rhythms® in process

24-29 november | Orval

Sue Rickards

Heart's freedom

22-27 augustus | Orval

Let it be

27-31 augustus | Orval

Andrea Juhan

Ferocious Heart

15-17 oktober | Antwerpen

info op www.owc.be



oostwestcentrum

van nature inspirerend



alle facetten van het mens-zijn toont. Het is een uitnodiging om diep in je lichaam te reizen en te ontdekken waar verdriet, angst, boosheid maar ook vreugde, liefde en verlangen huizen. De ritmes bieden ruimte voor zowel uitbundige dans als ingetogen beweging. Tijdens het dansen ervaren de dansers letterlijk vijf verschillende ritmes, elk met een eigen karakter, die elkaar natuurlijk en steeds terugkerend opvolgen.

De vijf ritmes zijn:

- Vloeiend: je brengt je bewustzijn in je lichaam en zoekt naar je aarding. Bewegingen zijn rond en continu, de energie is ontvankelijk en vrouwelijk.
- Staccato: opgeladen vanuit de aarde kan je je daadkracht uitnodigen in de dans. Je danst lijnen en hoeken en je brengt jezelf tot expressie. De energie is mannelijk en expressief.
- Chaos: beide ritmes in jezelf laten samenkomen, creëert het ritme van chaos. Een totale overgave aan de chaos in wervelende gegronde bewegingen. Dit is het ritme van onze geest.
- Lyrisch: een gewicht is van je afgevallen. Je voelt je vrij om je eigen unieke dans te durven dansen. Het is de dans die op dat moment in jou naar boven komt. Dit is de dans van je ziel.
- Stilte: het tumult komt tot bedaren. Je voelt je voeten in verbinding met de aarde, je hoofd en handen in verbinding met de hemel, je lijf totaal aanwezig in het gewaar zijn. Alle leven in jou uit zich in een bewuste stiltedans, in verbondenheid met je diepste zijn. Het dansen van de 5 Ritmes® is niet alleen ontspannend, maar het brengt je ook in aanraking met een dieper en wijzer stuk van jezelf. Dat stuk dat je verbindt met de eenheid, onderliggend aan alles.

www.5ritmes.be

Nia

Nia ontstond in de jaren '80, toen de Amerikaanse fitnessinstructeurs Debbie en Carlos Rosas zich vragen begonnen te stellen bij de klassieke fitnessoefeningen en op zoek gingen naar een meer holistische manier van bewegen. Hierbij combineerden ze tal van Oosterse en Westerse technieken en lieten zich inspireren door zowel expressieve dansvormen (jazz dance, moderne dans en duncan dance) als krijgskunsten (tai chi, taekwondo en aikido) en helende kunsten (yoga, Feldenkrais en Alexandertechniek). Op die manier herontdekten ze het plezier van bewegen en ondervonden ze



© Eva Zabarylo - Enlavia

dat dit veel meer effect had op lichaam en geest dan de toen gangbare «no pain, no gain»-fitnessmentaliteit. Met 52 basisbewegingen vormt Nia een totaalconcept dat zowel je lichaam fit maakt als je geest soepel en je emoties vrij. Eigen aan Nia is, dat de bewegingen – uitgevoerd op verschillende ritmische muziekstijlen – de bouw en functie van het lichaam volgen. Zolang het goed voelt, ga je door. Voel je pijn, dan pas je de beweging aan jouw lichaam aan. Op die manier leer je op een lichaamsvriendelijke manier te bewegen en kan je de mogelijkheden en de grenzen van je lijf respecteren. Daarnaast zweert Nia bij

Wanneer de lente in de lucht hangt



alle[®]MIN 100%
natuurlijk
druppels

Houdt uw natuurlijke afweer in evenwicht

Alle[®]min bevat nauwkeurig geselecteerde entomofiele pollen en Api-inum in orthomoleculaire hoeveelheden.

bij apotheek en biowinkel

«The Joy of Movement» of het (her)ontdekken van het plezier van te bewegen. Als holistische bewegingsleer beweert Nia je te laten genieten van zowel de traditionele fitnessvoordelen als de voordelen uit de wellnesswereld. Fysieke voordelen zijn: versteviging van de spieren, verbetering van het uithoudingsvermogen, meer lenigheid en soepelheid, gewichtsverlies, toename van de bloedcirculatie en verhoging van de immuniteit. Mentaal vergroot Nia het zelfbewustzijn, verhoogt het je energie, maakt je geest rustiger, vermindert stress, verbetert het concentratievermogen en stimuleert het je creativiteit.

www.niabelgium.be

Trancedans

Trancedansen zijn niet bedoeld om te communiceren met de buitenwereld. Er wordt niet gekeken en je wordt niet bekeken. Ze vinden plaats binnen de context van spiritualiteit, persoonlijke groei en transformatie. Meestal is een trancedans ingebed in een ritueel. Dit soort rituelen zijn oeroud en je vindt ze terug in culturen van over de hele wereld. Trancedans is van alle tijden, en tot op de dag van vandaag zoekt de energie van trance en extase haar weg, bijvoorbeeld via de party's van dansende jongeren. Een hedendaagse trancedans is een krachtige ervaring die je uitnodigt om je maskers van beperkende conditionering en afgescheidenheid af te leggen en thuis te komen in jezelf. Je gaat geblinddoekt dansend op verkenning naar jezelf en je plaats in het grotere geheel. Het ritueel vindt plaats binnen een veilig afgebakende ruimte, en er wordt goed voor je gezorgd.



Het ligt in de natuur van de mens om te bewegen, te transformeren, te groeien. Steeds terugkerende patronen in je denken en handelen, doen je vastroesten en vernauwen je bewustzijn. In een trancedans bestaan geen vaste passen. Je exploreert en danst je eigen dans vanuit je diepste verlangen. Wanneer je dans transformeert, verandert er iets in jezelf en hoe je in de wereld staat. Trancedans begint met een kort moment van intensieve en bewuste ademhaling.

In je lichaam liggen al je persoonlijke levenservaringen opgeslagen. Tijdens de dans kunnen spanningen zich ontladen of kunnen oplossingen voor problemen

ineens opborrelen. Vóór het ritueel sta je stil bij datgene wat je bereid bent te ontvangen. Je kiest een aspect van je leven waar je helderheid en beweging in wilt brengen. Je kunt bijvoorbeeld dansen om een inzicht te ontvangen, om iets te verwerken, of om het leven te vieren. Door het kiezen van een intentie geef je richting aan je dans en is het makkelijker om je innerlijke reiservaringen te interpreteren en een plaats te geven in je dagelijkse leven.

Meestal draag je bij trancedans een blinddoek die je afschermt van de visuele prikkels uit je omgeving. Je wordt je scherper bewust van al je zintuigen en maakt makkelijker contact met je innerlijke wereld en de wijsheid in jezelf. Je blinddoek is het zwarte scherm waarop je je innerlijke wereld projecteert. De begeleiders zorgen voor de veiligheid. Je wordt door de muziek meegenomen op reis en je laat je lichaam vrij bewegen op etnische klanken en studiomuziek uit

Opleiding Trancedans begeleider



Interesse?
Kom naar één van de
Open Avonden
20 maart, 8 mei en 19 juni
www.trancedans.net

BIODANZA® opleiding

Biodanza biedt naast persoonlijke ontwikkeling ook een verrassend beroepsperspectief, toepasbaar daar waar het om de mens gaat.

Biodanza:
een weg om vreugde en
kwaliteit aan het leven
toe te voegen.

Rolando Toro School voor Biodanza
Antwerpen

Instromen altijd mogelijk.
29 modules, één weekend per maand.

Info: 0470 596 941
Programma en aanmeldingen via
www.biodanzainvlaanderen.be



Biodanza®
in Vlaanderen

Lokeren
Marlene Baert
03 777 48 26

info@helendebeweging.be
www.helendebeweging.be

Lier (Duffel)
Marita Baeten
0478 29 70 64

baeten.marita@telenet.be

Geel, Genk, Hasselt & Oud-Turnhout
Laurent en Arlette

014 50 65 65
info@dansbiodanza.be
www.dansbiodanza.be

Leuven
Michèle De Moor
0498 61 41 46
demoormichele@yahoo.fr
www.biodanzamdm.be

Gerda Van den Dries
0498 68 29 90
gerda.vandendries@skynet.be

Antwerpen
Annette Heynderickx
0470 59 69 41
Biodanzarosa@gmail.com
www.biodanzainvlaanderen.be

Wemmel
Françoise Masset
0479 79 90 68
francoisemasset@hotmail.com
www.discoverbiodanza.be

Aalst, Gent & Oudenaarde
Rina Mertens
0496 51 15 16
info@groeikracht.eu
www.groeikracht.eu

Nationale Beroepsvereniging Biodanza
www.biodanza.be

de hele wereld. Je danst op klanken die een helend en bewustzijnsveranderend effect hebben. Via je zintuigen neem je 400 miljard bits informatie per seconde op. Daarvan worden er slechts tweeduizend bewust verwerkt in je hersenen. Tijdens een trancedans maak je contact met de informatie die je niet bewust opgenomen hebt. Trancedansers vertellen vaak dat ze inzichten over zichzelf en hun leven hebben gekregen tijdens de dans.

www.trancedans.net

www.trancedance.com

Wanneer gaan we dansen?

Vroeger werd er in de namiddag gedanst. Onze ouders (of van sommigen de grootouders) gingen naar dansnamiddagen met live orkest. Of naar bals. Later kwamen de T-dansants en nadien de discotheken. Opvallend daarbij was, dat de tijdsgrenzen steeds verschoven. Komt bij jou nu ook spontaan de vraag op wanneer een mens dan eigenlijk nog eens kan gaan dansen? Moeten we uitkijken tot het volgende trouwfeest of wachten op een reünie van 40- of 50 jarigen? Toch niet. In 2002 werd «Danspunt» in het leven geroepen. Het is een officieel erkende en gesubsidieerde organisatie die voor heel wat vernieuwing zorgt en er vooral in slaagt een meerwaarde te creëren voor de amateur-danssector. Tegenwoordig zijn er terug heel wat mogelijkheden om te dansen. T-dansants zijn al een poosje terug in trek. Of wat dacht je van een «after work party» tussen 19 en 23u? Zelfs de ouderwetse dansnamiddagen met live orkest kregen nieuw leven ingeblazen. Met enig opzoekwerk op het internet vind je vast en zeker een geschikte gelegenheid om je te gaan uitleven in dans. Wie beweegt, wordt innerlijk bewogen. Komaan! Waar wachten we nog op? Wanneer gaan we dansen?

Linda Mys

Meer info over dans: www.danspunt.be en www.polariteit.be. Zie ook de rubriek «Dans» op pagina 47 van de activiteitenagenda.

Biodanza®: op weg naar de «vivencia»...



Creatie van Rolando Toro Araneda, Chileense psycholoog, medisch antropoloog, onderzoeker en dichter. Biodanza wordt in groep beoefend. Als je in een Biodanza-groep komt aanwaaien, ben je heel waarschijnlijk blij verrast. Geen aan te leren pasjes. Het hoeft niet mooi te zijn. Je danst zoals het jou zint.

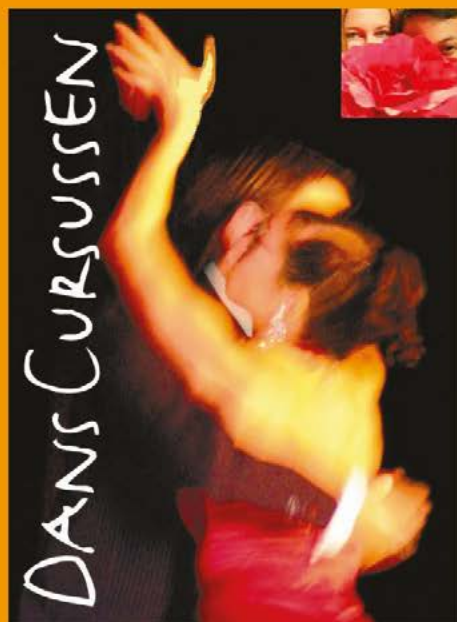
Dat gebeurt op meeslepende, krachtige en ook zachte muziek. Dit met het oog op de uitdrukking van de massa aan potenties die we elk bij onze geboorte meekregen. Geleidelijk aan, door middel van muziek en beweging, worden mensen uitgenodigd om al hun mogelijkheden te integreren door de «vivencia», de beleving. Door het intens ervaren van de oefeningen integreert elke deelnemer denken, voelen en handelen, in harmonie met zichzelf, de anderen en de omgeving. Het is de affectieve, vreugde- en respectvolle verbinding met jezelf en elkaar die het mogelijk maakt deze integratie te bereiken tijdens de Biodanza-sessies. Een échte aanrader voor iedereen.

Dans- en vormingscentrum

WWW.^{VZW}**POLARITEIT**.BE

Verkortingstraat 55 9040 St Amandsberg (Gent)

Pionier van de Argentijnse Tango in Vlaanderen sedert 1988



Argentijnse Tango met Pol Van Assche

Cubaanse Salsa met Tom & Wim

Braziliaanse Dans met Jaïr Santana

Noordafrikaanse dans met Dans Ruh

Biodanza met Rina Mertens

5 ritmes met Anne Geerts

NIA (Now I Am) met Eva Zabarylo

Oriëntaalse dans met Aida

Contact Jam met Bart Lescouhier

Zumba met Tania De Mulder

Nacht van de Liefde

Noche de Amor

Latijnsamerikaans Dansfeest
met dansinitiaties Tango en Salsa,
demonstraties, live-orkesten, top DJ's

op Paaszaterdag 3 april
van 20u tot 03u

in de 'Vooruit' te Gent
St Pietersnieuwstraat 23



Info en reservatie: www.polariteit.be info@polariteit.be 09 238 26 30

dans dans



Over dans
valt veel en weinig te schrijven.
Jouw lijf,
jouw hart,
jouw geest,
jouw ziel bewegen
is waar het om gaat.
Je herschikt jezelf
en de wereld
verandert met je mee.

Luc De Cuyper
Oost West Centrum

Pol Van Assche *Dansbezieler*



Pol Van Assche is geboren in Bujumbura (Burundi) uit Vlaamse ouders. Pol studeerde Grieks-Latijnse aan het Sint-Lievenscollege te Gent en behaalde zijn diploma van jurist aan de Gentse universiteit. Hij is de pionier van de Argentijnse tango in Vlaanderen en Zuid-Afrika en geeft hierin reeds 22 jaar ononderbroken les in zijn danscentrum Polariteit te Gent. Met Stefaan Van Laere publiceerde hij

drie boeken: Tango - Spiegel van mijn Passie (Stichting Kunstboek), Iedereen kan Dansen (Davidsfonds) en Viermaal Vallen en Opstaan (Bola Editions).

Op 3 april organiseert Pol Van Assche een Latijnsamerikaans dansfeest met dansinitiaties in de Vooruit in Gent. Alle info vind je op de advertentie op pagina 14, op www.polariteit.be en in de agenda «Van dag tot dag».

Douwe Tiemersma *Advaitaleraar*



Dr. Douwe Tiemersma (1945) was enige jaren biologiedocent, daarna docent wijsgerige antropologie en interculturele filosofie aan de Erasmus Universiteit Rotterdam tot 2005. Hij houdt advaitagesprekken na zijn bevrijdende ontmoeting met Sri Nisargadatta Maharaj. Verder geeft hij les in hatha yoga, pranayama, meditatie en non-dualiteitsfilosofie. Hij was medeoprichter en eindredacteur van het blad InZicht. Wegen van radicaal zelfonderzoek. In allerlei tijdschriften ver-

schenen zijn teksten. Zijn activiteiten zijn in het Advaita Centrum te Gouda (NL) ondergebracht. Zijn laatste boek is Non-dualiteit – de grondeloze openheid.

Op 18 maart geeft Douwe Tiemersma een lezing met de titel «Ga terug waar je vandaan kwam» in de Romaanse Poort in Leuven. Meer info vind je op www.johannes.be en in de agenda «Van dag tot dag».

Pravina Ranchod

The lightness of being: Set yourself free



Yogi Pravina Ranchod woont en werkt in Zuid-Afrika als yogadocente. Samen met haar man ontwikkelde zij een bijzonder yogaprogramma. Bekende acteurs, zangers, atleten én managers bezochten haar workshops. Naast de bekende asana's, ademtechnieken en de disciplines voor geestelijke ontwikkeling en geweldloze communicatie ligt de nadruk in haar trainingen op het ontplooiën of vrijmaken van jouw persoonlijke energiebronnen in je lichaam. Iedereen kan de kwaliteit van zijn of haar leven verbeteren door (opnieuw) innerlijke kracht, balans en natuurlijke elegantie te vinden. Pravina Ranchod integreert niet alleen Hathayoga, Iyengar-

yoga en meditatie maar ook ayurvedische principes, lachyoga, dansyoga en zingen in haar workshops. Je eigen lichaam is het krachtigste instrument om stress en spanning in je leven te verminderen en vrij te ZIJN.

Van 12 tot 16/4 geeft Pravina Ranchod een workshop op Kasteel De Schans in Opoeteren. Je kan ook proeven van een infosessie op de opendeurdag op 5/4. Info vind je in de agenda in de rubriek «Yoga».

Rupert Sheldrake

Brits celbioloog



Dr. Rupert Sheldrake is een Brits celbioloog die zijn baanbrekende en controversiële hypothese van vormende oorzakelijkheid lanceerde in zijn eerste boek «Een Nieuwe Levenswetenschap» (1981) nadat hij eerst de hoogste waarderingen en scores had behaald aan de Universiteit van Cambridge. In zijn boeken stelt Sheldrake de orthodoxe en reductionistische wetenschappelijke stellingen in meer dan één opzicht in vraag. Terwijl in den beginne zijn werk werd verguisd en belachelijk gemaakt, heeft Sheldrake in

de voorbije 30 jaar onvermoeibaar duizenden wetenschappelijke onderzoeken verricht of begeleid die zijn hypothese op haar waarheidsgehalte moeten toetsen. Tot nog toe zijn de resultaten niet minder dan opzienbarend te noemen.

Van 19 tot 21/3 vindt in Antwerpen een seminaire plaats over Wetenschap en Spiritualiteit met o.a. Rupert Sheldrake. Info vind je op de advertentie op pagina 60, op www.rubyrosetine.com en in de agenda in de rubriek «Spiritualiteit».



Viva Mais



Zonder gluten, ook voor fijnproevers



Spelt, een echte oerkracht!



«Gezond leven is het ontwikkelen van twee deugden, de onze en die van de aarde»

- * Een doorgedreven selectie van de beste grondstoffen
- * Met authentieke smaak, traditionele recepten, vervaardigd door meester-ambachters.
- * 100% vegetarisch en Veganistisch
- * Gamma rijk aan natuurlijke producten
- * Zonder toevoegingen, GGO, kleurstoffen, bewaarmiddelen en geraffineerde suikers.

Clearspring®

THE REAL TASTE OF
JAPAN
using the finest ingredients



Oriental Noodles

ZONDER GLUTEN



WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22

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



Surf naar www.AnandaChocolate.nl

Ananda chocolate is geheel vervaardigd van eerlijk verhandelde, biologische geteelde cacao. Het volledige productieproces, van boon tot reep, vindt plaats in Ecuador. Ananda chocolate is daarom een PICO product; '100% Produced in Country of Origin'.

De wikkel rondom de chocolade is thuis-composteerbaar. Ananda Chocolate is dus geheel aluminiumvrij en bovendien is de inkt op de verpakking van natuurlijk oorsprong.

Ananda Chocolate is verkrijgbaar in de volgende 5 smaken:

- Pure Extase (80% Pure Ecuadorian cacao)
- Mentally Mint (70% met mint en stukjes koffie)
- Blissful Banana (70% met stukjes banaan)
- Coffee Break (70% met coffee nibs)
- Bye bye Sugar! (70% gezoet met fructose uit banaan)

Verdeeld door Haagland Reform in uw BIO-Winkel



EVA fontein en alkalisator

Verdeeld door Util'ebio in uw BIO-winkel

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

*Verrijdert 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 alkalisator 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 Alkalisator Eva Muvoda:

- Keramisch magnesium
- Keramisch microzilver
- Keramische zwarte toermalijn
- Keramische Pi
- Keramische rode kivi
- Keramische kool

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

EVA fontein en alkalisator 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



© User:Romanhik - Wikimedia Commons

Chocolade

Het voedsel van de goden

De Maya's beschouwden chocolade als heilig, de Azteken zagen er de ideale lustverwekker in. De Spanjaarden noemden het goedje «het zwarte goud» en de Italianen doopten de lekkernij zelfs tot «Il cibo degli dei», het voedsel van de goden. Mysterieus, verrukkelijk en smeltend op je tong... chocolade doet al eeuwenlang wereldwijd de harten sneller slaan.

Chocoladetaarten en -muffins, -koekjes en -gebakjes, -pralines, -snoepjes, -drankjes en zelfs -ijs: aan keuze geen gebrek voor chocoladeliefhebbers. En die liefhebbers, dat zijn er heel wat. De zoete lekkernij die voor zo velen de ultieme verwennerij betekent, brengt al eeuwen lang zowel letterlijk als figuurlijk de tongen in beweging. Chocolade is niet alleen lekker, het populaire voedingsmiddel neemt ook een belangrijke plaats in onze hedendaagse cultuur in – zeker in België, het chocoladeland bij uitstek. Geliefden geven elkaar chocoladebonbons om hun liefde te betuigen, kinderoogjes gaan blinken bij een

boterham met chocoladepasta, koffiepauses worden pure verwenmomenten met een stukje chocolade erbij. En waar er ook gefeest wordt, chocolade is nagenoeg altijd van de partij. Wat is toch het geheim van dit hemelse goedje?

Een (st)reepje geschiedenis

De bakermat van chocolade ligt in Midden-Amerika: in het mysterieuze rijk van de Maya's en de Olmeken werden de eerste cacaobonen geteeld. De oudste cacaoresten die in het huidige Honduras werden gevonden, zouden dateren van 1100 voor onze tijdrekening. Toen de Azteken in de 14de eeuw het gebied van de Maya's oververden, verbonden ze cacao met Xochiquetzal, de godin van de vruchtbaarheid. Hun «chocolatl», een bitter brouwsel op basis van cacaopasta, vanille, water en kruiden, beschouwden ze als een heilig drankje dat hen wijsheid en kennis schonk. Het werd geofferd aan de goden en geroomd om zijn hoge voedingswaarde. Ook als afrodisiacum verdiende «chocolatl» zijn strepen. De Azteekse keizer Moctezuma dronk het pittige brouwsel voor hij zijn harem betrad, om vrouwen «beter te kunnen benaderen». Maar de cacaoboan was in het oude Midden-Amerika meer dan een ingrediënt voor een offer- en liefdesdrankje. De rauwe bonen werden toen ook gebruikt als betaalmiddel en waren zelfs meer waard dan goud. Wie zei dat geld niet aan de bomen groeit?



De Postelein

BIO-RESTAURANT

OPEN van 11u30-14u30. Op
vrijdag- & zaterdagavond ook van
18u tot 22u

Gesloten op maandag

BIO-GROENTEN- EN FRUITKRAAM

Woensdag: 16u-19u, parking achter
restaurant.

Zaterdag: 8u-12u, markt Waregem

Een uniek concept...

Uw dagelijkse portie **biologische voeding**:
keuze uit 2 dagschotels;

een vlees- of vegetarische variant, met een
zeer ruim assortiment koude &
warme groenten, vanaf 9.50 euro p.p.

Specialiteiten: dagschotels,
stoofpotjes à la carte, seizoenssalades.

Versheid troef...

Omdat wij samenwerken
met bio-boeren uit de regio
(Kortrijk-Brugge). Verse bio-
groenten en -fruit, **recht van
het veld in ons marktkraam**
op woensdag en zaterdag.



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



Kasteel De Schans

Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling

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

Op **Kasteel De Schans** ben je welkom! Het
respect voor jouw eigen proces vanuit jouw
authentieke verlangens staat altijd centraal.

Opendeurdag

5 april, tweede paasdag, 10u tot 17u
met vele gratis toegankelijke workshops

Op Adem Komen, Intuïtieve Massage, Vrouwen
van de Maan, Mindfulness, Yoga, Mannenwerk,
Emotioneel Lichaamswerk, Je Seksualiteit Als
Basis, Echtgenoten / Echt-genieten, Tantra,
Magie van de Moederschoot, Tieneravontuur,
Kom-passie, De Ont-Dekking, Heel De Mens,
Drumcirkel, Zweethutritueel

Kijk op onze website www.kasteeldeschans.com
voor meer informatie.



www.kasteeldeschans.com



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

Lang gekoesterd geheim

Toen Christopher Columbus in 1502 op het Caraïbische eiland Guanaja aanmeerde, boden de inboorlingen hem hun chocoladebrouwsel aan. Jammer genoeg was Columbus allesbehalve fan van het drankje, waardoor het nog een hele tijd duurde voor het ook in Europa zijn intrede deed. Uiteindelijk waren het Spaanse ontdekkingsreizigers die de cacaofoon naar Europa brachten. Het recept voor «chocolat» werd achter slot en grendel in de Spaanse kloosters bewaard, tot een Italiaans reiziger het geheime drankje ontdekte en het in Europa verder verspreidde. In de 19de eeuw werd chocolade voor het eerst in vaste vorm geproduceerd en werd het een belangrijk consumptiemiddel. De rest van de geschiedenis is een gekend succesverhaal.

Duivelse verleiding

Chocolade beroert, betovert, intrigeert en verleidt en voor velen is het de ultieme lekkernij. Toch heeft het populaire goedje geen onbesproken reputatie: de hoge cacaofoon ving doorheen de jaren heel wat wind. Chocolade zou een duivelse verleider en een ongezonde dikmaker zijn. Maar wat is daar eigenlijk van aan? En kunnen we alle chocolade überhaupt over dezelfde kam scheren? Tussen een reep flink gesuikerde melkchocolade enerzijds en een rauwe cacaofoon anderzijds, zit vanzelfsprekend al een wereld van verschil. De kwaliteit van chocolade hangt bovendien af van verschillende factoren, zoals de oorsprong, kwaliteit en zuurgraad van de bonen, het gistingsproces en het branden. Ook op vlak van samenstelling en kwaliteit van de ingrediënten zijn grote verschillen merkbaar. Veel van de negatieve aspecten die chocolade krijgt toebedeeld, hangen bovendien niet zozeer samen met de cacaofoon zelf, maar met de ingrediënten die aan chocolade worden toegevoegd, zoals suiker en melkpoeder. En natuurlijk spreekt het voor zich dat té nooit goed is. Met mate genieten is ook hier dus de boodschap.

Hemelse chocolademousse

Een eenvoudig, overheerlijk receptje om zelf thuis mee aan de slag te gaan.

Ingrediënten

1 pakje silken tofu (400gr)
¼ kop sojamelk
150 gr pure biologische chocolade
½ theelepel vanille-essence
¼ kop agavestroop (zoetebekken kunnen naar eigen smaak extra stroop toevoegen)

Bereiding

Smelt de chocolade samen met de sojamelk au bain marie.
Mix de agavestroop, de silken tofu en de vanille-essence in een maatbeker.
Klop de gesmolten chocolade eronder.
Giet in een kom en laat het geheel 1 uur opstijven in de koelkast.
Serveer en geniet!

Met dank aan Restaurant Avalon te Gent – www.restaurantavalon.be

De complexe cacaofoon

De wetenschappelijke samenstelling van chocolade besparen we je graag: met zijn 300 chemisch identificeerbare verbindingen is de cacaofoon het meest complexe voedingsmiddel dat we vandaag kennen op deze planeet. Ze werd en wordt dan ook veelvuldig onderzocht. Zelfs voor het feit dat we vrolijk worden van chocolade, bestaat een wetenschappelijke omkadering. De stof anandamide zou voor een gelukzaligheidsgevoel zorgen, arginine wordt als een natuurlijke tegenhanger van Viagra beschouwd en fenylethylamine zou voor de euforie zorgen die vaak met verliefdheid wordt geassocieerd. Bijzonder uniek is ook het feit dat chocolade smelt in de mond. Doordat het smeltpunt van cacaofoon ietsje lager ligt dan onze lichaamstemperatuur, gaat chocolade eten samen met een heerlijk smeugig gewaarwording die geen enkel ander snoepgoed evenaart.

ROSANJA

BYBA



THERAPIE

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

YOGA

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

OPLEIDINGEN

CRANIO-SACRAAL OPLEIDING
KOORDWERK

9050 Gentbrugge

www.rosanja.be

MISO

Miso is een traditioneel voedingsmiddel van China en Japan, in de vorm van een uitgesproken zout smakende pasta. Hij wordt gemaakt op basis van sojabonen, zeezout en – volgens het recept – gerst en rijst. Zijn productieproces vraagt een dubbele fermentatie.

De miso is in China bekend sinds ongeveer 2500 jaar en werd vervolgens in Japan geïntroduceerd waar hij werd geperfectioneerd. Zijn productie verlaat een hoge mate van vakmanschap en zou kunnen vergeleken worden met de kunst van het kaas maken of de wijnproductie in Europa.

Miso is een echt voedings- en geneesmiddel als het is gemaakt volgens de regels van de kunst.

De Clearspring miso, voorgesteld door Vajra wordt zo traag en authentiek mogelijk gemaakt, een rareteit in een steeds sneller wordende levensstijl.

De Clearspring miso wordt geproduceerd volgens de principes van de biologische landbouw, is gegarandeerd zonder GGO's, met behulp van een handgemaakte koji, vol van krachtige verteringsenzymen. De granen en sojabonen ondergaan een lange en langzame kooktijd. Het rijpen in cederhouten vaten geeft aan de miso een rijkdom en subtiliteit die zijn kwaliteit bepalen.

Miso is een kondiment en een basis voor soepen en sauzen. Hij vervangt makkelijk het zout in de dagelijkse keuken voor graan-, peulvruchten- en groentenbereidingen.



Vajra stelt u verschillende miso's voor van het merk Clearspring :

- Sojamiso Hatcho (Keizerlijke miso)
- Gerstmiso of Mugi miso (Traditionele miso van het Japanse platteland)
- Bruine rijstmiso - genmai-miso of komé-miso
- Witte zachte rijstmiso
- Natto miso

Meer informatie op www.vajra.be/miso

VAJRA : Groothandel in bio-producten

02 731 05 22 – www.vajra.be

(H)eerlijk snoepen

Afrika is tegenwoordig de grootste cacao­producent ter wereld; het continent neemt zowat 65% van de totale wereld­oogst voor zijn rekening. Vooral de cacao van de Ivoorkust en Ghana spelen een heel belangrijke rol. Het plaatje smaakt er jam­mer genoeg niet altijd even zoet, want kleine cacao­boeren zetten er niet zelden jonge kinderen als slaven in om de con­currentie aan te kunnen met de grotere cacao­plantages. Al jaren is hierover een controverse aan de gang. Steeds meer consumenten kiezen dan ook bewust voor chocolade die uit de eerlijke handel voort­komt, waardoor ook een stijgend aantal merken zich toelegt op de productie van Fair Trade chocolade. Fair Trade houdt in dat de cacao­boeren een gegarandeerde minimum­prijs krijgen, plus een vaste premie voor ontwikkelings­projecten. Er worden ook zoveel mogelijk inspannin­gen geleverd om ervoor te zorgen dat bij het productie­proces geen kinder­arbeid is betrokken. Zo smaakt je reep niet alleen heerlijk, maar ook eerlijk.

Genieten in harmonie met de natuur

Uit een recente internationale studie bij chocoladeliefhebbers blijkt dat niet al­leen Fair Trade populairder wordt, maar dat ook biologische chocolade het steeds beter doet. Bij de biologische repen en bonbons – met grondstoffen uit de bio­logische landbouw – staan duurzaamheid en respect voor het milieu centraal. Om de natuur te beschermen, wordt elke che­mische bijdrage aan de productie van het voedings­middel geweerd. Ook op de bio­logische markt ontbreken de «bijzondere» chocolades niet en doen de verrassende en subtiele combinaties elke chocolade­fa­naat watertanden. Of wat dacht je van chocolade met kokos, amandelen, gember of citroen, met appel en kaneel of rode vruchten?

Lien Van Laere

Leuke chocoladewetjes

- In oude Azteekse trouwceremonies gaven bruid en bruidegom elkaar vijf cacao­bonen.
- De cacao­boon is eigenlijk geen boon, maar het zaad van de vrucht die aan de cacao­boom groeit.
- De wetenschappelijke naam van de cacao­boom is «Theobroma Cacao». En laat «theobroma» nou Grieks zijn voor «voedsel van de goden».
- Het duurde tot 1657 voor een Frans­man in Londen het eerste chocolade­huis opende. Het chocoladedrankje was toen nog extreem duur en alleen weggelegd voor rijken en edelen. Pas rond 1730 werd de lekkernij toeganke­lijk voor de minder rijken.
- In de 18de eeuw gebruiken artsen chocolade ook als medicijn. In 1765 beveelt Antonius Hoffman chocolade aan als behandeling voor allerhande kwalen, in zijn boek «Potus Chocolate».
- De praline waar ons land zo bekend om is, werd in 1912 uitgevonden door een Belgische chocolade­producent.
- Het is ook in België dat de grootste chocolade­fabriek ter wereld staat en dat de eerste van de twaalf Chocolate Academy's ter wereld werd gevestigd.



Surf naar

www.agendaplus.be/chocolade

en maak kans op een gift­pack van Ananda Chocolate. De eerste 100 personen die de prijs­vraag juist beantwoorden, krijgen er eentje thuis­ge­stuurd. De wedstrijd loopt tot eind april. Smakelijk!

12 april tot 16 april 2010

Een week lang aandacht voor lichaam en ziel!

The lightness of being: Set yourself free



Veel mensen ervaren spanning en druk in het dagelijks leven. Belangrijk is dat we ons kunnen afsluiten van de chaos en ons kunnen terugtrekken in onszelf. Deze kunst kunnen we ons eigen maken en harmonie in ons leven terugvinden. Kasteel De Schans nodigt je uit op een exclusieve lichtweek om je batterijen op te laden met meditatie, gezondheid en levensenergie.

MINDFULNESS

Mindfulness of aandachtmeditatie is een toegankelijke vorm van meditatie, afgeleid van de 2500 jaar oude vipassanameditatie, met toevoeging van elementen uit de westerse psychologie. Mindfulness is tweeledig. Via de concentratiemeditatie leer je om in het hier en nu gefocust en ontspannen te zijn. Via inzichtmeditatie leer je de dieper liggende oorzaken van stress of spanning aanpakken.

Mindfulness leert je op een niet-oordelende manier om te gaan met dat wat is. In plaats van weg te lopen van het probleem, zoek je toenadering tot de realiteit die je als onaangenaam ervaart. Je leert ook om jezelf minder te identificeren met de positie die je inneemt in relaties met anderen. Je kijkt van op afstand naar je situatie, waar-door de impact van een emotie afneemt. Omdat je ook je aandacht traint, leer je om efficiënter te werken en rust te vinden in de drukte van de dag.

Deze training is geschikt voor iedereen die de kwaliteit van zijn of haar leven wil verbeteren. Je krijgt trouwens een aantal instrumenten mee naar huis zodat je sneller stress herkent en er gepast kan op reageren.

YOGA

In het Sanskriet verwijst yoga naar de eenheid tussen lichaam en geest. Het in harmonie brengen van de verschillende tegenstellingen : werken en rust, spanning en ontspanning, vitaliteit en vermoeidheid. Door strekoefeningen en een goede ademhalingstechniek vermindert yoga de lichamelijke spanningen. In die zin is yoga een ideale manier om te leren ontspannen.

Yoga is ook een leerschool in het leren 'loslaten'. Energie kan pas goed stromen als er geen belemmeringen zijn.

Tijdens deze week komen de volgende vormen van YOGA aan bod:

- Hatha Yoga is gericht op het tot harmonie brengen van het mannelijke en vrouwelijke, het positieve en negatieve, binnen en buiten.

- Iyengar Yoga is gericht op het verenigen van het lichaam, de geest en de ziel. Een krachtig middel om de hedendaagse stress te verminderen.

- Dansyoga en Lachyoga. Lachen is ontspannend, verkwikkend en maakt blij. Bovendien keer je na een stevige lachbui vaak vanzelf naar binnen en observeer je wat er gebeurt.



Kasteel De Schans

Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling

Kasteelstraat 18, 3680 Opoeteren, België - Postbus 10413, 6000 GK Weert, NL

Tel: +32-(0)89-629262, E-mail: info@kasteeldeschans.com, Website: www.kasteeldeschans.com





beter leven



de eenvoudige en
helende kracht van

Bach® Bloemen Remedies

© De Walnoot

De 38 Bach Bloemen
Remedies worden
aangemaakt van wilde
bloemen en bloesems van
bomen en struiken, zeg
maar «uit de genereuze
voorraadschuur van de
ongerepte Natuur».

Dr. Edward Bach

Deze bloemenremedies werden in de jaren '30 door Dr. Edward Bach gevonden. Als klassiek geschoold arts, immunoloog en bacterioloog was hij zijn tijd ver vooruit omdat hij een meer holistische benadering van het fenomeen ziekte en gezondheid hanteerde. Gedurende heel zijn leven zocht hij een antwoord op de vraag hoe het komt dat we onze natuurlijke immuniteit verliezen en dat we vatbaar worden voor ziekten. In zijn ver doorgedreven wetenschappelijk en empirisch onderzoek, stelde Dr. Bach vast dat het behoud of het verlies van de immuniteit in belangrijke mate bepaald wordt door de manier waarop iemand omgaat met zichzelf, met anderen en met zijn levenssituatie, en de daaruit voortkomende emoties. We weten allen uit ervaring dat onverwerkt verdriet, (bijvoorbeeld om het verlies van een kind of een dierbaar familielid), leven in angst, met zorgen of in onzekerheid, voortdurende kritiek of conflict,... enz. voorbeelden zijn van ervaringen die ons op termijn niet alleen neerslachtig maar ook ziek kunnen maken. Artsen noemen dit psychosomatische klachten en wenden hiervoor hoe langer hoe meer de Bach Bloemen Remedies aan als afdoende hulpmiddelen. Ze kunnen daarbij zowel preventief als curatief gebruikt worden.



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

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

Nieuw adres

Begijnenblokstraat 17
3320 Meldert – Hoegaarden
016 65 62 75 - 0477 20 20 38
info@parheliön.be
www.parheliön.be

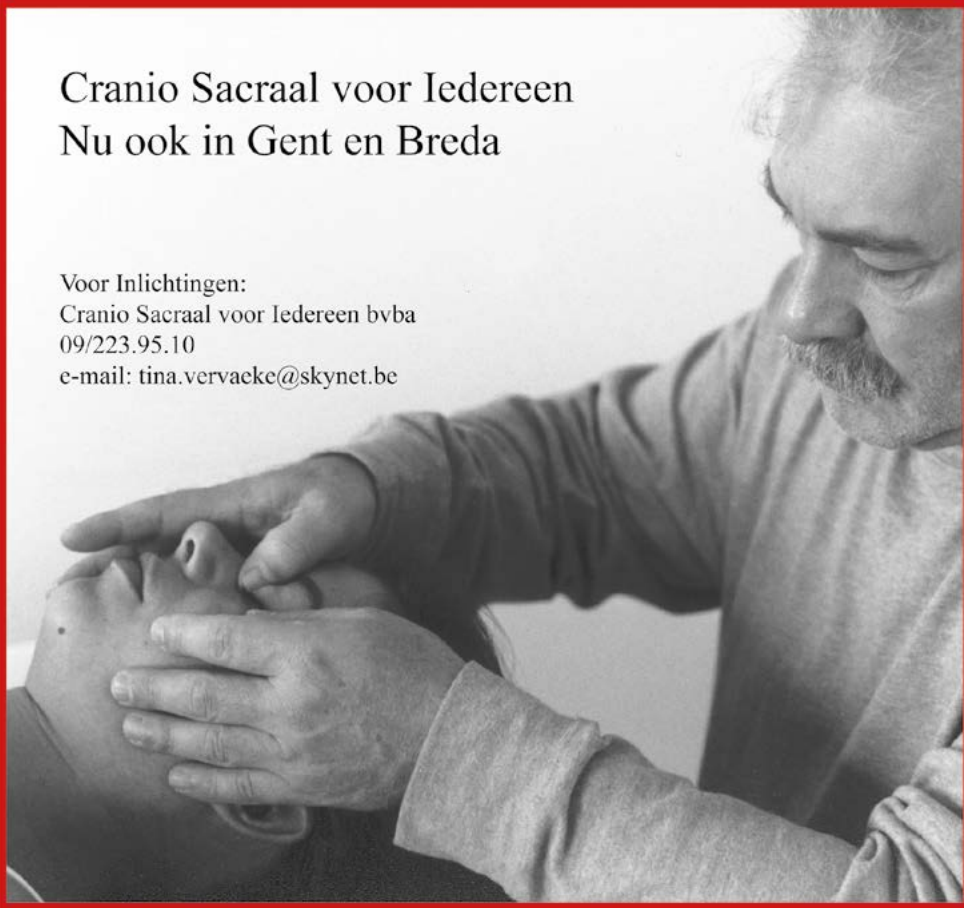
Steeds op afspraak

Wanneer lichttherapie?

Angst
Concentratieproblemen
Depressieve neigingen
Emotioneel onevenwicht
Faalangst
Futloosheid
Immunitetsstoornissen
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



Eenvoudige zelfhulp

De 38 Bach Bloemen Remedies kunnen zonder enig risico door iedereen, van piepjong tot hoogbejaard, gebruikt worden. Ze zijn honderd procent natuurlijk en totaal onschadelijk. Ze zijn ook eenvoudig in gebruik. Je kan ze niet overdoseren, er zijn geen bijwerkingen en ze zijn niet verslavend. Daarom kan iedereen ermee leren werken. Enkele goede boeken en het volgen van een basiscursus volstaan om voldoende basis te hebben om de remedies te kunnen gebruiken voor jezelf of je naaste omgeving van familie, vrienden en kennissen.

De bloemenremedies zijn dan ook in de eerste plaats bedoeld als zelfhulp. Niemand weet immers beter dan jijzelf met welke stukken je steeds moeite hebt, waarvan jouw emotionele pijn het signaal is of hoe bepaalde emoties telkens terug veroorzaakt worden. Het werken met bloemenremedies vereist geen deskundigheid of wetenschappelijke bekwaamheid. Je hebt alleen twee wakkere ogen en oren nodig om waar te nemen hoe iemand reageert, zich voelt, naar zichzelf kijkt en naar de omgeving. Om de remedies voor jezelf te vinden is er alleen de nodige openheid en eerlijkheid vereist om te zien wat er te zien is, zonder jezelf dan daarom af te schrijven of te veroordelen.

70 jaar oude actualiteit

Het is niet toevallig dat de Bach Bloemen Remedies uitgerekend nu sterk in de belangstelling komen, terwijl ze toch al meer dan 70 jaar bestaan en hun effectiviteit al lang bewezen hebben. Dit heeft alles te maken met de nieuwe tijd waarin we leven. We gaan steeds meer

op zoek naar kwaliteit in het leven en beseffen sedert enkele decennia opnieuw en veel duidelijker dat we zelf verantwoordelijk zijn voor onze groeiprocessen. Precies in dit proces van bewustwording, groei en evolutie zijn de Bach Bloemen Remedies eenvoudige, veilige en doeltreffende hulpmiddelen. Vanuit de aard van hun werking maken ze zichzelf steeds meer en meer overbodig. Ze zijn als een wandelstok die in moeilijke passages of bij revalidatie even wordt gebruikt en die tijdelijk helpt om straks zonder stok, op eigen kracht, te kunnen lopen; zelfzeker, zonder angst, met vertrouwen en weerbaarheid in de moeilijke momenten van het leven.



© TS Products

Werking en toepassingen

Bachbloesems brengen iemand terug in zijn kracht. Door het innemen van bijvoorbeeld de remedie Lariks kan iemand met een minderwaardigheidsgevoel of faalangst terug meer zelfvertrouwen krijgen. Reuzenbalsemien kan helpen bij stress en ongeduld om te kalmeren en minder opgejaagd door het leven te gaan.

Andere praktische voorbeelden om de

bloemenremedies aan te wenden zijn b.v. zwaarmoedigheid in de donkere wintermaanden, een moeilijk te verwerken tegenslag, totale uitputting na een langdurige ziekte, zelfmoordgedachten en radeloosheid, schuldgevoel, de bange ongerustheid als je kinderen of echtgenoot langer wegblijven dan verwacht, ... enz. Bij steeds meer mensen krijgen de Bach Bloemen Remedies dan ook een vaste plek in huis, als kleine huisapotheek die hulp biedt in de vele kleine en grote,



Erkend Bach® Consulent
Quantum Touch® Instructor
Life Coaching
Energetische DNA-healing

Shiatsu
Voetreflexmassage
Tenenlezen
Wichelroedeloper
Diverse workshops

CENTRUM TO BE

Molenveld 96

2490 Balen

014 81 51 87

0499 350 369 Gerda

0473 111 918 Michel

www.to-be-advies.be



Organic Vegetarian Cuisine

LUNCHRESTAURANT - KOOKSTUDIO - CATERING

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

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

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

de aardvriendelijke conceptwinkel

Kleur je leven met conceptwinkel Soulmade

Nieuwe lentecollectie in bamboe & biokatoen • Kleurrijke kinderkleding (0-6 jaar) in biokatoen • Restyling van bestaande kledij • Juwelen
Creatieve workshops vol inspirerende ideeën het hele jaar door.
Stationsstraat 100, 1730 Asse. 02 305 53 90. Tegenover station (gratis parking)

www.soulmadecreations.be

Nieuwsbrief ontvangen? Mail naar: soulmade@telenet.be

ECOLOGISCHE 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.

lastige momenten van het leven. Ook meer en meer huisartsen, homeopaten, gezondheidstherapeuten, psychologen, dierenartsen, consulenten en tandartsen maken er in hun praktijk dankbaar en succesvol gebruik van.

Dieren en planten

Ook als je huisdieren of kamerplanten het moeilijk hebben of het niet erg goed doen, kunnen ze geholpen worden met Bach Remedies. Al kunnen ze natuurlijk niet vertellen wat ze meemaken, het is vaak als verzorger of verzorgster niet zo moeilijk om aan te voelen wat er schort en dan de overeenstemmende remedie, aangevuld met de Rescue Remedy, te selecteren. Net zoals bij jonge kinderen merk je vaak ook bij huisdieren en kamerplanten vlugger resultaat dan bij volwassenen.

Eerste hulp

De Rescue Remedy of Eerste Hulpremedie die een combinatie bevat van vijf krachtige bloemenremedies, is tot nog toe het meest bekend. Ze brengt kalmte, moed en daadkracht en is daarom bijzonder weldadig in crisis- of nood-situaties zoals b.v. bij een ongeval, het vernemen van een pijnlijk bericht, ingrijpende gebeurtenissen, plotse hevige pijn of een ontroostbaar verdriet. Maar ze werkt ook preventief bij examens, een sollicitatie, een bezoek aan de tandarts, een bevalling of een operatie. Vier druppels in een glas water en er heel frequent kleine slokjes van drinken, kan op zo'n moment wonderen doen. Als er geen water voorhanden is, kan de handige Rescue Remedy spray gemakkelijk toegediend worden. De Rescue Cream is deze

Eerste Hulpremedie in zalf, welke naast de vijf hoger genoemde remedies ook de Crab Apple remedie bevat. Dit is de reinigende remedie die wonden zuivert en infecties helpt voorkomen. Deze Rescue Cream kan gebruikt worden voor bijna alle letsels van de huid zoals snijwonden, blauwe plekken, brandwonden, kloven, huiduitslag, insectenbeten, jeukende irritaties. De remedie Star of Bethlehem (Vogelmelk) verzacht de pijn en activeert het genezingsproces, terwijl Impatiens (Reuzenbalsemien) de irriterende jeuk wegneemt. Eens de Rescue Remedy en de Rescue Cream gekend en de weldaad ervan ervaren, zorg je er spontaan voor dat je ze altijd in je nabijheid hebt.

Wie de Bach Bloemen Remedies kent, zal met recht en reden beamen dat ze werkelijk kunnen bijdragen tot een gelukkiger en kwalitatiever leven en samen-leven. En zijn we daar niet allen naar op zoek?

Jef Strubbe
De Walnoot vzw
www.dewalnoot.be



Vaak vind je negatief nieuws in kranten en magazines. Wij geloven dat het belangrijk is te focussen op het positieve. Op deze twee pagina's vind je een overzicht van nieuws dat ons vrolijk stemde. Door te kiezen voor een positieve aanpak, hopen we bij te dragen aan de groeiende bewustwording dat een andere wereld mogelijk is.

«Amazone van Europa» wordt beschermd

Landen uit het stroomgebied van de Donau zijn het op 16/2 eens geworden over een plan om de rivier schoner te maken en te beschermen. Ze willen het milieu in en langs de «Amazone van Europa», zoals de Donau ook wel wordt genoemd, verbeteren. Bij de conferentie in Wenen waren de Europese Commissie en ministers van de Donau-landen, waaronder Duitsland, Oostenrijk, Roemenië en Oekraïne aanwezig. De komende vijf jaar worden maatregelen genomen om de rivier schoner te maken. Ook zullen volgens het plan dijken worden verhoogd en moerasgebieden worden teruggegeven aan de natuur. [Bron: ANP/AFP]

Licht voor huishoudens in Burkina Faso

In het zuidoosten van Burkina Faso kunnen vele plattelandsbewoners sinds kort genieten van licht na zonsondergang. In dit gebied waar 98% van de bevolking geen toegang heeft tot elektriciteit, kan de lokale bevolking gebruikmaken van zonne-energiesystemen. Hiervoor heeft de Nederlandse stichting FRES (Foundation Rural Energy Services) een lokaal elektriciteitsbedrijf opgericht in de provincie Kénédougou. Het bedrijf heet Yeelen Ba («Groot Licht» in de lokale taal Dioula) en plaatst bij iedere klant een zonnepaneel, accu en regelaar. FRES heeft als doel om in 2015 100.000 huishoudens en kleine bedrijven te voorzien van stroom. Met de opening van Yeelen Ba is het derde FRES-bedrijf operationeel. FRES beheerde al twee bedrijven in Zuid-Afrika en Mali die samen ruim 13.000 huishoudens van betaalbare elektriciteit voorzien op een duurzame manier. [Bron: www.fres.nl]

Papiersnippers worden toiletpapier

Het Japanse bedrijf «Oriental» is erin geslaagd om één van de meest handige én milieuvriendelijke kantoorartikelen ooit uit te vinden. Het gaat om een machine die papiersnippers omzet naar toiletpapier. Het toestel zorgt er dus voor dat papiersnippers niet langer naar een recyclagepark moeten worden gebracht, maar dat je ze kan hergebruiken in de vorm van echt, zacht toiletpapier. Volgens de makers zou deze techniek ervoor zorgen dat elk jaar 60 cederbomen minder zouden verdwijnen. 40 papierbladen van het formaat A4 worden in een half uur omgevormd. Het papier wordt verscheurd, vermengd met water, omgezet naar een soort van pulp, platgedrukt, gedroogd en op een rolletje gedraaid. Et voilà: een rol toiletpapier. [Bron: www.hln.be]

Eerste ecologische automagazine

Zopas is het eerste nummer van «Eco Drive Magazine» verschenen, een automagazine met tests en reportages over ecologische en economische wagens. Het magazine verschijnt 6 keer per jaar, in het Frans en het Nederlands. In Vlaanderen wordt het nummer los verkocht, op 15.000 exemplaren; in Wallonië verschijnt het in pakket met «Auto Trends», op 35.000 exemplaren. Info: www.ecodrivemagazine.be [Bron: MediaSpecs News]



Facebook bouwt energiezuinig datacentrum

Facebook gaat in Oregon een eigen datacentrum bouwen dat efficiënt omspringt met energie. Zo zal de nieuwe faciliteit gebruikmaken van een koelsysteem waarbij de binnenkomende lucht wordt gekoeld door het verdampen van water, een systeem dat vaak minder energie kost dan de meer gebruikelijke compressiekoeling. Verder worden de servers gedurende ongeveer tweederde van het jaar met buitenlucht gekoeld, terwijl de warme lucht die door deze servers geproduceerd wordt, deels wordt opgeslagen en in de koude maanden voor de verwarming van kantoren wordt gebruikt. Voor de energievoorziening van het datacentrum wordt gebruikt gemaakt van een ups-systeem

dat twaalf procent minder energie dan normaal zou verbruiken.

[Bron: www.tweakers.net]

Goed doen maakt mensen echt gelukkig

Het geven van liefde maakt gelukkig, zo dacht de Nederlandse filosoof Spinoza (1632-1677). De Amerikaanse psychiater Martin Seligman toetste deze wijsheid in de praktijk. Hij pakte het als volgt aan: studenten mochten zelf kiezen wat ze deden, als het ene uitstapje maar puur voor het plezier was en het andere verzetje iets voor een goed doel was. En wat bleek? Zij vonden het veel leuker om iets te doen waar zij ook andere mensen gelukkig mee konden maken, dan iets waar zij alleen zelf blij van werden. Mensen die weleens in hun eigen tijd of in bedrijfsverband aan vrijwilligerswerk hebben gedaan of meegelopen hebben aan een bijzonder ontwikkelingsproject zullen deze uitkomst herkennen. Net zoals de Schotse filosoof Francis Hutcheson al deed in de 18e eeuw: Goedhartig zijn is de grootste maat van menselijk geluk. Ofwel, we kunnen als mensen zelf heel gelukkig worden van het geluk van andere mensen.

[Bron: www.peopleplanetprofit.be]

Accu's lichter en duurzamer

Britse onderzoekers hebben op basis van een nieuw nanomateriaal een accu ontwikkeld die traditionele oplaadbare accu's zou kunnen vervangen. De nano-accu's zouden licht zijn en geen last hebben van afnemende laadcapaciteit. Het nanomateriaal dat voor de accu's wordt gebruikt, bestaat uit een composiet van koolstofvezels en een hars-achtige polymeer. Voor de productie ervan zijn geen zeldzame grondstoffen nodig, in tegenstelling tot de fabricage van de huidige veelgebruikte Li-ion-accu's. De nieuwe accu's hebben geen last van het achteruitgaan van de capaciteit naarmate er meer laad-ontlaadcycli zijn doorlopen. Verder zou de laadtijd van de nanoaccu's korter zijn dan die van lithium-accu's. De accu's zouden niet alleen als accu, maar ook als structuurcomponent dienst kunnen doen: wanneer de accu's groot genoeg gemaakt kunnen worden voor gebruik in elektrische auto's, zou de accu niet alleen energie kunnen leveren, maar ook het plaatwerk van de auto kunnen vormen. Daarmee zou aanzienlijk op het gewicht van de auto bespaard kunnen worden, wat het bereik van elektrische of hybride auto's zou vergroten.

[Bron: www.tweakers.net]

Meer Fair Trade in Oost-Europa

In steeds meer winkels en cafés in Polen, Hongarije en Tsjechië worden producten uit eerlijke handel verkocht. De fairtradebeweging in Polen wordt gedragen door groepen van uiteenlopend pluimage: organisaties uit de kerkelijke hoek, andersglobalisten, ecologisten en studentenorganisaties. Sommige groepen leggen zich vooral toe op de verkoop van fairtradeproducten, andere zetten meer in op bewustmaking. De meeste producten die de eerlijke handelsbeweging in Polen verkoopt, komen van de grote zusterorganisaties in West-Europa als het Duitse GEPA. Die hebben de kanalen en de capaciteit om producten als koffie, thee en bananen in te voeren van kleine producenten in de ontwikkelingslanden en ze efficiënt op de markt te brengen.

[Bron: www.happynews.nl]



Nu te koop
in de dagbladhandel



www.luckmagazine.be



© Chantal Remmerie

BodyTalk

in gesprek met jouw
innerlijke wijsheid

Sommige therapieën zijn
het waard om wereldkundig
gemaakt te worden. Het
BodyTalk Systeem™ is er zo één.
Hoewel BodyTalk nog relatief
onbekend is in België, zijn
er wereldwijd al meer dan
40 landen waar het systeem
onderwezen wordt en blijft
het razendsnel groeien.

Wat is BodyTalk?

BodyTalk is een holistische energetische behandelwijze, gebaseerd op het stimuleren van het zelfhelend vermogen van het lichaam. Er wordt gestreefd naar het optimaliseren van de balans door de communicatie binnen het lichaam, maar ook met de omgeving te verbeteren. Als we de mens vergelijken met een orkest, dienen niet enkel alle instrumenten (bv. de organen) op zich goed te functioneren, maar is ook een goed samenspel van groot belang. Door dit te integreren, verschilt BodyTalk wezenlijk van vele andere therapieën. BodyTalk brengt namelijk niet alleen de invalshoeken vanuit verscheidene Oosterse en Westerse therapieën samen, maar werkt bovendien parallel op lichamelijk, emotioneel, mentaal, spiritueel, energetisch en sociaal vlak. Zo richt BodyTalk zich niet alleen op de klachten die de klant aangeeft, maar wordt alles in de juiste volgorde met elkaar in verbinding gebracht.

De BodyTalk-therapeut bepaalt niet vanuit zijn kennis wat de klant nodig heeft, maar stelt zich energetisch in verbinding met de innerlijke wijsheid van de klant – «innate» – en gebruikt de bio-energetische feedback om de klant te laten aangeven wat prioritair is om de balans te verbeteren. BodyTalk is een zeer zachte behandelwijze, afgestemd op wat de klant aankan. Daarom kan ze ook uitstekend gecombineerd worden met elke andere therapie. Er wordt steeds aangeraden BodyTalk naast de reguliere geneeskundige opvolging te gebruiken en BodyTalk-therapeuten zullen doorverwijzen naar meer gespecialiseerde therapeuten op bepaalde vlakken waar het nodig is. Hoewel BodyTalk zeer volledig is in zijn benadering, ontleent het zich ook bijzonder goed voor samenwerking in groepspraktijken en met artsen.

Hoe wordt BodyTalk toegepast?

BodyTalk-therapeuten werken met het BodyTalk-protocol en volgens een bepaalde procedure. Kom je voor een sessie, dan zal je gevraagd worden je schoenen uit te doen, op je rug op de behandeltafel plaats te nemen en rustig te ontspannen. Ongeacht de klachten of redenen waar je voor komt, zal de BodyTalk-therapeut werken met de prioriteiten die aangegeven worden. Hiertoe zal de therapeut zachte bewegingen met je arm of pols maken die de ja/nee antwoorden geven op alle vragen die hij/zij stelt via het Protocol en de procedure. Als het nodig is om meer details te weten in functie van de behandeling, kunnen er soms concrete vragen gesteld worden. Via het «linken» worden meerdere zaken met elkaar in verband gebracht wat een energetische formule vormt. Deze formule wordt dan

de Katalysator

Gebaseerd op het P.I.E-systeem®



Zacht, kristalhelder water,
vers en licht,
geregenereerd en geharmoniseerd
op de meest subtiële
vibratoire niveaus

uit al uw kranen



PRAKTISCH – SPAARZAAM

Makkelijk te plaatsen
op de hoofdkraan

Eén enkele katalysator per gezin.
Geen slijtage - Geen onderhoud.
Geen grondstoffen.

EFFICIËNT

Test de « Katalysator Effect » kaart



9,5 x 6,5 cm

Ze zend hetzelfde trillings-
veld uit als de katalysator.
Ontworpen om er een glas,
een fles, een kruik op te
zetten,... u kan ze overal
mee naartoe nemen (naar
bureau, op restaurant, op verplaatsing,...).

Geniet van een kwalitatief water, in de diepte
geregenereerd, op elk ogenblik van uw leven!

Waardeer het verschil!

www.uni-vers.net



MAAK VAN JE HUIS EEN THUIS!

Energetische zuivering van overledenen, klop-
geesten, zwarte magie, enz. Plus plaatsen van
energetische bescherming rond je huis tegen
aardstralen, wateraders, elektrosmog, enz.

Bel NU voor gratis offerte 0475 70 45 10

CURSUS PRAKTISCHE FILOSOFIE

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

Een greep uit de inhoud:

- Filosofie, wat en waarom ?
- Zelfkennis
- De rede
- De ontwikkeling van het menselijk potentieel
- Het oplossen van angst, zorgen en twijfels
- Bewustzijn
- Wie ben ik in werkelijkheid?

Nieuwe cursussen filosofie starten:

- Op **woensdag 21 april**, 19.30 - 22 uur:
Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel en
Kasteel La Motte, Lumbeekstraat 20,
1700 Dilbeek (Sint-Ulriks-Kapelle)
- Op **maandag 19 april**, 19.30 - 22 uur en
woensdag 21 april, 9.30 - 12.00u:
Sint-Thomasstraat 26, 2018 Antwerpen

meer info 02/649.90.29 of 03/230.04.10

www.schoolvoorfilosofie.be

aan het lichaam aangeboden via het tappen. Bij het tappen zal de therapeut eerst zachtjes op je hoofd tikken. Dit stimuleert de hersenen om het zelfhelende mechanisme op de communicatie tussen de aangebrachte factoren te richten. Dan wordt er zachtjes op het borstbeen getapt, wat de verandering opslaat in het hartcomplex en het via de bloedsomloop rondbrengt in het lichaam.

Waar komt BodyTalk vandaan?

In de jaren negentig is het BodyTalk Systeem™ ontwikkeld door John Veltheim, een Australische chiropractor, acupuncturist, filosoof en schrijver. Hij volgde verdere scholing in toegepaste kinesiologie, bio-energetische therapieën, osteopathie, sportgeneeskunde, coaching, vergelijkende filosofie en theologie. Vanuit zijn brede achtergrond, zoekend naar hoe hij zijn klanten nog beter kon helpen, heeft John het BodyTalk Systeem™ samengesteld dat nog steeds verder wordt verfijnd, aangepast en uitgebreid met zijn verdere studies en onderzoeken.

BodyTalk en BodyTalk Access

BodyTalk kan door iedereen aangeleerd worden. Er is geen vereiste qua medische achtergrond of dergelijke. Om de belangrijkste technieken echter toegankelijker te maken voor het brede publiek en omdat iedereen op deze manier een snelle hulp op zak heeft bij ongevallen, werd BodyTalk Access ontwikkeld. Access biedt een eenvoudig programma van de 5 voornaamste BodyTalk-technieken. Het is samengesteld ter ondersteuning voor ieders gezondheid. Waar een BodyTalk-sessie gericht is op de noden van de klant, biedt Access technieken

aan waaruit het lichaam selecteert wat het op dat moment kan gebruiken. Algemeen wordt gesteld dat Access tot 60% van de basis gezondheidszorg kan ondersteunen wat dus aanzienlijk de kosten van de gezondheidszorg kan drukken. Daarom worden de Access-cursussen wereldwijd ingericht en is er een speciaal fonds opgericht om deze cursussen ook in ontwikkelingsgebieden te ondersteunen.

BodyTalk: voor wie ?

Gezien de werkwijze en de zeer complete benadering is BodyTalk voor iedereen en in alle omstandigheden te gebruiken. Het is niet alleen gericht op lichamelijke klachten, maar helpt ook bij mentale uitputting, emotionele klachten en sociale problemen. Het is ook eenvoudig toe te passen bij zeer complexe ziektebeelden waar veel therapieën niet weten welke klacht eerst te benaderen. Verder ook bij ziekte, als ondersteuning, preventief, bij traumaverwerking, als stervensbegeleiding maar evenzeer ter ondersteuning van de persoonlijke ontwikkeling,... enz. BodyTalk kan altijd toegepast worden. Het ervaren van een BodyTalk-sessie is zonder meer de beste manier om te ontdekken wat BodyTalk voor jou en met jou kan doen.

Chantal Remmerie



Kom met deze AGENDA Plus langs op de BodyTalk-stand op Eco Therapeutica in Leuven (6-7/3) of de Energetische Zondag in Antwerpen (9/5) en ontvang een gratis mini-sessie.



Aarschot Bierbeek Brasschaat

Ria Wauters

ria.wauters1@telenet.be
016/565129
0496/140796

Chantal Remmerie

chantalk@telenet.be
www.chantalk.be
0476/207646

Daniëlle Goossens

danielle@innerlijkekracht.be
www.innerlijkekracht.be
0476/330449



Warmte werkt!

Laad je batterijen terug op met de heilzame energie van een Biozendo® infraroodcabine

Geef toe, het doet deugd om regelmatig eens door en door opgewarmd te worden. Ondergedompeld in een zalig warm bad, je knus nestelen naast een knetterend haardvuur of gewoon genieten van de warmte van een kersenpitje in je hals. We houden ervan om de warmte te voelen, in ons op te nemen en te gebruiken als extra opkikker.

Beeld je een zachte, geborgen en diepdringende warmte in, vergezeld van ontspannende muziek, in een ruimte gevuld met de heerlijke geur van essentiële oliën. Blauw, groen of rood licht zorgen voor een sensatie van diepe rust en meditatie. Klinkt goed, niet?

Deze deugddoende warmte ligt nu in ieders bereik dankzij onze authentieke cederhouten infraroodcabines met BIO-keramische stralers. Een vierkante meter en een gewoon stopcontact zijn al voldoende om dagelijks te genieten. En het blijft niet beperkt tot genieten alleen! Regelmatig gebruik van onze cabines zorgt tevens voor een betere gezondheid. Hoe dan?

In een Biozendo® infraroodcabine word je geleidelijk opgewarmd tot in de kern van je lichaam zonder de beklemmende hitte te ervaren van een klassieke, Finse sauna. Een infraroodbad neemt ongeveer een half uurtje in beslag en start met een temperatuur van 25°C en loopt geleidelijk op tot ongeveer 50°C. Je lichaam krijgt hierbij alle tijd om zich aan te passen en reeds vanaf 38°C ga je intens zweten waardoor regelmatige infraroodsessies je helpen om zuren en toxines te elimineren.

De zachte infraroodenergie van onze minerale BIO-keramische stralers, brengen je lichaam in



een lichte koortstoestand. Je basismetabolisme, bloeddoorstroming en immuniteit worden geactiveerd. Hoewel je je diep ontspannen voelt, komt door de verhoging van je lichaamstemperatuur een mechanisme op gang dat hart en bloedvaten activeert. Belgisch wetenschappelijk onderzoek heeft aangetoond dat regelmatig gebruik van een Biozendo® infraroodcabine een preventieve werking heeft op hart- en bloedvatenziekten (zie onze website).

Ook bij gewrichts- en spierklachten brengen onze infraroodcabines soelaas. Door de betere doorbloeding gaan stramme spieren immers ont-

spannen en voelen gewrichten minder pijnlijk aan. Vele van onze klanten die lijden aan reuma, artrose of fibromyalgie beschouwen hun Biozendo® infraroodcabine als een toevluchtsoord waarmee ze pijn beter onder controle kunnen houden en pijnstillers wat kunnen afbouwen. Kunstmatige opwarming van het

lichaam leidt immers tot de aanmaak van endorfines, onze lichaamseigen pijnstillers.

Wil je nog meer weten over de heilzame werking van onze cabines? Ga dan eens kijken op onze website, contacteer ons of breng ons een bezoekje. Warm aanbevolen...

www.biozendo.be

Biozendo® infraroodcabines

Advies- en testcentrum:

Traxico bvba

Neerhofstraat 2

Shopping Center Delhaize

9600 Ronse

Openingsuren: zie website of bel ons

055/20.73.42 info@biozendo.be

Voor een vrijblijvende test, telefooneer voor een afspraak naar 0473/878.444



Harmoniserend lotus Ataraxya*



Zoals een diamant die opstijgt uit modderige wateren, zo verandert dit wondermooi object de atmosfeer in je levensruimten. Deze lotusbloem, symbool van zuiverheid, ontplooit haar rustgevende kwaliteiten op storingen veroorzaakt door omringend elektromagnetisme. Hart en blaadjes in kristal met facetten. Ontstaan uit het Systeem P.I.E®: Drager van Energetische Informatie - Systeem. Bestaat in 3 afmetingen. Info: Uni-Vers • 02 344 08 58 • www.uni-vers.net

Nieuwe lentecollecties bij Soulmade

Soulmade, de eerste aardvriendelijke conceptwinkel, opende eind 2009 zijn deuren te Asse (Vlaams-Brabant). Soulmade wil bewustmaken, creativiteit stimuleren, inspireren, ... op een menselijke en aardvriendelijke manier. Vanaf maart zijn de nieuwe eco-kledingcollecties van o.a. Ethos en Ideo binnen voor dames, heren en kinderen (0-6 jaar). Alle producten en activiteiten die aangeboden worden, hebben een ambachtelijk en ecologisch karakter. Frisse, kleurrijke, handgemaakte juwelen en vernieuwende activiteiten: laat oude kledij restylen of maak zelf originele accessoires van je oude juwelen & kledij.



Soulmade • Stationsstraat 100 • 1730 Asse • www.soulmadecreations.be



Nieuwe versafdeling & biovlees bij Biovita

De bio-supermarkten Biovita in Sint-Andries en Sint-Kruis bestaan al meer dan 20 jaar en zijn daarmee een gevestigde waarde in Brugge en omstreken. Sinds december werd in de winkel van Sint-Andries de afdeling verse biogroenten en -fruit uitgebreid en kwam er een gloednieuwe bioslagerij bij. www.biovita-brugge.be

Chocoladereep met composteerbare wikkel

De ingrediënten van Andana Chocolate zijn biologisch, en de reep zit in zo ongeveer de meest milieuvriendelijke verpakking die je kunt bedenken: het doosje is gemaakt van papier uit verantwoord geteeld hout (PEFC), het doosje wordt bedrukt met plantaardige inkt, en de wereldprimeur: de binnenfolie is 100% bioafbreekbaar... gooi het in de groenbak of tuin en dit «afval» wordt voedsel voor planten! www.anandachocolate.nl

Proeven? Surf naar www.agendaplus.be/chocolade en maak kans op 1 van de honderd giftpacks.



'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

Meditatie. 10/3. 15u-17u. Je verbinden met de energie van Kuan Yin, de godin van oneindig mededogen. **God&Lieve Van der Taelen.** Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. www.drieveren.be

Uittredingen, we maken het allemaal mee. 10/3. 20u-22u30. **Mieke Abel.** Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

De zin van ziek zijn. 10/3. 20u-22u. Als mensen ziek worden, willen ze zo snel mogelijk genezen, waardoor er enkel op symptomatische, en niet oorzakelijke wijze wordt behandeld. **Bert Cools.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Hoe een relatie een uitnodiging is tot de ontwikkeling van zelfliefde. 11/3. 20u-22u30. **Carine Billiaert.** Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 0 227. www.dekleinebron.be

Eutonie. 12/3 en 19/3. 10u-11u30. Naast de heilzame werking op het lichaam, is er een even grote aandacht voor het gevoel, de emotionele beleving en het thuiskomen in jezelf. **Agnes Reusens.** Bruggestraat 51 a. 2240 ZANDHOVEN. 03 484 62 98. agnes_reusens@telenet.be

Spirituele beurs. 14/3. Met demonstraties en voordrachten.

Naomi Apachi. Filip Williotstraat 22. 2600 BERCHEM. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. www.spirituelebeurs.be

Opvoedingsstrategieën voor ouders. 15 tot 29/3. 20u-22u. Hoe als ouder kleine problemen op tijd en stond leren aanpakken. Sint-Bernardsesteenweg 200. 2020 ANTWERPEN. De Voorzorg Provincie Antwerpen. 03 285 42 91 - 03 285 44 35. www.well2DAY.be

De herwonnen vitaliteit. 17/3. 20u-22u. Het uiteindelijke doel is het hervinden van de voedende kracht van het actief verbonden zijn met je lichaam, de aarde, je familie, je levensdoel... **Jan Raes.** De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Epeca. 03 644 53 01. info@epeca.eu - www.epeca.eu

Karma en reïncarnatie. 17/3. 20u-22u30. **Ronald van de Peppel.** Leeszaal bibliotheek. Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Wat is Lichtwerk en hoe kun je je lichtlichaam ontwikkelen? 18/3. 20u-22u30. **Stanny Lansloot.** Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Enneagram, een instrument voor zelfkennis. 19/3. 20u-22u. 9 manieren om in de wereld te staan. Welke is de jouwe? Werp een blik achter de schermen van de types van het enneagram. **God&Lieve Van der Taelen.** Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. www.drieveren.be

Stille stapdagen. 19 tot 21/3. Stap mee in stilte, word één met het landschap, kom bij jezelf, en ontspan. **Willi Bertiau.** 2320 HOOGSTRAATEN. De Stille Weg. 0497 593 781.

Spirituele beurs. 21/3. 10u-18u. Met demonstraties en voordrachten. **Naomi Apachi** Kruisven 25. 2400 MOL. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. www.spirituelebeurs.be

Wijsheden uit het kralensnoer. 21/3. 11u-13u. Lezing over aspect uit het Boeddhisme. **Linne Ong.** Millisstraat 22. 2018 ANTWERPEN. Theosofische Vereniging Antwerpen. 03 272 58 53. theosophic.homestead.com

Reïncarnatie en relaties. 23/3. 20u-22u30. **Jan Willems.** De Koekoek.

Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. De Kleine Bron. 03 225 0 227. www.dekleinebron.be

Hoe kom ik dichterbij mijn eigen geluk? 24/3. 20u-22u30. **Adriaan van Zelst.** Leeszaal bibliotheek. Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

De Helende Reis (Brandon Bays). 24/3. 20u-22u. Maak kennis met deze krachtige, wereldwijd erkende methode voor snelle, moeiteloze, duurzame verandering. **Annick Ottenburgs.** Journeytherapeut. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.journeytherapie.be

The Secret De wet van aantrekkingskracht. Hoe werkt het écht? 25/3. 20u-22u30. **Adriaan van Zelst.** Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Goed kiezen geeft kracht. 25/3. 20u-22u. De hele dag door maak je keuzes. Maar soms blijf je maar twijfelen. Goed kiezen kan je leren! Je krijgt hiervoor een aanzet in deze lezing. **Geert Frateur.** Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. PRH vzw. 03 225 06 96. www.prh.be



Elfentheater ontbijtvoorstelling. 28/3. 9u30-10u45. Briony, Fabienne en de elfencompagnie (elfjes tot 12 jaar) brengen de adembenemende elfenwereld tot leven. **Briony Vanden Bussche, Fabienne Huygen.** Cc de Schelde. de Keyserhoeve 66. 2040 Zandvliet. Vzw Sterrencirkels. 0488 618 882. www.elfentheater.be

Astrale Aikido - Energetische bewegingen op fysisch en astraal niveau. 31/3. 20u-22u30. **Guy Wauters.** Leeszaal bibliotheek. Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

De Helende Reis (Brandon Bays). 31/3. 19u30-22u. Maak kennis met deze krachtige, wereldwijd erkende methode voor snelle, moeiteloze, duurzame verandering. **Annick Ottenburgs,** Journeytherapeut. Life Touch Therapy. Kegelstraat 44. 2580 BEERZEL. Balance In Motion. 0474 875 129. www.balanceinmotion.be

Veranderen door te ademen. 1/4. 20u-22u30. **Griet Van Dingenen, Jan Breakfree.** Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.transformationalbreathing.be

Open wateravond. 1/4. 19u30-21u30. **Jessica Daniëls, Greet Oostvogels.** Hadiqa. Quellinstraat 16. 2018 ANTWERPEN. Haa2ooh. 03 899 05 55. www.haa2ooh.be

De terugkeer van de goddelijke moeder en de oorspronkelijke religie van de aarde. 4/4. 15u-17u. De religie van de Kosmische Moeder is gebaseerd op onvoorwaardelijke liefde. **Tom Monte.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Infoavond School voor zelfvertrouwen. 7/4. 19u30-20u30. Volgens een nieuwe en unieke methode. Bouwen aan zelfvertrouwen en daarnaast aan persoonlijke doelen gelinkt hier aan. Geen voornemens, maar actie. **Rob Vellekoop.** Cyres. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. School Voor Zelfvertrouwen. 0472 960 696. www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

Astrale Aikido - Energetische bewegingen op fysisch en astraal niveau. 8/4. 20u-22u30. **Guy Wauters.** Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Willem De Ridder vertelt... 8/4. 20u-22u. Willem vertelt sagen en sprookjes van Grimm's Perrault of sagen uit Egypte, China, India, Babylonië, Japan, Rusland, Perzië, Nederland,... **Willem De Ridder.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

BRUSSEL

Bruno Gröning - Op het spoor van de «Wondergenezer» 14/3. 13u-18u. Documentaire film over Bruno Gröning. Sleep Well Youth Hostel. Dambordstraat 23. 1000

BRUSSEL. Bruno Gröning Vriendenkring. 02 374 71 36. www.bruno-groening-film.org

Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. 16/3, 18/3, 23/3, 25/3 en 30/3. 20u. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel. 1160 OUDERGEM. Transmissions. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org

Coach-, Trainer- Inspiratiecafé in Brussel. 18/3. 19u-22u. Samenkomst voor coaches en trainers. Thema: «Coaching in ons dagelijks leven». **Marc Labe.** De Markten - Brussel. Oude Graanmarkt 5. 1000 BRUSSEL. Johan Verheven. 0479 903 504. www.innerbalance.be

Open wateravond. 19/3. 19u30-21u30. Hoeveel water moeten we drinken? En wat gebeurt er als we dat niet doen? Hoe zit het met de kwaliteit van ons blauwe goud? **Christine Moens.** Green Kitchen. Jubelfeestlaan 147. 1080 BRUSSEL. Haa2ooh. 03 899 05 55. www.haa2ooh.be

Shamballa-md-Healing. 20/3. 11u-13u. Inleiding tot Shamballa-md-Healing-activatie. **Hélène Verhenneman.** A. Giraudlaan 96. 1030 BRUSSEL. Shamballa-Belgium. 02 219 22 63. hverhenneman@skynet.be



Beurs Life2. 26 tot 28/3. 10u-18u. De beurs voor gezond en beauty. Brussels Expo. 1000 BRUSSEL. Bhis. 02 534 40 88. www.life2.be

LIMBURG

Introductiedag licht- en kleurentherapie. 14/3. 9u - 13u of 14u -

18u. Betekenis en werking van kleuren, verschillende vormen van lichttherapie. **Walter Vandewalle.** Walina. Lambert Hoelenstraat 41. 3550 Heusden-Zolder 052 39 79 47. www.walina.be

Amanprana degustatie. 16/3. Biocosmetica Amanprana. Guido Gezellestraat 10. 3500 HASSELT. Almatheek. 011 37 86 61.

De Nieuwe Tijd: chaos in stof- en etherwereld. 17/3. 20u-22u. Deze nieuwe tijd brengt grote mogelijkheden op allerlei vlak, maar ook gevaren. Cultuurcentrum Hasselt. Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be

Spiritueel salon. 21/3. 14u workshop: atlascorrectie - 18u table d'amis culinaire natuurgastronomie - 20u lezing: mijn zoektocht naar de juiste behandeling of begeleiding. Zaal St. Pieter. 3582 Koersel. **Jan Devriendt.** Ignoramus Academie vzw. 011/740703. www.ignoramus.org

Infoavond Ramtha School. 26/3, 26/3. 19u30-22u. Ramtha is een verlichte Meester Leraar. Zijn boodschap waarmee hij de weg naar verlichting uitstippelt is krachtig en direct. **Jo Linmans.** Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 0475 959 534. www.ramtha.com

Amanprana degustatie. 26/3. Olijfoliën uit Spanje. Sint-Truidersteenweg 22. 3500 HASSELT. Bio Shop Biokruidenierke. 011 22 63 91. www.biokruidenierke.be

Opendeurdag. 5/4. 10u-17u. Yoga, mindfulness, seksualiteit als basis, mannen- en vrouwenworkshops, partnerworkshops, kinderavontuur, tantra, zweethut, ELW, massage, enz. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. Kasteel De Schans. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com www.kasteeldeschans.com

Natuurkapper Hairport
Plantenkleuren Oliebe voor:
*natuurlijkheid * allergieën*
*schoonheid * gezondheid*
 Amsterdamstraat 20
 2000 Antwerpen
 Tel. 03 226 07 31
www.hairport.be

OOST-VLAANDEREN

De Tempeliers en hun geheimen. 10/3. 20u-20u45. **Corry Geysen**, spreker. Kaffee A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Esoterische Vriendenkring Universeel. 0499 112 330. www.universeel.org

EM natuurlijk actief. 11/3. 13u30-15u30. Er is werk aan onze wereld, aan ons milieu en onze gezondheid. EM kan ons hierbij helpen. **An De-coene**. Jef Van Hoofstraat 2. 9120 BEVEREN. Namasté. 03 775 38 22. www.bloggen.be/namaste

Amanprana degustatie. 12/3. Waarom kokosolie en rode palm? Waarom plantaardige omega 3/6/9? Mariakerksesteenweg 34. 9031 DRONGEN. Origino. 09 227 07 52. www.origino.be

Tussen de levens in. Wat ervaren we tussen dood en geboorte? 15/3. 20u-22u30. **Jos Hermans**. Huickstraat 6. 9190 STEKENE. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Twee natuurorden. 23/3. 20u-22u. Bezinningsbijeenkomst in de tempel van het Gouden Rozenkruis. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. www.rozenkruis.be

Wat is je zesde zintuig? Test het zelf. 29/3. 20u-22u30. **Ronald van de Peppel**. Huickstraat 6. 9190 STEKENE. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

www.vzw.POLARITEIT.be

Nacht van de liefde. 3/4. 20u-3u. Latijnsamerikaans dansfeest met dansinitiaties Tango en Salsa, demonstraties, live-orkesten, top DJs. Vooruit. Sint-Pietersnieuwstraat 23. 9000 GENT. Polariteit. 09 238 26 30. info@polariteit.be - www.polariteit.be.



Spirapa beurs. 10 en 11/4. Spirituele, paranormale en wellnessbeurs. Oktoberhallen. 9280 Wieze. 't Filosoofke. spirapa@telenet.be - www.spirapa.be

VLAAMS BRABANT

BodyTalk informatie avond. 11/3. 19u30-22u. Voor al je vragen omtrent BodyTalk: hoe

werkt BodyTalk, wat houden de workshops en cursussen in... **Chantal Remmerie**. Boetsenberg 27. 3053 HAASRODE. ChanTalk. 0476 207 646 - 016 40 87 19. www.chantalk.be

Lezing door William Gijzen. 12/3. 20u-22u30. William Gijzen schreef samen met Joke Dewael meerdere boeken, o.a. De DNA-code van de ziel. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. La Riposa. 0474 874 242. www.lariposa.be

Ga terug waar je vandaan kwam. 18/3. Wie ben ik, wat is de aard van mijn ervaren werkelijkheid? **Douwe Tiemersma**. Orenda, Boekhandel Johannes. Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 Leuven. www.johannes.be



Amanprana degustatie. 19/3. Bio cosmetica Amanprana. Brusselssesteenweg 155. 1785 MERCHTEM. Bio Shop. 052 37 45 34. www.bioshop.be

Amanprana degustatie. 20/3. Bio cosmetica Amanprana. Magische zepen Dr Bronner. Brusselssesteenweg 308-310. 3090 OVERIJSE. De Dageraad. 02 687 37 03.

Twee natuurorden. 23/3. 20u-22u. Bezinningsbijeenkomst. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. 09 225 43 16. www.rozenkruis.be

De herwonnen vitaliteit. 24/3. 20u-22u. Het hervinden van de voedende kracht van het actief verbonden zijn met je lichaam, de aarde, je familie, je levensdoel... **Jan Raes**. De Kluizerij. Aalstersestraat 1b. 1790 AFFLIGEM. Epeca. 03 644 53 01. www.epeca.eu

Introductiedag licht- en kleurentherapie. 28/3. 9u - 13u of 14u - 18u. Betekenis en werking van kleuren, verschillende vormen van lichttherapie. **Walter Vandewalle**. Walina. Sanmova. Reizigerstraat 72-74. 3300 Tienen. 052 39 79 47. www.walina.be

WEST-VLAANDEREN

Amanprana degustatie. 10/3. Waarom kokos- en rode palmolie? Waarom plantaardige omega 3/6/9? Maalse steenweg 299. 8310 SINT-KRUIS. Biovita. 050 54 54 20. www.biovita-brugge.be

Vergeten groenten en speciale vruchten. 12. 19u30-22u. Diavoor- dracht over bijzondere speciale en andere eetbare gewassen die men verrassend kan integreren in de siertuin. **Johan Deblaere**. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. Moritoen. 050 45 40 00. www.moritoen.be

Amanprana degustatie. 13/3. Waarom kokos- en rode palmolie? Waarom plantaardige omega 3/6/9? Katelijnestraat 142. 8000 BRUGGE. Origino. 050 33 31 37. www.origino.be

Trefpunt: hoe goed doe ik het in mijn relatie. 14/3. 11u-12u. Hoe eerlijk ben ik? Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

Van kwetsbaarheid en beperking naar kracht en mogelijkheden. 19/3. 20u-22u. Vanuit kwetsuren onze kracht en mogelijkheden ontdekken. **Crien Heyde**. Coppieters- straat 27. 8340 SIJSELE. 050 67 60 83. www.crienheyde.be

Trefpunt: hoe een betere ik worden? 21/3, 28/3 en 4/4. 11u-12u. Ontwikkel echte liefde. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. www.debilk.be

Energetische Zondag. 21/3. Beurs over gezondheid en levensenergie. Met infostands en lezingen. Belfort. 8000 BRUGGE. Synergio. 059 80 27 17. www.synergio.be

vajra degustatie

Degustatie Vajra essenensbrood. 21/3. Kom essenensbrood proeven tijdens de Energetische Zondag op de stand van AGENDA Plus.



Open wateravond. 25/3. 20u-22u. Hoeveel water moeten we drinken? En wat gebeurt er als we dat niet doen? **Raphaël Claessens**. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8000 BRUGGE. Haa2ooh. 0495 229 850.

De stille kracht van thee. 31/3. 19u30-22u. We nemen u mee op een boeiende reis van 5000 jaar theecultuur. **Ann Vansteenkiste**, herboriste. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. Moritoen. 050 45 40 00. www.moritoen.be

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



Nationaal
Voedings- en
Gezondheids-
Plan



www.happybodytoyou.be

CAUDALÍE
PARIS



YVES ROCHER



Geldig aan de ingang van het salon Life² 2010
Het bedrag kan niet worden omgezet in contant geld.
-2,50€

Als extra hulp en comfort meer dan welkom worden.

MISSION
SYSTOLE



CNK 2275-741

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.

bij apotheek en biowinkel

www.api-ar.com

api-ar

apitherapy & aromatherapy in synergy -

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.

Assertiviteit

[C][OV] Assertiviteit anders. 17/3, 24/3 en 31/3. 9u-12u15. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Martine Andries.** PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[W][AN] Omgaan met je kwaadheid. 20/3. 10u-18u. Als kind hebben we vaak allerlei aangepast gedrag moeten leren. Kom weer in contact met je authentieke zelf. **Dennis Deridder.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be



[W][LI] Initiatiedag Omgaan met agressie. 25/3. 9u30-0u. Leer omgaan met agressie door middel van de emotie-energetische benadering. **Theo De Gelaen, Dirk Heene.** Daochi Dim Mak Vzw. Hombu Dojo. Herkenrodebosstraat 40. 3500 HASSELT (KURINGEN). 011 61 15 76. info@daochi.eu

Aura's en chakra's

[C][AN] Flow with the chakra's. 14/3. 10u-17u. Een dag gericht op het vrij voelen stromen van je eigen energie, het weer in evenwicht brengen van de 7 energiecentra in je lichaam. **Yashodhara Van Mel-**

kebeke. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Ayurveda

[C][OV] Zachte zuivering met ayurveda deel1. 13 tot 14/3. 10u-16u30. Cursus thuis kuren om te ontslakken & ontgiften (home Pancha Karma). Welke dosha domineert, tekenen van gifstoffen, welke zuiveringsmethoden aanwenden? **John Marchand,** docent ayurveda. Yah Vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. ayurveda@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

www.ayurvedaschool.be

[C][AN] Basiskennis Ayurveda. 23/3. 10u-17u. Wat is Ayurveda? Wat kan een systeem dat duizenden jaren oud is, nu vertellen over balans, ziekte, gezondheid en wellness? Uvada nv. Ayurvedaschool Antwerpen. Eliaertsstraat 25. 2140 ANTWERPEN. 0475 767 725. contact@ayurvedaschool.be - www.ayurvedaschool.be

[W][WA] Praktijk Cursus zachte zuivering met Ayurveda. 28/3 tot 2/4. 17u-10u. 5-daagse zuiveringskuur: toepassing van Zachte Zuivering deel1, met oliemassage, sauna, hammam, jacuzzi, diët, kruidenremedies, wandelen, zwemmen. **John Marchand,** docent ayurveda. Yah Vzw. Le Tchession (Hoge Venen). 1 rue R. de Brialmont. 4960 XHOFFRAIX (MALMEDY). 0472 245 669. ayurveda@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

Bachbloesems



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

[C][VB] Erkende basiscursus Bach Bloemen Remedies in Opwijk. 10 tot 31/3. 19u30-22u30. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies. Certificaat Bach Centre. **Jef Strubbe,** Wereld van Indra. Neerveldstraat 224. 1745 OPWIJK. 052 35 61 40. www.dewalnoot.be

[W][AN] Werken met Bach-bloesems op chakra's en meridianen. 14/3. 10u-17u. Een inleiding tot nieuwe therapieën met Bachbloesems volgens zeer oude Chinese en Indische tradities. **Bernadette Kuypers.** De Kleine Bron. Bloemfonteinstraat 49. 2300 TURNHOUT. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

[C][AN] Erkende Basiscursus Bach Bloesem Remedies te Brasschaat. 20 en 21/3. 9u-17u. **Jef Strubbe.** De Walnoot. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. www.dewalnoot.be

Bemiddeling & conflictantering

[W][VB] Psychologische inzichten en vaardigheden voor de bemiddelaar. 26 tot 27/3. 9u30-17u30. Je krijgt steunpunten aangereikt om verschillende technieken zelf toe te passen in bemiddeling. **Theo Geuens.** Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0474 915 908. www.mediv.be

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN

Anil K. Mehta – Peter Van Herck
Basiskennis Ayurveda

23 maart 10u - 17u

www.ayurvedaschool.be

Biodanza®

BIODANZA®

vakantie in Frankrijk.
Het leven vieren!

www.biodanzainvlaanderen.be

[WJ][AN] Kleur je leven! Elke wo. 19u30-21u30. Beleef de kleuren van de regenboog in dans en beweging! **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Anubuthi. Berlaarbaan 203. 2861 OLV WEVER. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[WJ][AN] Kennismakingslessen Biodanza. 10 en 17/3. 19u30. De Djoelen. 2360 Oud-Turnhout. 014 50 65 65. www.dansbiodanza.be

[C][OV] Biodanza in Aalst, dans van het leven en het abc van het hart. 11/3, 18/3, 25/3 of 1/4. 19u-21u15. Proef en kom bewegen, reageren, echt zijn! **Rina Mertens**. Steunpunt Welzijn. Ontmoetingscentrum DE BRUG. Hertshage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91. www.groeikracht.eu

[C][OV] Biodanza in Oudenaarde, breng je leven in beweging. 15/3, 29/3. 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

[WJ][AN] Onthaasten en stress achterlaten. 15 en 22/3. 19u30-21u30. Door het denken los te laten creëren we referentie ervaringen van totaal in het hier en het nu te zijn. **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Onafhankelijk Ziekenfonds. Boomsesteenweg 5. 2610 WILRIJK. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[C][OV] Biodanza elke dinsdagochtend en -avond in Gent. 16/3, 23/3 of 30/3. 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 GENT. 053 84 00 27. www.groeikracht.eu

[WJ][VB] Kleur je leven! 16 en 30/3. 19u30-21u30. Beleef de kleuren van de regenboog in dans en beweging! De 7 kleuren brengen

eenheid voor jezelf en verbondenheid met het grote geheel. **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35.

[WJ][AN] Biodanza-avond met Live muziek en concert. 19/3. 19u30-22u. **Tiziana Zappi (IT)**. Dansbiodanza. Hoeve middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 50 65 65. www.dansbiodanza.be

[WJ][VB] Biodanza: genieten van dans en samen zijn. 6/4. 10u-11u15. Kennismakingssessie voor senioren in de Zinderende Zemste Paasvakantie! **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Trianondreef. 1986 HOFSTADE. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

Bodytalk

[WJ][VB] BodyTalk Access. 21/3. 9u-17u. Ondersteun je gezondheid met 5 krachtige technieken en gebruik ze als snelle hulp. **Hannie Van Der Bos, Chantal Remmerie**. ChanTalk. Boetensberg 27. 3053 HAASRODE. 016 40 87 19. www.chantalk.be

Coaching

[OJ][VB] Opleiding tot Coach. 20/3 tot 12/6. 9u30-17u. Je leert coachingsvaardigheden om anderen te begeleiden én gebruikt deze technieken in je eigen persoonlijke proces. **Andy Curinckx, Annemie Goedeme**. Systo. Koning Leopold I-Straat 30. 3000 LEUVEN. 0477 460 433. www.systo.be

Craniosacrale therapie

[OJ][WV] Craniosacraal Basis cursus + Follow up. 10/4-11/4, 17-18/4, 8-9/5. 10u-17u30. 3 weekends. Reliantie Instituut. Roterijstraat 1. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10. www.reliantie.org



[OJ][WV] Craniosacraal Integraal opleiding. 10/4. Jaaropleidingen in 7 weekends (basis cursus + follow up inbegr.). Erkend door ICSA en IHF. **Michel Lootens**. Reliantie Instituut. Roterijstraat 1. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10. www.reliantie.org

Creatieve expressie



[WJ][VB] Recycle mode: accessoires maken met bestaande kledij en resten textiel. 11/3. 20u-22u15. Kleding die we al 2 jaar laten hangen in onze kast reststylen en een nieuw leven inblazen. **Soulmade**. Stationsstraat 100/1. 1730 ASSE. 02 305 53 90. www.soulmadecreations.be

[WJ][AN] Juwelen met Keltische knopen. 15/3 of 29/3. 19u30-22u. We maken oorbellen en twee halskettingen. **Min Spillemaeckers**. In Den Atelee. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. www.indenatleeje.be

[WJ][AN] Wekelijkse lessen intuïtief schilderen. 17/3, 22/3, 24/3, 29/3 en 31/3. 13u-15u30. we werken op papier met de nat/in/nat/techniek en soft pastelkrijtjes. Intuïtief Schilderen. **Ria Nys**. Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. www.rianys.net

[WJ][VB] Mandaladag. 21/3. 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. Elnovemberlaan 58. 3010 KESSEL-LO. 03 230 13 82.

[WJ][VB] Mandaladag. 21/3. 10u-17u. Een mandala maken is een waardevolle vorm van creativiteit om tot meer zelfkennis te komen. **Rita Bellens**. Oost West Centrum. CreaRuimte. Elnovemberlaan 58. 3010 KESSEL-LO. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[WJ][AN] Uitheemse vlechttechnieken. 22/3. 9u-12u en 19u30-22u30. De uitheemse vlechttechnieken twijnen weven en vlechten zijn oortechneken. Het zijn de basistechnieken zoals oorspronkelijke bevolkingen ze toepasten. **Min Spillemaeckers**. In Den Atelee. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. www.indenatleeje.be

[WJ][VB] Kleur en stijl in eco kledij. 25/3, 3/4 of 22/4. 14u-16u. In het voorjaar scheppen velen van ons orde in huis en klee-

kast. Soulmade. Stationsstraat 100/1. 1730 ASSE. 02 305 53 90. www.soulmadecreations.be

[W][AN] 1-dagworkshop Intuïtief schilderen met materialen. 27/3. 11u-16u30. We maken intuïtief een schilderij op een 3D-canvasdoek; we gebruiken eventueel allerlei materialen om structuur te verkrijgen. Geen kennis vereist. Intuïtief Schilderen. Ria Nys. Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. www.rianys.net

[W][AN] Mandaladag. 28/3. 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 Belens.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82.

[W][VB] Recycle mode: juwelen maken met bestaande juwelen. 8/4 en 22/4. 19u30-21u30. Haal jouw ongedragen/kapotte fantasiejuwelen uit de schuif en maak er samen met ons een geheel nieuw juweel mee. **Sofie Van Nuffel.** Soulmade. Stationsstraat 100/1. 1730 ASSE. 02 305 53 90. www.soulmadecreations.be

Dans

[C][OV] NIA. Elke wo. 9u30-10u30 en elke do. 20u45-21u45. Bewegingsvorm op muziek geïnspireerd op dans, krijgskunsten en yoga. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! **Eva Zabarylo.** Eniava. Sporthal Deurle. Hoge Heirweg 64. 9830 SINT-MARTENS-LATEM. 0475 286 428. www.eniava.be

[W][WV] Sacrale dans. 11/3, 22/3, 25/3, 29/3 of 1/4. 20u-21u30. SacraleDans 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. hetoneindige@skynet.be

[W][AN] Dans en primitieve Expressie. 11/3, 18/3 en 25/3. 20u-21u30. Door eenvoudige, krachtige bewegingen keren we terug naar onze bron, onze oerimpulsatie die ons veel kracht, energie, vreugde geeft. **Patricia Kegels.** Magma. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. www.magmanet.be

[W][VB] Vrij en intuïtief dansen vanuit je wezen. 12/3 of 26/3. 20u-21u30. We dansen vanuit onze kern. Dit is tijd en voeding voor ziel, lichaam en geest. Bidden met je hele lijf. Chantal Dufour. Centrum Blauwe Reiger. Olv straat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. chantal.dufour4@gmail.com

[C][OV] Nia. 15/3 tot 5/4. 20u-21u. Bewegingsvorm op muziek geïnspireerd op dans, krijgskunsten en yoga. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! **Eva Zabarylo.** Eniava. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[C][AN] Trancedans cyclus: dansen doorheen het levenswiel - oost. 18/3, 25/3, 1/4, 22/4, 29/4 en 6/5. 19u30-22u30. Langzaam komt de wereld weer tot leven: vogels broeden, bomen bloeien, bloesem is de belofte van de vruchten die we zullen plukken in de zomer. **Frans Van Herck, Sara Dykmans.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Elfenschool: cursus elfentheater 'elfendans en elfenzang'. 19/3 tot 28/5. 18u30-19u45. Elfenschool waarin je de dansen en liedjes leert van het elfentheater: voor kinderen die graag meespelen in het theater en voor leerkrachten/ begeleiders. **Briony Vanden Bussche.** Vzw Sterrencirkels. Thaliastraat 71. 2600 BERCHEM. 0488 618 882. www.elfentheater.be

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

[W][LI] Open Trancedans-avond. 20/3. 20u-22u30. De studenten van de opleiding tot Trancedans-begeleider verzorgen een dans waarin je kan komen proeven, ontdekken en kennismaken. **Aernoud Knecht, Els Van Sonhoven.** Tools Voor Transformatie. Kasteel Nieuwenhoven. Engelpamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 0479 423 411. www.trancedans.net

[W][WV] De lente in dansen. 20/3. 19u-20u. Met cirkeldans en sacrale dans vieren wij het begin van de lente. Buiten. Alleen bij he-

vige regen verhuizen wij naar de Romestraat 71. **Sangit Marianne Kirchner.** Centrum De Ruimte. Grasveld bij het watertoren. Mercatorlaan. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. www.centrumderuimte.be

[W][OV] Dansen met de godin. 27/3. 9u30-17u. Thema's: godin: Vila-gedaanteverandering + ijsmaan-diepgang. **Geirnaert Mirjam.** De Blauwe Poort. Collegebaan 55. 9090 MELLE. 068 44 53 91.



[W][AN] Dans je leven. 28/3. 20u-22u. Deze 5 ritmes sessies en workshops zijn er voor iedereen die wil dansen en bewegen. **Luc De Cuyper.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][OV] Cirkeldans in Gent, maandelijke avond. 30/3. 19u45-22u. Meditation des Tazes - Sacred Dance. Maandelijke avond, volgens thema dat verbonden is met de tijd van het jaar in de natuur en diverse religies. **Rina Mertens.** Groeikracht. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 GENT. 053 84 00 27 - 0496 511 516. www.groeikracht.eu

[W][AN] Buikdans - open avond. 30/3. 19u30-21u. Buikdans, oud-Egyptische kunst die lichaam en ziel verrijkt. Kom proberen of kijken tijdens de open les. **Vera Van den Berghe.** Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. www.buikdans.net

[W][VB] Buikdans - open avond. 31/3. 19u30-21u. Buikdans, oud-Egyptische kunst die lichaam en ziel verrijkt. Kom gratis proberen of kijken tijdens de open les. **Hilde Vandingenen.** Amana Dance Theatre. St Pieterscollege. Minderbroedersstraat 13. 3000 LEUVEN. 03 324 20 91. www.buikdans.net

[W][AN] Rookvrije dansfeesten. 3 tot 4/4. 20u-1u30. **Dj Krikke.** De Kleine Bron. Parochiezaal Zwaneven. Steenweg op Mol 161. 2360 OUD-TURNHOUT. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

[C][AN] 5 Ritmes: open les. 3/4. 17u-19u. We dansen doorheen de 5 Ritmes om meer thuis te komen bij onszelf en makkelijker aanwezig te zijn bij anderen. Dans Het Leven. Oude Badhuis. Stui-venbergplein 38. 2060 ANTWERPEN. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[W][OV] Contact Impro. 4/4. 11u-13u. Contact Improvisatie is een vrije vorm van dansexpressie waar lichaamscontact gebruikt wordt als communicatiemiddel en inspiratiebron. **Bart Lescouhier.** Wavercycler. Verkortingsstraat 55. 9040 ST-AMANDSBERG (GENT). 0474 811 479. www.wavercycler.com

[C][OV] Cirkeldans in Haaltert, maandelijks avond. 6/4. 19u30-21u30. Meditation des Tanzes - Sacred Dance. Maandelijks avond, volgens thema dat verbonden is met de tijd van het jaar in de natuur en diverse religies. **Rina Mertens.** Groeikracht. Centrum De Warande. Achterstraat 2. 9450 HAALTERT. 053 84 00 27. www.groeikracht.eu

De dood en erna

[W][AN] Symposium... over de dood heen. 27/3. 14u-18u. Over 'overgaan' en wat je als nabestaande kan ervaren en doen hieromtrent. **Philippe Vandevorst, Guy Vander Linden, Carla Schouterden.** Ster. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

Ecotoerisme

[W][OV] 8 daagse jeep safari door de Sinai woestijn. 12 tot 19/3. Een reis, terug naar de essentie, de stilte, het eenvoudige, pure leven in een authentieke, energetische omgeving, dicht bij de natuur. **Marleen Hofman.** Desert-Soul. 0496 553 388. www.desert-soul.com

Emotioneel lichaamswerk

[W][AN] Bio-energetica - introductiedag. 28/3. 10u-17u. Bio-energetica is een vorm van emotioneel lichaamswerk. **Alfons Schellens.** Oost West Centrum. Van Schoonbekerstraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Emotional Freedom Techniques

[C][AN] Blijvend afslanken vanuit emotioneel bewustzijn (met EFT). 9/3-8/5. 12u30-15u30. Leer welke verborgen emoties de oorzaak zijn van zelf-sabotage en jojo-effecten en hoe je dit kan oplossen. **Brigitte Hendrickx.** Stitch & Stone. Vogelkierslaan 40. 2960 BRECHT. 0476 560 488. www.stitchandstone.be

[C][OV] Basic EFT. 27 en 28/3. EFT wordt uitgelegd, gevoeld en zodanig aangeleerd dat je het veilig en verantwoord kunt toepassen bij jezelf en familie. EFT-online. Centrum Ananda. Sinaaidorp 19. 9112 Sinaai. info@eft-online.be

Energetica



[W][AN] Versterkende Hara-Oefeningen. 21/3. 10u-17u. Met een sterke hara beweeg je natuurlijker. Je zenuwstelsel komt in balans. **Ingrid Thys.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

Engelen en gisden

[W][WV] Aartsengelen. 14/3. 10u-16u. Maak kennis met aartsengelen, onder de vorm van actieve werkvormen. **Leen Joseph.** Heart of the Rainbow vzw. Zevenkerken 4. 8420 BRUGGE. 0476 861 192. www.heartoftherainbow.be

Enneagram

[W][WV] Enneagram. 15/3. 19u30-21u30. 9 manieren om in de wereld te staan. Welke is de jouwe? Zee-dijk 48. 8370 BLANKENBERGE.

Drie Veren. 0475 904 762. www.drieveren.be

[W][AN] Intuïtie toegepast op het enneagram. 28/3. 9u30-12u30. Een sleutel om meer inzicht te krijgen in wie we zijn, onze persoonlijke uitdagingen en sterke punten. **Jan Akkermans.** Magma Kempen. Oude Bleken 25. 2400 MOL. 014 31 08 00. www.magmanet.be

Esoterische stromingen

[W][AN] Thema-avond mededogen. 5/4. 19u. Mededogen is een groot woord, is het toepasbaar.. Wat zijn de vruchten hiervan, hoe verandert het je leven? **Nancy Consens.** Het Zonnlicht. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 820 319. www.hetzonnlicht.be

Eutonie

[C][AN] Basiscursus eutonie. 15/3 en 3/5, 29/3 en 3/5. 9u30-13u. Via eenvoudige oefeningen wordt het bewust gevoeld contact met zichzelf en de omgeving bewerkt. **Renild Van den Plas,** VES. Sporthal. Steenweg op Zevendonk. 2300 TURNHOUT. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

[C][AN] Zenmeditatie en eutonie. 18/3, 25/3, 8/4, 15/4 en 22/4. 20u-21u30. Zitten in stilte om rust te vinden en het leven beter aan te kunnen. In deze sessies oefenen we het juiste zitten en het richten van de aandacht. **Mia De Walsche** VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 70 04 34. www.eutonie.be

[W][AN] Basiscursus eutonie tijdens de paasvakantie. 5 tot 9/4. 14u-13u. Via eenvoudige oefeningen wordt het bewust gevoelde contact met zichzelf en de omgeving bewerkt. **Renild Van den Plas,** VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 43 65 11. www.eutonie.be

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
- Tantra en yoga in Château Frandeux van 23/07 - 30/07
- Rookvrije fuiven te Antwerpen en Mortsel
- Wij zoeken nog enthousiaste vrijwilligers

Meer info: www.arcana-web.be

Feng Shui

[W][OV] Feng shui. 13/3. 14u-20u. Wonen in harmonie, gezondheid, rijkdom en geluk door de regels van deze oude Chinese kunst toe te passen. Vzw Spirit. Baigemstraat 116. 9890 GAVERE. 09 366 66 36. www.vzwspirit.be

Healing

[C][AN] Helen Intuïtie, je zesde zintuig gebruiken.. 13/3. Een dag om bewust bezig te zijn met onze helende energieën. **Nancy Convens.** Het Zonnlicht vzw. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. www.hetzonnlicht.be

[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][BR] Thetahealing. 22 tot 24/3 en 26 tot 28/3. Eerste WE: basis DNA, 2de WE DNA gevorderden. Deze genezingsmethode werkt in Thêta staat om je te verbinden met de bron en geneest op DNA-niveau. Bettina Breijl. **Montondo Catherine.** 1000 BRUSSEL. 0472 503 489 catherine@montondo.be De workshop wordt in het Engels gegeven.

[C][AN] Healing Tao Basis. 30/3, 6/4 en 13/4. 19u-22u. Healing Tao Basis omvat: Helende Geluiden, Innerlijke Glimplach, Iron Shirt chi kung en Healing Love. **Wendy Scheers.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][WV] Open Healing Cirkel. 2/4. 19u30-22u. Aanbod voor alle mensen die zich met healing bezighouden: Reiki, Violette Vuur, Spirituele Healing en meditatie... **Leen Joseph.** Heart Of The Rainbow Vzw. Zevenkerken 4. 8420 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. www.heartoftherainbow.be

Kaartleggen

[W][AN] Tarot en andere kaartsystemen oefendag. 20/3. 10u30-17u. **Margot Dorren.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Grondige weekendcursus De wijsheid van de Tarot. 27 tot 28/3. 10u30-17u. **Margot Dorren.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Interactieve namiddag Inzicht in jezelf via de tarot. 3. 13u-17u30. Een leuke gelegenheid om tegelijkertijd jezelf en ook de tarotkaarten beter te leren begrijpen. De tarotkaarten van de grote Arcana worden uitgelegd. **Margot Dorren.** De Kleine Bron. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27 - 0486 201 926. info@dekleinebron.be www.dekleinebron.be

Kinesiologie

Souldance vzw
centrum voor persoonlijke groei & gezondheid
opleidingen - workshops - groepspraktijk
www.souldance.be

[W][WV] Brain Gym 2. 17/3 en 24/3. 9u30-17u. Eenvoudige bewegingen en massage van acupunctuur om je brein in balans te brengen. Vervolg op Brain Gym 1. **Mieke Parret.** Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be

Massage

[W][AN] Zomerhuis minimassages: Bodyflow. 12/3. 20u-22u30. In Bodyflow gaan we altijd op zoek naar de minste weerstand. Het is zowel techniek als ingesteldheid. We passen dit toe op armen en benen. **Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[C][AN] Massagelessen. 13/3. 10u-18u. Een aantal noodza-

kelijke basistechnieken worden aangeleerd op een systematische en praktijkgerichte manier. **Jef Houbrechts.** Live Love Love Life. Bisschopsstraat 18. 2060 ANTWERPEN. 03 293 30 04. www.livelovelovelife.be



[O][AN] LifeFocus Touch. Infoavond opleiding massagetherapie. 13/3. 10u-12u. LifeFocus Touch, een pos. therapie die vertrekt vanuit aanraking en die zich richt op meer inzicht, levendigheid, vervulling. Start opleiding 27-28/3. **Ronald Bertels, Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 99 54. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][AN] De Kunst van aanraken, voor koppels. Kwaliteitstijd voor en met elkaar. 14/3. 10u-17u. Hoe kan je ervoor zorgen dat elke aanraking betekenis heeft, dat ontvangen én geven fijn zijn, en hoe kan je op een zachte manier feedback geven. **Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[W][AN] Chakra-balance massage met mineralen. 18 tot 19/3. 10u-18u. Diepgaande massage waarmee je blokkades kan losmaken. Een heerlijke ervaring de kracht van deze wonderen der natuur te mogen gebruiken. **Ann Ghys.** Vitaesana. Ruggeveldlaan 626. 2100 DEURNE (ANTWERPEN). 03 321 66 46 - 0473 410 605. info@vitaesana.be - www.vitaesana.be

[W][AN] Initiatie chakramassage. 27/3. 15u-18u. Je leert de zeven hoofdchakra's behandelen, met telkens een specifieke etheri-



sche olie, met aandacht voor eventuele combinaties, en de invloed die chakra's hebben op de werking van bijbehorende organen en emoties. **Tony Coppens**. Smerna. Larosan. Jozef Jennesstraat 41. 2900 SCHOTEN. 03 290 95 86. www.smer-na.be

[WJ][OV] Massages met Jorge Jordan in Avalon. 3 tot 9/4. Jorge is een bijzonder ervaren masseur die werkt met een aantal zeer verfijnde technieken die hij bodyflow noemt. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

[OJ][BR] Professionele opleiding Chi Nei Tsang (interne orgaan-massage). 9 tot 11/4, van 16 tot 18/4 en van 23 tot 25/4. Dit is de krachtigste therapeutische massage voor diepgaande orgaanontgifting. Ze verwijdt fysieke en emotionele blokkades... **Francesca Fasano**. Chiness Centre. Graysstraat 4. 1040 ETTERBEEK. 0474 269 862. info@chinesscentre.be - www.chinesscentre.be



[WJ][LI] Massage verwenweek-end. 9 tot 11/4. In deze driedaagse krijg je allerlei massage-ervaringen en massagetechnieken aangereikt. De nadruk ligt op genieten, ervaring is niet nodig. **Ellen van der Helm**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

Meditatie

[WJ][WV] Actieve Osho meditatie. 10/3. 19u30-21u15. 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. Essere. Dudzelesteenweg 66. 8000 BRUGGE. 0499 414 581. www.essere.be

[WJ][AN] Meditatie met de Godin. 10/3, 17/3 en 31/3. 15u-17u. Een aspect van de Godin ontmoeten, een kaarsje branden, een inzichtkaart trekken, een smudging of zaling ontvangen, ervaringen delen

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

[WJ][AN] Yemana. Elke woensdagavond. 19u-20u30. Meditatieve ademhaling- en ontspanningsoefeningen onder muzikale begeleiding. **Hilde Steyaert**. Energy Lounge. Vloeiende 80A. 2950 KAPellen. 0488 235 225. hilde@energylounge.be

[WJ][WV] Actieve Osho meditaties. 11/3 of 25/3. 19u-21u. Voor wie van buiten naar binnen wil gaan. **Virginie Bailleul**. Prinsessestraat 103. 8870 IZEGEM. 0476 265 891. virginie.bailleul@skynet.be

[WJ][OV] De grootmoeders zingen. 12/3, 2/4. 19u-22u. Yinvoedende klankbaden, meditatie en bekrachtigingen met De Grootmoeders, in een ondersteunende vrouwenkring. Driewekelijks op vrijdagavond. Het Vrouwennest. Kriphoek 74. 9230 WETTEREN. 09 366 73 47. www.vrouwennest.be

[WJ][VB] Zweethut. 13/3. 18u-23u. Een zweethut (of inipi) is een lichamelijke en geestelijke zuiveringsceremonie. Onze volgende zweethut heeft als thema "Lente, een nieuw begin". La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. www.lariposa.be

[WJ][WV] Meditatie voor iedereen. Elke dinsdag. 19u30-21u30. Via visualisatie en stilte, fysieke, zowel als mentale oefeningen, komen tot die diepe ruimte in jezelf. **Leen Joseph**. Heart of the Rainbow vzw. Buurthuis 't Hoekje. Thomas van Loostraat 31b. 8400 OOSTENDE. 0476 861 192. www.heartoftherainbow.be

[WJ][WV] Met bewuste aandacht bomen ontmoeten. 21/3. 10u-12u. Tijdens deze meditatie observeren we 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 Ryckvelde. 8340 SIJSELE. 050 36 34 66. www.vivapo.net

[C][WV] Osho Gourishankar Meditatie. 21/3. 10u-12u. Even écht stil worden met een actieve Osho meditatie? Via actieve fases laten we onze spanningen los om dan te zakken in de stilte van ons zijn. **Anouk Maeckelberghe, Sangit Marianne Kirchner**. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. www.centrumderuimte.be

[WJ][AN] Goeiemorgen lente! 22/3 en 23/3. 14u-17u. En zo zijn we klaar voor weer een volgende fase in het leven, de zomer. In deze sessie maken we kennis met het hout-element. Magma. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. www.magmanet.be

[WJ][WV] Actieve Osho meditaties. 25/3. Voor wie van buiten naar binnen wil gaan. **Virginie Bailleul**. Prinsessestraat 103. 8870 IZEGEM. 0476 265 891. virginie.bailleul@skynet.be

[WJ][WV] Osho Chakra Sounds Meditatie. 4/4. 10u-12u. Via actieve fases laten we onze spanningen los om dan te zakken in de stilte van ons zijn. **Anouk Maeckelberghe, Sangit Marianne Kirchner**. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. www.centrumderuimte.be

[WJ][WV] Meditatieve workshop Lente (dag). 5/4. 10u-17u. Kom ontdekken hoe je in de lente de energie van bomen kunt gebruiken om je te openen voor jezelf, voor anderen en voor je eigen creativiteit. **Viviane Van Pottelberghe**. Vivapo. Kasteelpark Ryckvelde + LDC 't Reitje. Sijsele. 8340 SIJSELE. 050 36 34 66. www.vivapo.net

[WJ][WV] Actieve Osho meditaties. 7/4. 9u30-11u30. Deze maandelijkse meditaties zijn toegankelijk



Kasteel De Schans

Kasteelstraat 18 - 3680 Opoeteren (België)

De grootste aandacht die je elkaar kan geven is aandacht en aanwezigheid.

Een weekend lang logeren en relaxen op Kasteel De Schans:
Kasteel De Schans Verwenbon: 100€ voor 2 personen!
 Check voor de beschikbare data op onze website of kom zelf een kijkje nemen op onze gratis opendeurdag op 5 april!

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

voor iedereen die graag wat tijd vrij maakt voor een reis naar binnen. Thema: 10 Dimensions. **Viviane Van Pottelberghe**, Meditatiebegeleider. Vivapo. LDC 't Reitje. Anuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. 050 36 34 66. www.vivapo.net

Mediums en channeling

[W][WV] De Goddelijke Moeder. 15/3, 22/3, 29/3 en 5/4. 14u-17u. Onder leiding van Moeder Maria krijg je antwoorden op je levensvragen en ontvang je een persoonlijke boodschap. Soul To Heart. Sint-Kristoffelstraat 11. 8310 BRUGGE. 0476 316856.

Mindfulness



[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.** One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 09 374 34 38. www.oneaware.be

[W][BR] Oefenavond Spiegellogie. 11/3, 18/3, 25/3 en 1/4. 19u-21u. Voel je gevoel, los van je oordelen, en zie dat het puur energie is. Dit is een van de oefeningen in het Fanclubspel die we doen in Fanclub Brussel. Te gast bij een fan.. adres op aanvraag. 1090 BRUSSEL. 0497 638 357. fanclub.brussel@gmail.com

[W][AN] Basistraining Mindfulness Antwerpen. 20/3 tot 8/5. 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. info@itam.be - www.itam.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

[W][WV] Zang-klankschaalcon-

cert/massage. 15/3 en 20/3. Je bent welkom, om er enkel van te proeven, om te 'helen', om te relaxeren/harmoniseren, éénmalig, of meerdere keren elke 3de ma. en zat. **Josiane Burrick.** Brighinda Healingounds. Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. 050 37 10 17. www.brighinda-healingounds.be

[W][AN] Klankschaalconcert. 20/3. 19u30-22u. Met klankschalen, sjamanendrum, sungong, oceandrum en rainstick breng ik mensen een unieke ervaringen en rust. **Ludo Ceulemans.** Live Love Life. Bisschopsstraat 18. 2060 ANTWERPEN. 03 293 30 04. www.livelovelovelife.be

[W][BR] Pineal Tonings: DNA-activatie door klank. 21/3. 10u10-12u33. Zuivering en activatie van onze DNA door tonings met rechtstreeks effect op de pijnappelklier. **Eva Van den Broeck.** The Bridge of Singing Light. Rue de la Victoire, 158. 1060 SINT-GILLIS. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

[W][VB] Trommelen in de yurt. 27/3. 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. www.lariposa.be

[C][WV] Jezelf (en anderen) helen via (boventoon)zang, klank en beweging. 24/4 tot 12/6. 10u-16u30. Brighinda nodigt uit te harmoniseren, te uiten, te helen/transformeren, je bewustzijn te verruimen in april/mei/juni gedurende 5 zaterdagen. **Josiane Burrick.** Brighinda Healingounds. Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. 050 37 10 17. brigidrhiannon@pandora.be - www.brighinda-healingounds.be

Natuurvoeding

[C][OV] Vegetarisch koken: Back to Summer. 9 tot 30/3. 19u30-22u. Chef Kevin geeft een reeks boeiende basiskooklessen over verrassende grensgerechten, aantrekkelijke groentebereidingen en heerlijke vleesvervangers. **Kevin Storms.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

[W][AN] Ontbijten. 10/3. 19u30-22u. Start je dag met een opwekkend ontbijt dat je kracht en energie geeft. **Deborah Scherz.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][OV] Introductie Echte "rauwe" chocolade. 14/3. 14u-17u. Leer en ervaar wat echte rauwe chocolade is, de voeding van de goden. **Serge Lenssens-Wynen, Inge Van Reusel.** Raw Living. EVA vzw. Sint Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. 0473 995 206. www.rawliving.be

[W][VB] Echte "rauwe" chocolade. 21/3. **Serge Lenssens-Wynen, Inge Van Reusel.** Raw Living. De Theepot. Ashoekstraat 2. 3000 LUMMEN. 0473 995 206. www.rawliving.be

[W][WV] Energie-opwekkende gerechten en bereidingswijzen. 31/3. 19u-21u. Voel je je moe en uitgeput? Dan is deze kookles zeker iets voor jou. Hoe via voeding je energie verhogen. Dat leren we in deze les. **Sabine Martens.** Centrum Voor Gezond Leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. www.sabinemartens.be

Neuro-training

[W][OV] Dyslexie en neuro-Training. 10 en 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. www.avanzando.be

NLP

[W][OV] NLP - postgraduaat. 22/3. 19u-22u. Bijeenkomst voor afgestudeerde NLP- Master Practitioners waarin een thema grondig belicht wordt. **Joost Vanhove.** Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

Nieuwe spirituele stromingen

[C][AN] Inleiding op de energetische antropologie. 28/3. Een mooi en verhelderend model i.v.m. de evolutieve ontwik-

keling van het menselijk wezen. **Nicky Peetermans.** Het Zonnelijk. Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 014 82 03 19. www.hetzonnelijk.be

Opstellingen

Gezonde verhoudingen



opstellingen
met Indra

www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Familieopstellingen weekend. 13 tot 14/3. 9u45-18u. Duidelijke oplossingen vinden voor persoonlijke -, relatie- en opvoedingsproblemen en ziektes. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. www.atelierlevenskunst.be

Therapeute in de
Interactionele
Vormgeving



www.debeleving.be

[W][VB] Familieopstellingen. 14/3. 9u30-17u. Deze workshop biedt je de mogelijkheid om te kijken naar voor jouw persoonlijke vraagstuk binnen een ondersteunende, veilige groep. **Andy Curinckx.** Systo. Koning Leopold-I-Straat 30. 3000 LEUVEN. 0477 460 433. www.systo.be

[W][AN] Familieopstellingen. 26/3. 9u30-18u. Opstellingen brengen verborgen generatiepatronen aan het licht en laten zingeving en diepe heling toe van problemen die zich in ons leven herhalen. **Johan Denis.** Centrum De Juiste Plek. Achterste Hoeven 8. 2980 ZOERSEL. 03 488 53 44. www.dejuistestek.be



[W][OV] Procesgeoriënteerde opstellingsdag. 27/3. 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 824 103. lia@rosanja.be - www.rosanja.be

[W][AN] Opstellingen. 3/4 en 29/4. Ervaar jezelf, je familie, je relaties. Beleef hoe verstrikkingen zich in beweging zetten en helend werken op het gehele systeem. **Hans Vandeputte.** Viaventura - Equanimity. Kuypenevijver 27. 2431 VEERLE HEIDE. 0477 267 794. www.viaventura.be

Partners

[W][LI] Echtgenoten/Echt-genieten. 26 tot 28/3. Training voor mensen met een liefdesrelatie. Tijd om je te ontspannen en je aandacht vol te richten op het samenzijn. Voel je liefde weer stromen! **Koos Broer, Jannie Broer-Grijzen.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

Persoonlijke ontwikkeling

[W][AN] Ken jezelf, je sterke kanten en je levensopdrachten. 13/3. 10u30-17u. **Margot Dorren.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][OV] Doelenworkshop. 13 tot 14/3. 9u30-17u. Op het einde van de twee daagse heb je op een A4 jouw plan van aanpak voor het komend jaar. Je weet wat je op alle gebieden van je leven wilt bereiken, en je weet hoe je dat gaat doen. **Anyk Lentacker.** Anyk The Company Of Health. Sint-Pietersplein 56. 9000 GENT. 09 228 34 40. www.annicklentacker.webs.com

[W][AN] Het Pad van het Paard. 14/3, 14/3. 10u-16u. Paarden werken zuiver op lichaamstaal. Bij mensen heeft lichaamstaal in hun onderlinge communicatie een grotere impact dan we beseffen. **Peggy Van den Branden, Ellen Govaerts.** Inner-Circle. Islandia. Haachtsebaan 24. 2223 SCHRIEK. 03 636 42 82. www.inner-circle.be

[C][AN] Grondige cursus esoterie. 15/3 tot 14/6. 20u-22u30. We bekijken diepgaand de vele aspecten van de esoterie, bijv. het ontstaan van de kosmos, de gang van de mens door de geestelijke en aardse werelden. **Adriaan van Zelst.** De Kleine Bron. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Loslaten? Geen kunst! 16/3, 23/3 of 30/3. 19u-21u. Emoties, gedachten, situaties, dingen, mensen, overtuigingen,... kunnen losgelaten worden. Hier leer je hoe. Rust en opluchting gegarandeerd! **Dennis Deridder.** Lier. Bollaarstraat 173 B. 2500 LIER. 03 489 36 32. www.transformatiecoach.be

[C][WV] Basisvaardigheden Intuïtieve Ontwikkeling. 17/3 tot 2/6. 19u30-22u30. In een tijd van verwarring, crisis en verlies aan levensmoed zoeken mensen intenser naar nieuwe antwoorden in henzelf. **Timotheus.** Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. 03 644 53 01. www.timotheus.be



[C][AN] Basisvaardigheden Intuïtieve Ontwikkeling. 18/3 tot 10/6. 19u30-22u30. In een tijd van verwarring, crisis en verlies aan levensmoed zoeken mensen intenser naar nieuwe antwoorden in henzelf. **Timotheus.** De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. www.timotheus.be

[C][OV] Basisvaardigheden Intuïtieve Ontwikkeling. 19/3 tot 21/5. 9u30-16u30. In een tijd van verwarring, crisis en verlies aan levensmoed zoeken mensen intenser naar nieuwe antwoorden in henzelf. **Timotheus.** De Kluizerij. Aalstersedreef 1b. 1790 AFFLIGEM. 03 644 53 01. www.timotheus.be

[W][AN] Jezelf zijn... onder alle omstandigheden. 19/3. 10u-17u. Je bent het waard jouw unieke zelf te zijn; het is jouw levensrecht om jouw leven in woord/gebaar uit te drukken; in vrijheid zijn wie je bent. **Wim Hermans.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][VB] Basisvaardigheden Intuïtieve Ontwikkeling. 20/3 tot 29/5. 10u-17u. In een tijd van verwarring, crisis en verlies aan levensmoed zoeken mensen intenser naar nieuwe antwoorden in henzelf. Leer

dichter bij jezelf komen. Timotheus. Centrum De Curve. De Becker Remyplein 5. 3010 KESSEL-LO. 03 644 53 01. www.timotheus.be

[W][AN] Doelenworkshop. 20 tot 21/3. 9u30-17u. Op het einde van de twee daagse heb je op een A4 jouw plan van aanpak voor het komend jaar. Je weet wat je op alle gebieden van je leven wilt bereiken, en je weet hoe je dat gaat doen. **Anyk Lentacker.** Anyk The Company Of Health. Life Art Centrum. Groenplaats. 2000 ANTWERPEN. 09 228 34 40 - 0476 299 939. www.annicklentacker.webs.com



[W][BT] Loslaten, een weg naar bevrijding. 21 tot 25/3. Om tot bevrijding te komen, moet je dingen loslaten. Ideeën, gewoontes, geworden tot patronen, waarvan je niet in de gaten hebt hoe ze je leven bepalen. **Wil Kouwenberg.** Oost West Centrum. La ferme du Bois-le-Comte. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][OV] Doelenworkshop. 25 tot 26/3. 9u30-17u. Op het einde van de tweedaagse heb je op een A4 jouw plan van aanpak voor het komend jaar. **Anyk Lentacker.** Docent. Anyk The Company Of Health. Sint-Pietersplein 56. 9000 GENT. 09 228 34 40 - 0476 299 939. www.annicklentacker.webs.com

[W][BT] Het pad van de man. 25 tot 28/3. Een driedaagse workshop voor mannen over liefde en lust, over kracht en plezier, over hoop en wanhoop, over pijn en verlies, over man-zijn. **Ton Van Der Kroon, Jan Roelofs.** Oost West Centrum. La ferme du Bois-le-Comte. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLIERS-DEVANT-ORVAL. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][LI] Je échte wensen en doelen realiseren vanuit je Hogere Zelf. 26/3. 10u30-17u. Voor mensen die zich vrij willen maken van blokkades of een extra steun nodig hebben om hun doelen te realiseren. **Guy Wauters.** De

Kleine Bron. Kasteel van Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Ontdek je verborgen mogelijkheden. 28. 10u-17u. Kennis van de stralen schenkt je een bron van inzichten in je karakter, je sterke en zwakke kanten, je zieleopdracht... **Jan Gyselinck.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[OJ][OV] Creëer uw business. 1/4. 9u-17u. In deze specifieke opleiding voor ondernemers komen alle onderwerpen aan bod die uw bedrijf naar het niveau van succes moeten brengen dat het verdient. **Francis Vermeulen.** Shanti Aum. Vormingplus. Grote Baan 183. 9120 MELSELE. 03 294 41 32. www.francisvermeulen.com

[CJ][AN] Grondige cursus Ziekte-symbolieken. 3/4 tot 8/5. 10u-17u. We kijken naar het kosmische getij in de ziektesoorten, hun betekenis en hun metamorfoze-mogelijkheden. **Adriaan van Zelst.** De Kleine Bron. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 0 227. www.dekleinebron.be

[WJ][AN] The Secret: hoe werk je met de kracht van je gedachten? 7/4. 10u-17u. Bestaat er zoiets als gedachtenkracht, en hoe werkt het dan? **Adriaan van Zelst.** De Kleine Bron. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 0 227. www.dekleinebron.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[CJ][AN] De waarde van mijn leven. 10/3 en 17/3. 9u30-17u. Je leert bewust worden van het positieve in jezelf en in je leven. Zo krijg je meer waardering voor wie je bent. Je verbetert je relatie met jezelf. **Ilse Op De Beeck.** PRH vzw. CC De Kern. Sint-Bavostraat 20. 2610 WILRIJK. 016 20 71 00. iodbeeck@prh.be - www.prh.be

[CJ][AN] Op zoek naar jezelf? Jongerenweekend. 12 tot 14/3. 20u-16u. Via vragen en leuke opdrachten sta je uitgebreid stil bij je capaciteiten. Je krijgt een betere kijk op jezelf en meer zelfvertrouwen. **Miek Van Caekenberghe.** PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22.

2520 RANST. 03 542 69 88. miek.vcaekenberghe@prh.be - www.prh.be

[WJ][WV] Op reis naar de clown in jezelf. 13/3. 10u-17u. Deze clown inspireert je om op een liefdevolle manier contact te maken met de bron van je leven. **Martine Bal.** Moritoen. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. www.moritoen.be

[CJ][OV] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch leven. 13/3, 20/3 en 27/3. 13u-16u15. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Lutgarde Doms.** PRH vzw. 't Klokske. Dries 54. 9255 OPDORP. 052 33 61 96. lutgarde.doms@prh.be - www.prh.be

[CJ][AN] Kom uit de verf! 16/3, 23/3 en 30/3. 19u-22u15. Je drukt je intuïtief uit, vertrekkend vanuit het gevoel van leven in jezelf. Je leert naar buiten komen in relatie. Materiaal in de prijs begrepen. **Hilde Simons.** PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. simons@prh.be - www.prh.be

[CJ][AN] Single zijn - een last of een kracht? 16/3, 23/3 en 30/3. 19u-22u15. Op welke krachten in jezelf kan je beroep doen? Hoe kan je je moeilijkheden als single aanpakken? De cursus helpt je in je zoektocht. **Geert Frateur.** PRH vzw. Open Leercentrum - St-Michielscollege. Papenaardekenstraat 53. 2900 SCHOTEN. 03 225 06 96. geert.frateur@prh.be - www.prh.be



Ontplooï jezelf zoals je écht bent!

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

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

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

www.prh.be



[C][AN] Al schrijvend meer jezelf worden. 21/3 en 28/3. 9u30-17u. Door uit te schrijven wat je voelt, maak je een boeiende ontdekkingstocht in je innerlijke wereld. Je leert je leven gericht in handen te nemen. **Hilde Simons**. PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Anders omgaan met spanningen en conflicten. 27/3 en 28/3. 9u30-17u. Voorbij feiten en interpretaties zoeken naar wat zich precies afspeelt. Leren de dialoog aangaan, de spanning verminderen en oplossingen zoeken. **Guy Naegels**. PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[W][VB] Natuurlijke vruchtbaarheid. 28/3. 10u-16u. Wat is mannelijke en vrouwelijke vruchtbaarheid? Samen ontdekken we, aan de hand van aangepaste didactische werkvormen, hoe het wonder van die gezamenlijke vruchtbaarheid concreet wordt. **Caroline Steel**. Juvenesco. Drielandbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[C][AN] Groeien in zelfvertrouwen. 2/4 en 3/4. 9u30-17u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetaast. De cursus helpt je om erin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Erika De Crom**. PRH vzw. Onderdak. Laaglandlei 50. 2900 SCHOTEN. 03 293 62 61. erika.dccrom@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 5 tot 9/4. 9u-18u. De cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Guy Naegels**. PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22. 2520 RANST. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Mijn lichaam, toegang tot mijn innerlijke wereld. 5 tot 9/4. 9u-18u. Via lichaams-oefeningen 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. **Lieve Fierens**. PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22. 2520 RANST. 016 20 87 94. lieve.fierens@prh.be - www.prh.be

Qigong

[W][BR] Qigong in Etterbeek. Elke dinsdag. 12u30-13u30. Qigong op het middaguur: opwarmingsoefeningen, het aanleren van Qigong vormen, meditatie, etc. **Arlette Vanhauw**. Chiness Centre. Graystraat 4. 1040 ETTERBEEK. 0474 269 862. info@chinesscentre.be - www.chinesscentre.be

Dé plek voor Qigong
www.chineng.be

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 19 tot 21/3. 12u-17u. Tijdens de 3-daagse WS ligt de aandacht vooral op trainen onder persoonlijke aandacht, worden de bewegingen verrijkt, kom je in balans en tot rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute. 't Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[W][BR] Meridiaan Chi Kung. 28/3. 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**. Bewust Bewegen. Huart Hamoiriaan 14. 1030 BRUSSEL. 0497 46 92 19. www.bewustbewegen.be

[C][AN] Qigong. Wekelijks op vrijdag. 10u-11u. Qigong, ook innerlijke oefeningen genoemd, brengt je in balans en zet je eigen energie aan het werk. Wekelijks op vrijdagochtend. Probeer eens mee... **Jan De Kock**. De Innerlijke Bron. Heibergstraat 24. 2340 BEERSE. 014 61 71 32 - 0495 357 957 - 0498 705 773. info@innerlijkebron.be - www.innerlijkebron.be

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 28/3. 10u-17u. Na deze 1-daagse ws kan je thuis, afgestemd op kosmische qi, deze eenvoudige diepwerkende bewegingen oefenen om je welbevinden heel snel te verbeteren. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute. Straal en Geniet. Donkerstraat 21. 9402 MEERBEKE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

Reiki

[C][OV] Golden Age 1 Reiki Inwijding. 13/3. 10u-13u. GAR of Tarra May, is een aanvulling op de klassieke reiki. Het is een uitbreiding van de symbolen die toelaten om fijnere energie aan te brengen. **Ann Bourgeois**. Anahata Centrum. Engelhoeckstraat 42. 9200 SINT-MARTENS-LEERNE. 0486 604 107. www.anahata.be

[W][OV] Open-reiki-namiddag. 13/3. 14u-17u. Hier is iedereen welkom: om te oefenen, om met gelijkgestemde inzichten te delen, om kennis te maken.... **Ann Bourgeois**. Anahata Centrum. Engelhoeckstraat 42. 9200 SINT-MARTENS-LEERNE. 0486 604 107. www.anahata.be

[W][AN] Reiki workshops. 10 sessies vanaf 20/3. Energetische behandelingen op basis van het traditioneel Usui geneezingssysteem. Energy Lounge. Vloeiende 80A. 2950 KAPellen. 0488 235 225. hilde@energylounge.be

[W][OV] Open Reiki. 21/3. 10u-12u30. Reiki uitwisselen om de Reiki-stroom in jezelf te verdiepen en te intensifiëren. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

[W][VB] Reiki-inwijdingsweek-end eerste graad volgens de Usui-traditie. 27 tot 28/3. Maak kennis met de leefregels en leer jezelf en anderen een volwaardige reikibehandeling geven. **Petra Welkenhuysen**. Reikihaacht. Stationsstraat 77. 3150 HAACHT. 0476 972 037. www.reikihaacht.be

[C][WV] Tera-Mai Reiki 1. 4/4. 10u-16u. Tera-Mai™ Reiki is verbonden met het element aarde. **Leen Joseph**, Spiritueel coach. Heart Of The Rainbow vzw. de Hoeve. Zevenkerken 4. 8420 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. www.heartoftherainbow.be

Relatietherapie

[W][AN] Passionele relaties, liefde en seks. 23/3. 19u30-22u30. De volgende items komen aan bod: 1)Hoe praten we als partners met mekaar 2)Intimiteit en seksualiteit. **Karine Garcia.** Life Touch Therapy. Kegelstraat 44. 2580 PUTTE. 0479 713 122. www.lifetouchtherapy.be

Relaxatiereizen

[C][WV] Inspiratiereis naar Zuid-Marokko. 1 tot 11/4. Kom de lente opsnuiven in de groene oases, de betoverende woestijn, het Atlasgebergte en magisch Marrakech,... Een verwenreis vol diepgang! **Els Cuypers,** zangcoach en reisbegeleiding. Nimsjoe.nl. Rondreis Marokko. 8400 OOSTENDE. 0478 254 832. info@nimsjoe.nl - www.inspiratiereizen.be

[C][BT] Return to Stillness. 7 tot 12/4. 15u-12u. Zesdaagse ontspanning in het Engelse Glastonbury. **Anyk Lentacker, Annick Debruyne.** Anyk The Company Of Health. GLASTONBURY.Engeland. 09 228 34 40 - 0476 299 939. www.annicklentacker.webs.com

Restaurants & gastentafels

[W][WV] Huiskamerrestaurant. Elke maandag-, dinsdag- en woensdagmiddag. 12u. Geen zin om te koken? Geen zin om alleen te eten? Maar wel zin in een lekkere vegetarisch-macrobiotische maaltijd? Kom dan aanschuiven aan een gezellige lange tafel en genieten van een oog- en tongstrelende maaltijd in huiskamersfeer. Centrum Voor Gezond Leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29.



[W][OV] Gastronomisch, vegetarisch diner. 2/4. 19u. 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

Seksuologie

[W][LI] Je seksualiteit als basis. 12 tot 14/3. De beleving van seksualiteit binnen jouw relatie heeft te maken met je opvoeding en de omgeving waarin je opgroeide. Ontwar dit kluwen en voel je vrij. **Arend van Rietschoten.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W][BR] Introductie tot de Jade Godin leer van Saida Desilets in Brussel. 13/3 en 27/3. 10u-17u. Arlette Vanhauw heeft het genoeg om jou mee te nemen op een prachtige ontdekkingsreis naar de kern van je vrouwzijn. **Arlette Vanhauw.** Chinese Centre. Graystraat 4. 1040 ETTERBEEK. 0474 269 862. www.chinesecentre.be

Shiatsu

[W][AN] Rugpijn voorkomen en verhelpen. 8/4. 10u-17u. Leer een aantal eenvoudige shiatsutechnieken en lichaams oefeningen om je rug sterk, soepel en gezond te houden. **Gerard Heijnen.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Sjamanisme

[W][VB] Ceremonie met Héma'a. 11 tot 15/3. Sjamanistische inwijding in andere bewustzijnstoestanden, waarbij de nadruk ligt op het veilig verkennen van het eigen potentieel, helen van trauma en het (her)vinden van de eigen essentie. **Ann de Schutter.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0494 252 193. www.koningsteen.be



[W][AN] Maak je eigen Sjamaantrouw. 13/3 en 14/3. 10u-18u30. Tijdens dit intensief weekend maak je zelf je eigen sjamaantrouw, vanuit diepe verbinding met de ziel van de trom, gedragen door meditatie en ritueel. **Roel Crabbé.** Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W][AN] Doorgroeigroep Sjamanisme. 19/3. 19u30-22u30. Sjamanistische Doorgroeigroep van Roel Crabbé waarin je je sjamanistisch werk verdiept via rituelen, trancereizen, healingswerk en.. **Roel Crabbé.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[C][LI] Mannenzweethut. 20 tot 21/3. De zweethut is een Indiaans reinigingsritueel waarin er een zuivering plaatsvindt op lichamelijk, emotioneel, rationeel en spiritueel vlak. **Zweethutteam Kasteel De Schans.** Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][OV] Lenteviering. 21/3. 15u-17u. Sjamanistische viering van de equinox met vuur, trom, staplabyrint, zingen... **Rita Helsen.** Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

[C][AN] Dreamtime Healing - Sjamanistisch Klankhealing Ritueel. 2/4. 20u-22u. In dit sjamanistisch klankhealingsritueel wordt je ondergedompeld in een bad van helende klanken. Een helende reis met als thema: "Groeï van de Ziel". **Roel Crabbé.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W][AN] Basiscursus Sjamanisme. 3/4 en 4/4. 10u-18u. Leer hoe je zelf kan werken met de sjamanistische trancereis en enkele universele principes van sjamanisme en healing. **Roel Crabbé.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. www.anamcara.be

[W][LI] Ontwaken in je Levenskracht - 4 daagse workshop. 8 tot 11/4. Voorjaars-workshop waarin je de natuurlijke groei-kracht in jezelf activeert, ontdekt wat je ware kern is, en hoe je deze tot volle expressie brengt. **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven, Hilde Desloovere.** Tools Voor Transformatie. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 0479 423 411. www.trancedans.net

- €2! op vertoon van deze advertentie



6^e Energetische zondag

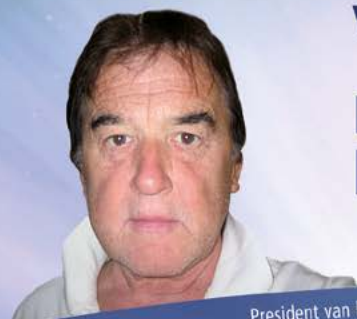
GEZONDHEID & LEVENSENERGIE

ZONDAG 21 MAART 2010

van 10u tot 18u

BELFORT BRUGGE

6^{de} editie van
West-Vlaanderen



lezing door **Dr. Godwin Blaschke**

President van het Oostenrijks instituut voor woonbiologie en stralingshygiëne

INFOSTANDEN LEZINGEN • WORKSHOPS

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

	TICKET	DUO-TICKET
ALGEMENE INKOM	€ 12	€ 19
LEZING DR. BLASCHKE	€ 6	€ 10

kinderen -12 jaar gratis, indien vergezeld

www.synergio.be



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



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

Spiritualiteit

[C][AN] What the bleep do we know? 11/3 en 22/4. 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

[W][WV] Inzicht brengt je dichter bij jezelf. 12/3, 19/3, 26/3, 2/4 en 9/4. 10u-17u. Ontvang de wijze antwoorden van je ziel op jouw levensvragen. Soul To Heart. Sint-Kristoffelstraat 11. 8310 BRUGGE. 0476 316 856.

[W][OV] Een cursus in won-deren - Tekstboekgroep. 14 en 29/3. 9u30-12u30. Dit is een open werkgroep. 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. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][AN] Seminarie over Wetenschap & Spiritualiteit. 19 tot 21/3. Het Geloof van de Wetenschap en de Wetenschap van het Geloof. **Dr. Rupert Sheldrake, Dr. J.J. Hurtak & Drs. Desirée Hurtak.** Felix Pakhuis. 't Eilandje. 2000 Antwerpen. www.rubyroseline.com

[W][AN] Introductie in de Dertien Manenkalender. 25/3. 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 GROBBENDONK. 014 51 98 20. www.shangri-la.be

[W][LI] Creëer je persoonlijke realiteit weekend. 27/3 en van 27 tot 28/3 en 28/3. Kennismakingsweekend met de Ramthaschool. Dvd-presentatie waarin Ramtha lesgeeft. Aanleren van oefeningen om je eigen realiteit te creëren. **Ramtha.** Ramthaschool. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 0475 959 534. www.ramtha.com

[W][WV] Initiatie tot Deekshagever. 27 tot 28/3. 10u-18u.

Tweedaagse opleiding Blessing-facilitator, gevolgd door 8 opvolgdagen. **Ingeborg Tm Sergeant.** De Evolutie. Gerard Davidstraat 50 Bus1. 8000 BRUGGE. 050 67 90 77. www.ingeborg.ws

Spirituele tradities

[W][VB] Mannenzweethut. 20/3. 16u. Mannen reinigen zich en herbronnen in de stilte van de zweethut. Ze verleggen een grens en ervaren verbondenheid naar lichaam en geest. Magma. De Kluizerij. Aalstersedreef 1b. 1790 AFFLIGEM. 03 644 06 60. www.magmanet.be

[W][VB] Lenteritueel. 21/3. 6u-8u30. Lente is verrijzen, herbronnen en het nieuwe licht verwelkomen. Tijdens een stille tocht bij het ontwaken van de dag verwelkomen we het nieuwe licht. Magma. De Kluizerij. Aalstersedreef 1b. 1790 AFFLIGEM. 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

Stervensbegeleiding



[W][AN] Lichtcirkelmeditaties. 28/3. 10u30-12u. Er wordt speciaal aandacht besteed aan overleden 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

Stressbehandeling en -beheersing



[O][OV] Stress Coaching. 6/3. 10u-17u30. 9 zaterdagen. Met certificaat van erkenning. **Marie-Christine Meersch, Michel Lootens.** Reliantie Instituut. Kuurhuis Waasmunster. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 056 41 03 10 - 0477 510 101. www.reliantie.org

[O][WV] Stress Coaching. 15/3. 10u-17u30. 9 maandagen. Met certificaat van erkenning. **Marie-**

Jouw logo hier?

Dat kan vanaf 35 euro!
www.agendaplus.be/adverteren

Christine Meersch, Michel Lootens. Reliantie Instituut. Rotterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10 - 0477 510 101. www.reliantie.org

T'ai-Chi-Chuan

[W][AN] Taiji tuishou of pushing hands. 13 tot 14/3. 10u-17u. Oefeningen met partner ter ontwikkeling en hantering van taiji krachten. Zonder winnaar of verliezer, enkel de wederzijdse ontwikkeling is van belang. **Zhengyu Shen.** Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 0532. www.buqi.net

[C][VB] Tai Chi Chuan. 17/3 tot 8/6. 10u-11u30. Een niet gewelddadige gevechtskunst van oude Chinese traditie, beoefend om zijn heilzame effecten op lichaam en geest, op gezondheid en ontspanning. **Lieve Clerinx.** Tcc. Sportcomplex, zaal C. Stadionlaan, 4. 3010 KESSEL-LO. 016 48 04 33. www14.brinkster.com/taichipsy

[C][VB] T'ai Chi Chuan. 18/3 tot 3/6. 20u-21u30. Een niet gewelddadige gevechtskunst van oude Chinese traditie, beoefend om zijn heilzame effecten op lichaam en geest, op gezondheid en ontspanning. **Lieve Clerinx.** Tcc. La Riposa. Warotstraat, 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 48 04 33. www14.brinkster.com/taichipsy

Tantra

[W][VB] Tantra kennismakingsavond. 16/3. 19u45-22u30. Kom ervaren wat Tantra voor jou kan betekenen. **Inge Leemans, Rob Engels.** Yatri vzw. Onderbosstraat 4. 3040 SINT AGATHA RODE. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

[W][AN] Tantra-verdiepingsweekend voor open groep. 26 tot 28/3. 19u30-17u. Intimiteit en overgave: open groep. Voor mensen met ervaring met Tantra. **Rob Engels, Inge Leemans.** Yatri vzw. Lotushuis. Zoerleberg 30. 2260 WESTERLO. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be



[W][BR] Lezingen en workshops met Mantak Chia. 9 tot 15/3. 9/4: voordracht "Inner Sexual Alchemy for Singles and Couples" 10 en 11/4: Basic Inner Alchemy Practices. 12/4: Inner Sexual Alchemy for Singles and Couples. 13/4: Iron Shirt 1 - Chi Kung. 14 en 15/4: Bone Marrow Nei Kung. www.universaltaofrance.com

Transformational Breathing®

[W][AN] Transformational breathing, veranderen door te ademen. 1/4. 20u-22u30. Mini-workshop waarbij je kennismakert met de helende mogelijkheden van je ademhaling. **Griet Van Dingenen.** De Kleine Bron. Valaerhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 032250227. www.dekleinebron.be

Universal White Time Healing

[C][AN] Universal White Time Healing. 13 tot 14/3. 10u-18u. Level 1, leren werken met een zuivere pure witte tijds-energie. **Ann Ghys.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

Vegetarisme

[W][OV] Introductie in de "raw food" wereld. 14/3. Wat is nu juist raw food? We geven je een glimp op deze gevarieerde & energieke levensstijl. Raw Living. EVA vzw. Sint Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. 0473 995 206. www.rawliving.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][OV] Moonlodge - Nieuwe Maan. 11/3. 20u-22u. Sjamanistisch geïnspireerd ritueel voor vrouwen (geen zweethut!). Geniet van het ongedwongen samenzijn met andere vrouwen, kom thuis in je vrouwenziel. **Mieke Polfliet.** Thuis In Jezelf. Het Vrouwenest. Kriephoekstraat 74. 9230 WETTEREN. 03 366 46 16. www.thuisinjezelf.be

[W][AN] The Magic Ones: De magie van het wensen. 20/3. 10u-17u. Er is een specifieke manier waarmee je je wensen de wereld inzendt. Hoe doe je dit in de praktijk? Het is een levenswijze waar je blij van wordt. **Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[W][AN] The Magic Ones. Je bekkenbodem bewonen. 24/3. 20u-22u30. Een wakkere bekkenbodem geeft meer eigenwaarde, seksueel gevoel en vrolijkheid. Op een vriendelijke manier verkennen we dit bijzondere stukje vrouw. **Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

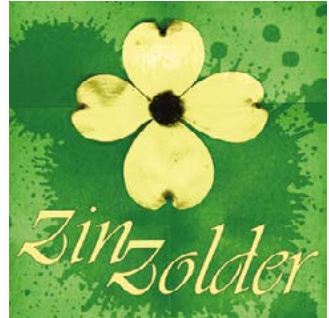
[W][AN] Moonlodge - volle maan. 26/3. 20u-22u. Sjamanistisch geïnspireerd ritueel voor vrouwen (geen zweethut!). Geniet van het ongedwongen samenzijn met andere vrouwen, kom thuis in je vrouwenziel. **Mieke Polfliet.** Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. www.thuisinjezelf.be



[W][OV] Vrouwenthemadag 'Zingeving'. 27/3. 10u-17u30. Thuiskomen in je vrouwelijke kern. Hoe behoud je je zachtheid en kracht zonder jezelf te verliezen? Leven vanuit die ene unieke plek vanbinnen, waar je voelt wie je echt bent, wat je wilt en moet doen. Oefeningen, meditatie en rituelen vanuit stilte en diepte. **Dirk Oellibrandt, Mieke Van Zon.** Drapstraat 13a. 9220 HAMME. www.dirkoellibrandt.com

[W][AN] De kunst van het man zijn. 28/3. 10u-18u. Mannen kennen misverstanden rond liefde, seksualiteit, spiritualiteit. Een uitnodiging om te ontspannen door te bewegen. Voor meer liefde en vreugde. **Bart Denys.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

Wellness



[W][AN] Natuurlijke huidverzorging zelf maken. 11/3 en 18/3. 19u-22u. Met natuurzuivere producten maken we deze 2 avonden alles wat je nodig hebt om er stralend gezond uit te zien. Incl. gemaakte producten en handleiding. **Kris Jacobs,** herboriste. Zinzolder. Halle-Dorp 71. 2980 HALLE-ZOERSEL. 0473 462 054. info@zinzolder.be - www.zinzolder.be

[W][AN] Badgenoegens met natuurlijke producten. 25/3. 20u-22u. Wij maken samen natuurlijke shampoo, douchezeep en badolie zonder de gebruikelijke parabenen. **Kris Jacobs.** Zinzolder. Halle-Dorp 71. 2980 HALLE-ZOERSEL. 0473 462 054. www.zinzolder.be

[W][VB] Workshop gelaatsverzorging met natuurproducten. 30/3. 20u-22u15. Iedere deelnemer leert hoe een gelaatsverzorging in zijn werk gaat en ontdekt onmiddellijk de werking van de producten. **Sofie Van Nuffel.** Soulmade. Stationsstraat 100/1. 1730 ASSE. 02 305 53 90. soulmade@telenet.be - www.soulmadecreations.be

Yoga

[C][OV] Tao Yoga. 11/3 tot 24/6. 19u30-21u15. Een zachte chinese yogastijl die vitaliteit,

souplesse en interne kracht opbouwt. Elke donderdag te Gent Zuid. **Hilde Broeckhove**. Bewust Bewegen. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. www.bewustbewegen.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] Lachyoga voor senioren. 17/3, 7/4. 10u-11u. Kom ademen, bewegen, zingen, lachen en mediteren samen met gelijkgestemden en maak nieuwe vrienden. **Marie-Louise Deschepper**. Dienstencentrum er Borre. Sint-Amandsplein 7. 1853 STROM-BEEK-BEVER. 02 582 27 92. www.lachclub.be

[W][VB] Unieke yogadag met Shri Yogi Hari. 21/3. Eén dag voor jeZelf met de bekende Shri Yogi Hari: hathayoga, meditatie, chanten. Sampoorana Yoga Belgium. De Kluizerij. 1790 AFFLIGEM. 050 68 73 29. www.sampoorana-yoga.be

[C][AN] Meridiaanyoga. 21/3. 10u-17u. Hoe vlot de energie door onze energiebanen of meridianen kan stromen bepaalt hoe het met ons gaat. **Chris Camp**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

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

[W][WV] Yogadag. 27/3. 27/3. 10u-17u30. Thema: Wegen naar het Zelf. Contact met je Centrum. Asana's, reeksen, yogaflow en hartiyoga, pranayama, meditatie. **Alberto Paganini**. Soma Vzw. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 36 49 36. www.yogasoma.be

[W][WV] Tog Chöd, het zwaard der wijsheid. 28/3. 9u30-12u30. Bewegingen met een houten zwaard om op een vastberaden manier onze cirkel van gedachten te doorbreken. Tibetaanse lamas, dans, Tulku Lobsang. **Annemie**

Vanneste. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be



[W][VB] Lachyoga voor jonge en minder jonge mensen. 1/4. 20u30-22u. Ademen, rekken en strekken, zingen, het zotteke uithangen, dansen, schaterlachen, mediteren en volledig ontspannen. **Marie-Louise Deschepper**. Cultureel Centrum De Plotter. Kerkstraat, 4. 1740 TERNAT. 02 582 27 92. www.lachclub.be

[W][LI] Yoga: the lightness of being. 12/4 tot 16/4. Een week lang aandacht voor lichaam en ziel: hatha yoga, lyengar yoga, danyoga en lachyoga. **Pravina Ranchod**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

Zang & stem

[W][AN] CantaMantra. 13/3. 20u-21u30. Ervaar de helende kracht van deze oude, heilige lettergrepen en geniet van het reciteren. Geen zangkennis vereist. **Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. www.thuisinjezelf.be

[W][OV] Zielezang voor vrouwen. 14/3, 22/3 of 28/3. 10u. Heerlijk helend zingen in je ziel, klankbaden op de seizoenenstroom, in een ondersteunende vrouwenkring. Het Vrouwen-nest. Kriephoek 74. 9230 WETEREN. 09 366 73 47. www.vrouwennest.be

[C][OV] Klanken van troost. 14/3. 10u. Verlies verwerken via zingen van troostliederen, neuriën, vertellen, in een herdenkingsritueel in een geborgen sfeer. **Katlijn Vanhoutte**. Cantavita. De Bedding. Krommewal 2. 9000 GENT. 055 31 37 85. www.debedding.eu

[W][VB] Samen mantra's zingen. 20/3. 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. Minderbroe-

dersstraat 21 / 32. 3000 LEUVEN. 016 23 44 12 - 0497 85 13 18. francine.duerinckx@hotmail.com

[W][VB] Play shops. 20/3. 9u30-18u30. Op een gezellige manier nieuwe muzikale wegen verkennen. **Els Cuypers**. Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[W][VB] Circles of sound. 21/3. 10u-12u. Gewoon zingen omdat het leuk is: vreugdevolle of intense momenten samen delen. **Els Cuypers**. Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[W][OV] Zingen in volle aandacht. 22/3. 14u-16u. Je boven-tonen ontdekken, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliederen, het speelse van je eigen klanken waarnemen in groep. **Katlijn Vanhoutte**. Vzw La Verna. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 GENT. 09 232 49 24. www.laverna.be

[W][OV] Babyzang. 14u30-15u30. De baby in je buik hoort je stem, voelt de trillingen ervan, herkent ze en wordt er rustig van. Voor mama en papa. **Katlijn Vanhoutte**. Cantavita. De Biotop. Groot-Brittaniëlaan 74. 9000 GENT. 055 31 37 85. www.cantavita.be



Aum-ruimte

Cursusruimtes in Leuven

Op zoek naar een ruimte in Leuven om een workshop, een training of kookles te geven?

De Aum-ruimte beschikt over twee ruime, volledig ingerichte zalen met parking en cafetaria vlakbij.

Nieuwe voorwaarden voor 2010!

Meer info op de website:

WWW.AUMRUIMTE.BE



MANTAK CHIA

9th - 15th April 2010 in Brussels

9th April: Evening lecture at La Maison de Chant d'Oiseau
 "Inner Sexual Alchemy for Singles and Couples"
 10th & 11th (9:30-17:30): Basic Inner Alchemy Practices
 12th (9:30-17:30): Inner Sexual Alchemy for Singles and Couples
 13th (9:30-17:30): Iron Shirt 1 - Chi Kung
 14th/15th (9:30-17:30): Bone Marrow Nei Kung

www.universaltaofrance.com
christine@ridethewind.org
 0476 037 818 / (00 33) 3 86 32 07 33

L'Élément' terre
 chambres d'hôtes - tradition & terroir

Zin om je te herbronnen,
 tijd nemen om te ademen,
 om in de natuur te wandelen,

Dat is L'ELEMEN'TERRE !

Gastenkamers
 Zalen voor:

- Lezingen - vergaderingen,
- Seminaries (al dan niet residentieel)
- Privé- of bedrijfs-evenementen

L'ELEMEN'TERRE vzw
 Rue Michel Beckers, 50b
 4601 ARGENTEAU (Sarolay)
 tel: +32 (0)4 379 53 58
welcome@lelementerre.be
www.lelementerre.be

Ruby Rose Line
Seminaries & Workshops rond Wetenschap & Spirituïeliteit

Ruby Rose Line Seminarie
"Het Geloof van de Wetenschap & de Wetenschap van het Geloof"
FELIX PAKHUIS ANTWERPEN - LENTE EQUINOX 2010

Dr. Rupert SHELDRAKE

Dr. J.J. HURTAK

Dr. D. HURTAK

Programma

VRIJ. 19/03/10 van 19:00 - 21:30 uur (Sheldrake)	€ 77
<i>Morfische resonantie & de Gewoonten van de Natuur</i>	
ZAT. 20/03/2010 van 10:00 - 16:30 uur (Sheldrake)	€ 99
<i>Het Uitgebreide Bewustzijn</i>	
ZON. 21/03/2010 van 09:30 - 17:00 uur (Hurtak)	€ 99
<i>Het Universele Bewustzijn & "The Keys of Enoch"</i>	

Zal u er ook bij zijn voor deze harts- en bewustzijns-verruimende ervaring op de Lente-Equinox van 2010?

Inschrijvingen en alle andere details via onze website
www.rubyrosetine.com !

Onderwerpen Agenda voorjaar 2010 (onder voorbehoud)

April: Nieuw samengestelde gezinnen. Tibetaanse yoga. Omgaan met agressie. Waterkers.
 Later: Geboorte. Neurolinguisitisch programmeren. Ginseng-koffie. Relatietherapie.
 Homeopathie. Leven in eenvoud. Het belang van bijen.

Dagteksten

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Heel de dag staat in het teken van de richting die je 's ochtends geeft aan je gedachten. Dit boek nodigt je uit om elke morgen, voordat je wat dan ook onderneemt, een moment van stilte in acht te nemen, om in jezelf rust en harmonie tot stand te brengen. Voor elke dag van het jaar is een korte tekst voorzien. (391 p. Uitgeverij Prosveta)

Vrolijk gezond

Hilde Demurie

In dit praktische voedingsboek vind je de pijlers voor een gezond voedingspatroon. Ontdek hoe belangrijk de verhouding is tussen verzurend en basisch voedsel en welke factoren je spijsvertering beïnvloeden. Ook de combinatie van voedingsmiddelen heeft een groot effect op je gezondheid. Hilde Demurie zet haar tanden in ons voedingspatroon. Na jarenlang onderzoek en veel praktijkervaring als voedingsconsulente bundelt ze in dit boek haar kennis over de relatie tussen voeding en gezondheid. (215 p. Davidsfonds)

Viermaal vallen en opstaan

Pol Van Assche & Stefaan Van Laere

Viermaal vallen en opstaan is het persoonlijk verhaal van de vier operaties met bijhorende revalidatie die danser Pol Van Assche intussen achter de rug heeft. Sinds de zomer van 2009 heeft hij een knieprothese en voelt hij zich meer dan ooit verbonden met Handicap International, waarvoor hij goodwill ambassadeur is. (72 p. Bola Editions)



Iedereen kan dansen

Stefaan Van Laere & Pol Van Assche

In Iedereen kan dansen gaan de twee auteurs op zoek naar de ziel van de dans en grasduinen in een bonte waaier van disciplines. In het boek wordt ook de boeiende persoonlijke dansgeschiedenis van Pol Van Assche zelf verteld, die start in de jaren vijftig in Afrika en intussen een halve eeuw ervaringen in meerdere disciplines en continenten omvat. Het boek wordt doorspekt met persoonlijke getuigenissen van dansliefhebbers uit België en Nederland en gedichten van Stefaan Van Laere. De fotografie van dit opmerkelijk boek is van de hand van Johan Martens.

(168 p. Davidsfonds)

Dvd - Het gebed, de weldaden van de gemeenschap

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Deze archieffilm presenteert een voordracht van Omraam M. Aïvanhov op 24 april 1983. Deze Bulgaarse spirituele leider is in 1937 naar Frankrijk gekomen om er zijn leer te verkondigen. Hij gaf meer dan 4.500 voordrachten tijdens dewelke hij de menselijke natuur verkent op verschillende niveaus: individueel, familiaal, sociaal en planetair. [Dvd, 50'. Taal: Frans, ondertiteld in het Nederlands. Uitgeverij Prosveta]



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.

Cursus - Opleiding

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

Jaartraining System dynamics.
22 dagen vanaf 1/10/2010, door Ben Eyckmans. Systemisch leren kijken en handelen met toepassingen voor relatie, gezin, opvoeden, werk, helpen...Info: www.systemdynamics.be

Gezondheid

Lichaams Energetisch Werk en Reflexologie Individuele sessies en begeleiding naar meer innerlijk evenwicht en gezondheid. Bleekmeersstraat 48, 9160 Lokeren, 0494 041 766, www.dedoorgang.be

Herbronnen



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

Herbronnen in de Belgische Ardennen. Massage-wandelen-zweethut-therapie-vakantiehuizen 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

Consciousness Coaching Ervaar een sprong in je bewustzijn en transformeer je kijk op jezelf, je relaties en leven - verken onze cursussen op www.ccbel.com

Afslanken vanuit Emotioneel Bewustzijn Zowel in cursusvorm als individueel wil je graag begeleiden om definitief de oorzaken

aan te pakken die je verhinderen blijvend af te slanken. Met EFT, Spiegellogie en Energetisch Bewustzijn pakken we jouw probleem nu definitief aan! Meer info op www.stitchandstone.be

Multidimensionele balancerings en heling. Individuele energiesessies : EMF Balancing Technique, Dans der Energieën of Shamballa 13D. Eva Van den Broeck, The Bridge of Singing Light - eva.michaele@skynet.be - 02 344 76 00.

Familie- en traumaopstellingen. 27-28/03, 29-30/05, 25-26/09 en 27-28/11 2010 door Ben Eyckmans. Info: www.systemdynamics.be

Spiritualiteit

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

Spiritueel yonitrantra Initiatiesche 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.yonitrantra.org

Te huur

Zinzolder. Zinzolder is een mooie, lichte en gezellige zolder-ruimte. Geschikt voor meditatie, workshops e.d. Tel. Kris Jacobs 0473/462054 www.zinzolder.be

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

Coaching / Therapie ruimtes te huur (Leuven) Ruimtes beschikbaar voor individuele sessies, workshops, cursussen, lezingen. Voorzien van alle cateringfaciliteiten. Te huur per dagdeel, centrum Leuven. info@sycto.be 0477/460433

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

Yogazaal 't Rietveld' te huur Gent. Prachtig nieuw zaaltje (65m²) met bamboevloer, badkamer en kitchenette. Voor info en foto's: dannyvanrietvelde@hotmail.com Tel: 0496 869 446

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 vermoeidheid, relatie, persoonlijke groei, depressie Regio Dendermonde 0498/33.57.95 www.vreugdevolleven.be

Voorjaarszuiveringsweek 12 tot 16/4 Vakantiecentrum Relaxhoris (Ardennen). Ignoramus Academie. 011 74 07 03. www.ignoramus.org ignoramus.academie@telenet.be

Vlinder-Licht: voetreflex, massage en healings. Kom eens genieten van de weldaad van een vlindermassage. De energie gaat weer stromen blokkades en spanningen opgeheven. www.vlinder-licht.be



Psychoanalytische psychotherapie Bevrijding van psychische problemen door inzicht in jezelf en onbewuste patronen. Info: Daphne Breedveldt op www.rosanja.be

Coaching - gesprekstherapie. Bewust worden van je eigen kracht, van wat je echt wil, rust vinden in jezelf, groei & verandering. 0497 455 175. www.leefbewuster.be (Gentbrugge).

Vakantie

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

Weg uit de kou! Naar de zon!(Be)leef jezelf! (Be)leef je vakantie! Inspirerende themareizen op Gran Canaria. Meditatie-creativiteit-dans-muziek-massage... www.Fuente-Energetica.com

Meditatieve yoga op Lesbos (26/07-02/08). Fysieke en meditatieve aspecten van yoga worden verenigd en creëren innerlijk evenwicht, levenskracht en wel-zijn. Info: lut@rosanja.be

Bewust genieten op Lesbos. Voedende tijd voor jezelf, ontmoeting met gelijkgestemden én live muziek. info: www.padvandepassie.be

Boys op Pad. 6 tot 15/07/2010, een avontuurlijke staptocht in de Franse Pyreneeën voor jonge mannen tussen 16 en 25 jaar. Info: boysoppad@gmail.com

SPiRAPA

zaterdag 10 april

DAG VAN DE KRIJGSKUNST

vanaf 13u

zondag 11 april

DAG VAN DE SPIRITUALITEIT

vanaf 12u

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

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

PARANORMALE-SPIRITUELE-WELNESSBEURS

Demo's van Karate - Judo - Ji Jutsu - Tai Chi - Taekwando - 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
VLAANDEREN

De Streekkrant

MALU VERHUUR
VERHURING • LOCATION

't Filosoofke - WWW.FILOSOFKE.BE

www.dore.be

3 ZALEN GRATIS LEZINGEN,CONSULTEN EN MESSAGES



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

Sinds 70 jaar gebruikt in meer dan 66 landen

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

Uw garantie

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

Voor meer informatie en gecertificeerde opleidingen

De Walnoot vzw

Vlaams Advies- en Opleidingscentrum

Hanendreef 135, B-2930 Brasschaat.

Tel: 03/653.47.53

E-mail: walnoot@bachbloemenremedies.be

Website: www.bachbloemenremedies.be

www.bachrescue.be



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