

gratis

nr. 13 • april 2010

Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

www.agendaplus.be

Agenda plus

Weldoen, weldenken, welzijn!

nieuwe gezinnen

Waterkers:
de groene apotheek
Tibetaanse yoga
Omgaan met agressie

€ 2
korting
Spirapa-
beurs Wieze
zie p. 63



FAIR TRADE

Bio kokosolie van 'eerlijke handel' voor een duurzame, ethische en sociale wereld

Amanprana verlaagt prijzen van kokosolie en start "Fair Trade" kokosproject op

Amanprana is in de Filippijnen een samenwerking aangegaan met Peter Paul en Ecocert. Ecocert is een Franse organisatie die bio en fair trade certificeert. Peter Paul is één van de eerste kokosnootondernemingen die zich zelfstandig in de Filippijnen vestigde na de Spaanse bezetting. Er werken 2000 mensen en 305 kleinschalige boeren uit de provincie Lezon leveren de bio kokosnoten. In 2009 zijn we samen gestart met een fair trade project waarbij 3% van onze aankopen naar een samenwerkingfonds gaan. Dit geld wordt gebruikt voor educatie en gezondheidszorg, voor milieuzorg en een kokoszaadprogramma, een betere infrastructuur voor boeren, arbeiders, en toeleveranciers en een incentive programma voor de arbeiders. Daarenboven betalen

we een prijs voor de kokosnoten die 10% hoger ligt dan gebruikelijk. Gedurende 10 jaar is er ook een onderwijsprogramma voor kinderen en kennissen van de arbeiders. In 2010 maken hiervan 40 studenten gebruik. Peter Paul onderhoudt mede met de hulp van het Fair Trade project ook een lokaal ziekenhuis dat zowel voor de werknemers als voor de gemeenschap toegankelijk is. In de loop van maart is onze extra vierge kokosolie van dit Fair Trade project afkomstig. In april volgt Amanprana kokosmeel. Verkrijgbaar in biowinkels of thuisgeleverd via amanvida.eu

Productinfo
tel. 03 653 25 41
www.noble-house.tk



**AMAN
PRANA**

SERENE LEVENSKRACHT

UITGEVER

Uitgeverij ACCORDIA bvba
Maaltebruggestraat 156A
9000 Gent
Tel.: 0497 549 615
Fax: 070 41 45 39
contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be
Rekening: 363-0341596-02

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE

Heidi GOES
Linda MYS
Mieke PRAET
Lien VAN LAERE

VORMGEVING

Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be

PUBLICITEIT

Patrick DALLE - 0474 997 085
patrick@agendaplus.be
Linda MYS - 0473 923 466
linda@agendaplus.be

DISTRIBUTIE

Isabelle DESPEYROUX
isabelle@agendaplus.be

OPLAGE

36.000 exemplaren

ABONNEMENT

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

AGENDA PLUS WALLONIË

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

AGENDA Plus is gratis te vinden in meer dan 1000 verdeelpunten (www.agendaplus.be/Vlaanderen/verdeelpunten.pdf), waaronder natuurvoedingswinkels, vegetarische restaurants en gespecialiseerde boekenwinkels. Je vindt ons ook op beurzen, in stagecentra en in de wachtzalen van bepaalde therapeuten, osteopaten, acupuncturisten, homeopaten en huisartsen.

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

Versijnt niet in januari en augustus.

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



voorwoord

Nieuwe gezinnen

Alles verandert. En alles verandert snel. Zeer snel. Mensen zijn op zoek. Ze zoeken, ze vinden, ze 'ont-dekken'. Er ontstaan o.a. nieuwe vormen van samenleven. Het is niet altijd gemakkelijk en het zorgt voor heel wat uitdagingen. Vooral in 'nieuwe gezinnen'. Tegenwoordig zijn er heel wat gezinsvormen die afwijken van het 'traditionele' gezin. We geven er aandacht aan in ons dossierartikel.

Een andere zijde van de medaille van snelle verandering, is onzekerheid en angst. Jammer genoeg ook agressie. Het zal je maar overkomen dat je oog in oog staat met een agressief persoon. Onder het motto 'beter voorkomen dan genezen' reiken we je een aantal duidelijke inzichten en handige weetjes aan in het artikel 'Omgaan met agressie'. Het gezegde 'kalmte kan je redden' werkt blijkbaar écht.

Wordt de spanning je wat teveel? Ben je toe aan iets dat je weer helemaal in je eigen kracht brengt en je hartje laat opengaan? Begin dan misschien bij het stukje over Tibetaanse yoga.

Voor het interview van deze maand trok onze redactrice Lien naar de Zwalmstreek, waar ze sprak met Karel Van de Velde. Karel teelt waterkers en is bezieler van Cressana. Ontdek zijn gepassioneerd verhaal over de helende kracht van dit veelzijdige plantje.

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: Nieuwe gezinnen.....	6
meditatie:	15
avant-premières	17
beter leven: Omgaan met agressie	19
interview: Waterkers - de groene apotheek.....	25
natuurlijke gezondheid: Pre- en probiotica.....	27
positieve actualiteit	32
beter leven: Tibetaanse yoga - Lu Jong.....	35
agenda 'van dag tot dag'	39
handleiding activiteiten	42
activiteitenagenda	43
zoekertjes	58
lezen, luisteren en dvd.....	60
formulier zoekertjes	62
kortingsbon Spirapa-beurs	63



▲ 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



'Wat vanuit het hart komt,
kost geen moeite.'

Natuur overwint GGO's

Een groep Indiase katoenboeren is in grote problemen gekomen door een product van het Amerikaanse biotechnologiebedrijf Monsanto. Een duur, genetisch gemanipuleerd katoenzaad, waarmee de boeren hoopten op betere tijden, blijkt vraatzuchtige katoenwormen niet op afstand te kunnen houden. Monsanto heeft in een persbericht toegegeven dat er in vier Indiase provincies schadelijke katoenwormen zijn aangetroffen. Deze zijn in de loop der jaren resistent geworden tegen de Cry1Ac-proteïne die het bedrijf aan het genkatoen heeft toegevoegd. Je kunt de natuur niet manipuleren. Die slaat terug. Monsanto stelde dat er inmiddels een tweede en betere variant gemodificeerde katoenzaad op de markt is: Bollgard II. Deze variant bevat niet één extra toegevoegde proteïne, maar twee. En dan herhaalt de geschiedenis zich. Terwijl de opbrengsten van de gemanipuleerde katoen steeds lager worden, groeit de afhankelijkheid van de Indiase katoenboeren.

Ze moeten weer net zo hard gif spuiten als vroeger, om de katoenworm te bestrijden. Maar zitten ondertussen ook met duurder zaad. Deze ontwikkeling is groot nieuws in India, waar de katoenteelt een belangrijke bron van inkomsten op het platteland is. Het is de eerste keer in de geschiedenis dat Monsanto toegeeft dat door hen gemodificeerde gewassen falen.

[Bron: www.peopleplanetprofit.be]



© D.R.

Mist wordt drinkwater

De DropNet mist-verzamelaar biedt een veelzijdig product dat letterlijk drinkwater kan oogsten uit dunne lucht en mist. Het makkelijk in elkaar te zetten ontwerp kan ervoor zorgen dat de sombere en waterloze toekomst die klimaatwetenschappers voorspellen nooit een werkelijkheid wordt. De mist-verzamelaar filtert kleine waterdruppels uit wolken en zorgt ervoor dat de druppels samensmelten. Elk DropNet kan 10 tot 20 liter water per dag verzamelen en een verzameling van deze DropNetten kan een dorp makkelijk voorzien van gezond drinkwater. [Bron: www.happynews.nl]



Voor milieuvriendelijke vakanties

Doe zelf iets voor het milieu dit jaar! Kies voor een bestemming dicht bij huis, neem de trein of ga met de wagen [vermijd het vliegtuig!]. En als je echt de zon in het verre Zuiden niet kunt missen, kies er dan voor om de daardoor geproduceerde CO₂ te compenseren. Het bedrijf CO₂logic reikt daarvoor simpele en efficiënte oplossingen aan, zoals het planten in technologieën die de uitstoot van koolstofdioxide proberen te verminderen. Nog beter voor het milieu (en de conditie!) is een wandel- of fietsvakantie in eigen land. Want vaak is het niet zozeer de bestemming die er het meeste toe doet, maar wel de zoektocht, het op weg gaan zelf. (^^)
www.co2logic.com

Goede dokter vertrouwt op buikgevoel

Een dokter die een diagnose stelt op basis van zijn intuïtie: het klinkt bijzonder onwetenschappelijk. Maar onlangs is het bewezen dat artsen zich elke dag baseren op hun aanvoelen of het pluis zit met een patiënt of niet. De universiteiten van Antwerpen en Maastricht hebben samen bestudeerd hoe artsen een diagnose stellen. Belangrijke conclusie: een goede huisarts herken je aan zijn vermogen om zijn intuïtie te laten spreken. [Bron: Het Nieuwsblad]





nieuwe gezinnen

© Andres Rodriguez - Fotolia.com

Het traditionele kerngezin mag dan al langere tijd met uitsterven bedreigd zijn, stilaan raakt ook het klassieke plaatje van het nieuw samengesteld gezin achterhaald. Alleenstaande ouders, homo-ouders, gemengde en meervoudige gezinnen... de waaier aan gezinsvormen wordt steeds breder. Welkom in de 21ste eeuw, waar een cocktail van nieuwe gezinnen en dito uitdagingen het familiale landschap kleurt.

Een man en een vrouw trouwen. Ze stichten een gezin en brengen samen de kinderen groot. De moeder draagt en baart hun kroost, de vader geeft hen zijn naam door, het nageslacht erft het familiebezit. Zo ging het er 'vroeger' aan toe. Ook vandaag is dit biologische kerngezin nog steeds de referentie.

Maar is de norm niet achterhaald? Want hoe moeizaam het traditionele plaatje ook uit te roeien blijkt, de realiteit ziet er anno 2010 opmerkelijk anders uit. In een razendsnel tempo heeft het zogenaamde modelgezin de voorbije jaren plaats geruimd voor alternatieve samenlevingsvormen, waardoor het klassieke gezin eerder uitzondering dan regel lijkt te worden. Exit modelgezin. Het huwelijk is niet langer de onwrikbare hoeksteen van onze maatschappij. Het 'nieuwe gezin' is een feit.

Een gezin, wat is dat?

Zo eenvoudig en vanzelfsprekend als het gezinslandschap er vroeger uitzag, zo gevarieerd en bontgekleurd is het vandaag. Getrouwde koppels scheiden. Samenwonende ouders gaan weer elk hun eigen weg. Nieuwe hoofdstukken worden geschreven met nieuwe partners aan de zij. Seriële relaties worden hoe langer hoe meer aanvaard en het taboe op zich ontbindende gezinnen brokkelt af. Maar toch knelt het schoentje. Want bloedbanden vallen niet te ontbinden, terwijl het precies die banden zijn die door velen onder ons nog steeds als de meest belangrijke worden ervaren. Wat is dat vandaag: een 'gezin'?

Nieuwe wetten voor nieuwe gezinnen

Een gezin wordt niet alleen door bewuste en onbewuste psychologische wetten beheerst, ook het juridische aspect speelt een belangrijke rol. Een gezin mag dan een persoonlijke aangelegenheid zijn, elke wettelijke definitie die eraan wordt vastgeknoopt, geeft de gezinsleden meteen ook een zekere plaats in de gemeenschap. Wetgevers buigen zich al zo'n twintig jaar over de zich wijzigende realiteit in het familiale domein. Terecht, want het aantal nieuwe gezinnen stijgt sterk en daarmee ook de nodige vragen. Wat is ieders plaats in een 'nieuw gezin', of het nu om een éénuouder-, een homo-ouder- of een nieuw samengesteld gezin gaat? Wat is de rol van stiefouders, wat zijn hun taken en hun rechten? En hoe zit het met broers en zussen die elk uit een ander biologisch ouderpaar zijn ontstaan? Wat zegt de wet inzake in vitro bevruchtingen met een anonieme donor? Wie heeft welke rechten? En wat zijn de plichten van de natuurlijke ouders?

Samenwonende kinderen en hun rechten

Op juridisch vlak is de rol van stiefouders

in een nieuw samengesteld gezin nogal onvoldoende onbestaande. Statuut, rechten, noch taken zijn gedefinieerd. Wie of wat is een stiefouder voor een kind? Is het een vriend of vriendin? Een nieuwe vader of moeder? Een gast in huis? De nieuwe partner van mama of papa, zonder meer? Wat zijn zijn of haar taken naar het kind toe? En hoe zit het met eigendom? Het is van groot belang dat de rol van elk van de gezinsleden duidelijk gedefinieerd wordt. Stap voor stap ontstaan er maatregelen en wetten die de nieuwe gezinsrealiteiten erkennen en optekenen. Zo werd in april 2008 een wetsvoorstel goedgekeurd dat kinderen die ten minste 6 jaar met een stiefouder samenwoonden, gelijkgeschakelt wat betreft de successierechten wanneer de stiefouder overlijdt. Het 'samenwonend kind' erft daardoor dus net als de biologische kinderen aan het laagste tarief. De wetgever moet nog een flinke inhaalbeweging maken om gelijke tred te houden met de maatschappelijke realiteit, maar er beginnen in elk geval juridische openingen te ontstaan.

Een legertje Ba's en Ma's

In Opper-Volta, het huidige Burkina Faso, hebben sociologen het bestaan van verschillende categorieën van vaders – de ba's – en moeders – ma's – opgetekend. Een kind heeft daar een vader-die-opvoedt (Ba), een verwekkende vader (Ba-wubuduga), een vader-klein (Ba-bila, de oom van vaders kant) en een vader-de-grootste (Ba-kêema, de baas). Op dezelfde manier heeft het ook meerdere moeders: een moeder-die-opvoedt (Ma), een moeder-die-baarde, een moeder-die-voedt en een moeder-van-de-hut. Deze gezinsstructuur mag dan complex lijken, de meervoudigheid van de vaderlijke en moederlijke rollen heeft wel degelijk een functie. Ieder wordt erkend en benoemd. En ziet het plaatje er hier – met onze nieuw samengestelde gezin-

SPiRA PA
SPIRITUELE, PARANORMALE EN WELLNESSBEURS

10 & 11 APRIL 2010
OKTOBERHALLEN WIEZE
AAUWSEESTRAAT 100 • 1000 WIEZE

ZATERDAG
10 - 18U

ZONDAG
11 - 18U

BLOEMENSEANCE
VOETREFLEXOLOGIE
FENG SHUI
YOGAMEDITATIE
SHIATSUMASSAGE
INDISCHE MEUBELN
REIKIBEHANDELINGEN

PARAGNOSTEN
SPIRITUELE WINKEL
BONSAI
OORKAARSEN
KAARTLEGGERS
KLANKSCHAALCONCERT

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

INKOM: 7 €

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

TV OOST
De Streekkrant
MALU VERHUUR
VERHUURING-LOCATIE

www.filosofie.be



KernKracht

Cursusaanbod 2010

- Een effectieve visie op organisatieprocessen
- Systemic constellation work and inner navigation
- Energetisch management
- Van creatief idee naar effectief resultaat
- Energetische communicatie
- Een traject op weg naar persoonlijk meesterschap
- Process of decision making and tetralemmaconstellations

Informatie over deze opleidingen vind je op
www.kernkracht.be

Blijf op de hoogte en vraag onze nieuwsbrief aan via
info@kernkracht.be • 0492-64 79 22

Kasteel de Maurissens Weligerveld 6 3212 Pellenberg

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



huis van haaz kleur en natuur

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

ISHA
VERLICHTE WIJSHEID VOOR
DE MODERNE WERELD

GRATIS CONFERENTIE MET ISHA
Amsterdam-Noord: Donderdag 15 april, 18:00 u.
't Zonnehuis, Zonneplein 30
Brussel: Woensdag 5 mei, 18:00 u.
BOZAR, Ravensteinstraat 23 - 1000

SEMINAR OVER HET ISHA-SYSTEEM
Brussel: Zaterdag 8 en zondag 9 mei
Heroines Gallery, Kasteleinsplein 18 - 1050

WAAROM LOPEN ALS JE KUNT VLIEGEN?



www.isha.com

nederlands@isha.com

Nederland: +31 (0)3 302.93.39

België: +32 (0)2 736.19.25

nen, reproductieve gezinnen (kunstmatige inseminatie, in vitro fertilisatie, draagmoeders) en één-ouder-gezinnen, niet minstens even complex uit?

Het is interessant om te onderzoeken op welke manier we het meervoudig ouderschap in onze maatschappij een plaats kunnen geven. Een blik op andere samenlevingen kan daarbij voor verfrissende invalshoeken zorgen. Ook vandaag nog hebben sommige kinderen in Afrika meerdere ouders en worden ze zeker niet uitsluitend door hun eigen biologische moeder en vader opgevoed. De opvoeding is open en collectief, waardoor het kind zich met meerdere mannelijke en vrouwelijke modellen identificeert en vaak ook een groter aanpassingsvermogen heeft. Stof tot nadenken.

Verskillende voordeuren

Traditioneel gezien breidt een gezin zich uit wanneer de moeder, na een zwangerschap door seksuele gemeenschap met de vader, van een kind bevalt. In veel gezinnen verloopt het nog steeds zo, maar tegenwoordig is deze gang van zaken verre van de enige optie. Gezinsdeskundigen spreken vandaag dan ook van 'verschillende vormen van binnenkomst in het gezin'. Want zoveel is zeker: niet elk kind treedt via dezelfde deur het gezin binnen. Toch is de ene deur per definitie niet meer of minder legitiem, niet beter of slechter dan de andere. Of een kind nu zijn intrede doet door geboorte in het gezin zelf, door middel van adoptie of als vrucht van een andere relatie, is op zich minder van belang. Waar het in de eerste plaats om gaat, is de vraag of het kind gewenst was en of

het liefdevol in het gezin wordt verwelkomd.

Blank, Westers, hetero, burgerlijk, verzilverd

Hoezeer we het biologische aspect en de vader- en moederrol ook tot het absolute verheven hebben, het is en blijft een culturele aangelegenheid. Een kwestie van tijdperk, plaats en samenleving. Nemen we de Romeinse tijd. Op dat moment bestond het gezin enkel bij gratie van de beslissing van de 'pater familias'. Hij was het die besliste of een kind, biologisch verwant of niet, toetrad tot het gezin. De superioriteit van het biologische bestond niet. Ook in onze hedendaagse wereld met zijn continu veranderende gezinsrealiteiten, worden de rollen van mannen, vrouwen, moeders en vaders grondig herbekeken. We zijn er ons immers steeds meer van bewust dat het klassieke model van een heteroseksueel, blank, Westers, liefst burgerlijk en door een huwelijk verzilverd kerngezin niet langer het enige bestaande is. Die maatstaf mag dan enkele decennia geleden nog vanzelfsprekend geleken hebben; vandaag is hij dat zeker niet meer.



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



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



+Omega 3

Infolijn: 052/21 72 39



SANTURHEL INTER

Aandacht voor gezondheid en vitaliteit!

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

2 vrouwen, 2 mannen en een kind

In het nieuwe homogezin voeden twee personen van hetzelfde geslacht samen een kind op. Sommigen vinden dat shockerend. Uit verschillende studies blijkt echter dat er geen bewijs is voor het vooroordeel dat deze kinderen, die worden opgevoed door personen van hetzelfde geslacht, psychologisch bestraft zouden worden. Niet het feit dat het ouderpaar uit twee mannen of twee vrouwen bestaat, maar de vraag of er een goede verstandhouding en een liefdevolle verhouding bestaat tussen beide ouders, is van belang. Dat neemt niet weg dat een kind uit een homogezin zich sociaal gezien sterker zal moeten positioneren en dat de gezinssituatie ook van de ouders vaak extra creativiteit en kracht vraagt. Naargelang er meer homogezinnen komen, zal de maatschappelijke aanvaarding waarschijnlijk toenemen.

Origineel en ongewoon? Dat zijn wij!

Alle vormen van binnenkomst in het leven zijn mogelijk. Het belangrijkste voor nieuwe gezinnen is dat de biologische familie niet als ideale referentie wordt opgeworpen. Dat het anders-zijn van 'andere gezinnen' ook aanvaard wordt. Want anders betekent niet per definitie minder. Twee mannen die een kind opvoeden, een alleenstaande vrouw met een geadopteerd kind, een gezin met een draagmoeder, een gezin met kinderen door medisch geassisteerde voortplanting, een gezin met kinderen uit verschillende relaties... het zijn stuk voor stuk verschillende gezichten van het gezin. Hoog tijd dus om zich niet krampachtig meer te willen schikken

naar een achterhaalde norm, maar zijn uniciteit als nieuw gezin te ontdekken en vorm te geven. Want dat is precies de rijkdom van gezinnen: die bijzonderheid. Dat specifieke karakter. Dat verhaal dat aan geen ander gelijk is. En wat dan nog als buitenstaanders bepaalde families als atypisch, ongebruikelijk of extravagant bestempelen? Elk zijn verhaal.

Overdracht

In een gezin draagt men zaken aan elkaar over. En dan hebben we het niet alleen over goederen, maar ook over verhalen, waarden en manieren om zich te gedragen. Sommige van die over-



drachten gebeuren bewust, maar er zijn er ook heel wat die onvrijwillig tot stand komen. Over generaties heen schrijven onzichtbare loyaliteiten zich in de psyche in. Hoe deze onbewuste overdrachten in hun werk gaan en hoe bijvoorbeeld een kind het gedrag van zijn overgrootvader kan reproduceren zonder hem ooit gekend te hebben, is voor de wetenschap nog steeds een raadsel. Dat deze overdrachten bestaan, is echter wel bewezen en erkend. Vaak zijn ze geconfigureerd rond familiegeheimen en gecensureerde traumatische gebeurtenissen zoals een groot verlies, kwellingen, oorlogen en zelfmoorden.

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

De intergenerationele therapieën, waaronder familieopstellingen, nemen deze overdrachten in beschouwing en zijn tegenwoordig volop in bloei.

De gift is alomtegenwoordig in het gezin. Men geeft elkaar tijd en geld en er is een uitwisseling van diensten, geschenken en steun. Daarnaast zijn er binnen een gezin ook verplichtingen als wederzijdse hulp, loyaliteit en solidariteit tussen de generaties. Verplichtingen ten opzichte van bejaarde ouders, ten opzichte van kinderen en kleinkinderen. Er is dus veel wederkerigheid en continuïteit. Toch treden ook discontinuïteiten op wanneer een ouder breekt met de ontoreikend geachte opvoedingswijze van de eigen ouders. De waarden die we aan onze kinderen willen overdragen, evolueren en herschikken zich naargelang ook de samenleving evolueert. Elke nieuwe generatie creëert een eigen stijl. Een stijl die het resultaat is van verschillende ontmoetingen, waaronder ook deze met de man of vrouw waarmee men uiteindelijk kinderen op de wereld zet. Beide partners brengen uit het eigen gezin van herkomst een knapzak vol ervaringen mee.

Voedingsbodem voor nieuwe waarden

Het creatief individualisme is één van de fundamenteën van ons huidige waardensysteem, met het recht op onafhankelijkheid en persoonlijke ontwikkeling als onmiskenbare trawanten. Gezinnen fungeren als doorgeefluik voor waarden. Waarden van weleer, zoals solidariteit en plichtsbesef, die vermengd worden met hedendaagse elementen. Eén van de mooiste, diepste en meest revolutionaire transformaties van de westerse samenleving is de toenemen de zelfstandigheid en vrijheid van de vrouw, dankzij de vrije beschikking over anticonceptie en een steeds bredere betrokkenheid in alle gebieden van het gemeenschapsleven. Ook de schei-

ding van seksualiteit en voortplanting, de erkenning van minderheden en het recht om naar eigen goeddunken over zijn privé-leven te beschikken, zijn in dit kader zeker het vermelden waard.

De nieuwe gezinnen, waarachtige cocktails, vormen in al hun verschijningsvormen een ongezien rijke voedingsbodem voor prikkelende veranderingen op individueel en maatschappelijk vlak. Zij tekenen de krijtlijnen voor een samenleving met verschillende gezichten, wat de nodige portie creativiteit en gewetenswerk vereist. Het gezin is de omgeving waarin ouders, grootouders, kinderen, mannen en vrouwen experimenteren. Het is de omgeving waarin zij allen vorm geven aan hun rollen. Rollen die blijvend evolueren, net zoals het leven zelf.

Marie-Andree Delhamende
Bewerking: Lien Van Laere



© Jeanclitac - Fotolia.com

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

Als mijn woorden berispen en afkeuren,
als ik jou een oordeel opleg of verwijt,

Weet dan dat ik je even niet helemaal zie,
mijn ogen vol zijn van emotie en spijt.

Snel zal ik je weer groeten,
dankbaar zijn voor wat jij me bracht,

Wanneer de taak die jij liefdevol op je nam,
mijn kijk doet ontnuchteren
en tegelijk verzacht.

Joke Mens

CHIness Centre

Graystraat 4 - 1040 Brussel

Opleidingen

- Quantum Touch en andere energetische helingstechnieken.
- Tao seksuele praktijk
- Chi Nei Tsang massage
- Qi Gong leraren opleiding
- Feng Shui, enz.

www.chinesscentre.be

info@chinesscentre.be

0474 269 862

workshops | cursussen | opleidingen

vormingscursussen
op het vlak van natuurlijk leven,
persoonlijke ontwikkeling,
spiritualiteit en gezondheid



oostwestcentrum

van nature inspirerend

www.owc.be

De *kracht* van de *natuur*

Etiney Cosmetics

100% biocosmetica • 100% natuurlijk
Het werkt... en dat voel je!
dierproefvrij • BDIH keurmerk
Christine Huybrechts
www.artemis-schoonheidsinstituut.be



De Postelein

BIO-RESTAURANT

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

Gesloten op maandag

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.

BIO-GROENTEN- EN FRUITKRAAM

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

Zaterdag: 8u-12u, markt Waregem

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

Christine Huybrechts

Natuurlijke cosmetica



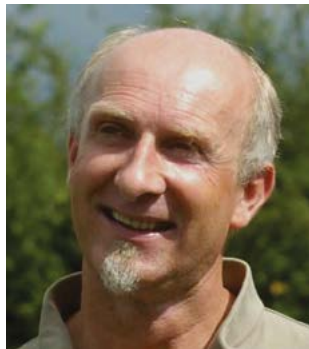
Christine Huybrechts werkt reeds 30 jaar als zelfstandig schoonheidsspecialiste, in Borsbeek bij Antwerpen. Ze is gespecialiseerd in massages en natuurlijke gelaatsverzorgingen, ook voor de probleemhuid. Door de jaren heen heeft Christine heel wat ervaring opgebouwd als wellnessspecialiste. Zij gaat daarbij dieper dan de pure fysieke benadering. Vanuit de klassieke schoonheidsverzorging is de interesse en de kennis van de alternatieve geneeswijzen gegroeid. Christine volgde verscheidene cursussen bij het Oost West Centrum, waar

Oosterse en Westerse technieken elkaar ontmoeten. Van daaruit is het een logische en bewuste keuze om enkel en alleen te werken met zuiver natuurlijke, 100% biologische, huidherstellende cosmetica, met Bio keurmerk BDIH.

Op 3 mei geeft Christine Huybrechts een voordracht over natuurlijke cosmetica in het Oost West Centrum in Antwerpen. Meer info vind je in de agenda 'Van dag tot dag'.

Guy Wauters

Dierenfluisteraar



Guy Wauters is dierenfluisteraar, sjamaan, coach en bio-ingenieur. Hij heeft diverse opleidingen gevolgd op het vlak van chakra therapie, stervensbegeleiding, nieuwtijdskinderen, astrale aikido, Siberisch sjamanisme, enz... Na 2003 is het zwaartepunt van zijn activiteiten meer verschoven naar zorg- en beleavingsactiviteiten, zowel voor particulieren als bedrijven, met het dier en de natuur als één van de belangrijke ingangspoorten. Een groot gedeelte van zijn kennis heeft hij geleerd vanuit zijn interacties met struisvogels en

paarden. Hij had een zorgboerderij en werkt nu op een sjamanistische wijze aan diverse landbouwprojecten over de hele wereld. Sjamanisme en praktische toepassingen uit de kwantumfysica samenbrengen in ontwikkelingsprojecten is zijn passie.

Van 8 tot 10 mei komt Guy Wauters naar Koningsteen. Meer info vind je in de activiteitenagenda bij de rubiek 'Persoonlijke ontwikkeling'.

Theo De Gelaen

Omgaan met agressie



Theo De Gelaen (1956) is een gerenommeerd expert in agressie- en geweldbeheersing, wettige zelfverdediging en energetisch lichaamswerk (Qi Gong en Fa Jin). Hij studeerde ondermeer toegepaste psychologie, neurologie en kwantum fysica en legde zich toe op de studie van de traditionele Chinese geneeswijze. Meer dan dertig jaar was hij een vermaard en gerespecteerd docent in sociale, humane en managementvaar-

digheden aan verschillende vorming- en opleidinginstellingen. Ruim 35 jaar geleden begon hij met de beoefening van diverse Oosterse krijgskunsten waaronder karate, ju jitsi, aikido, enz...

Theo De Gelaen geeft regelmatig lezingen en workshops over omgaan met agressie. Je kan hem meemaken in Ternat op 15/4 en op 22/4 in Hasselt. Meer info vind je in de agenda bij 'Assertiviteit'.

Tulku Lama

Lobsang

Lu Jong



Tulku Lobsang is een Tibetaanse lama uit de Gelugpa-orde. Hij werd geboren in 1975 in Amdo, een provincie in het Noordoosten van Tibet waar ook de huidige dalai lama vandaan komt. Op zijn 13de werd hij 'herkend' als de reïncarnatie van een belangrijk lama, vandaar de naam 'tulku'. Hij bestudeerde niet alleen de Boeddhistische filosofie, maar ook Tibetaanse geneeskunde en Tantrayana technieken. In Tantrayana wordt er gewerkt met snelle transformatietechnieken, waarbij lichamelijke

oefeningen en ademhaling erg belangrijk zijn. Op zijn 17de vestigde hij zich in Indië, en sinds vele jaren reist hij de wereld rond om workshops te geven.

Tulku Lobsang komt begin mei naar Souldance in Moorsele en naar Arcana in Antwerpen. Hij geeft ook een voordracht in Tongeren. Meer info vind je in de activiteitenagenda bij de rubriek 'Yoga' en bij 'Van dag tot dag'.



© Nathalie P. - www.fotolia.com

Omgaan met **AGRESSIE**

Agressie is wat het is.
Plots is het er. Misschien
zijn wij de oorzaak, maar
misschien ook niet. Wellicht
hebben we er iets mee te
maken, maar dikwijls ook
niet. Dat is typisch voor
de toenemende agressie
van vandaag.

Het hoeft niet noodzakelijk met jou te maken te hebben. Iemand heeft een probleem, wordt agressief en wil zich afreageren en toevallig ben jij de eerste in de buurt. Dat kan binnen je relatie zijn, tegenover je kinderen, op het werk, in het verkeer, ja, zelfs tijdens je vakantie. Ook ambulanciers of andere hulpverleners worden soms aangevallen terwijl zij precies alles in het werk stellen om mensen te helpen.

De mens is een sociaal wezen en voor de meeste dingen in het dagelijkse leven komen we in contact met anderen. Dat kunnen fijne, bevredigende contacten zijn, maar dat kan ook vies tegenvallen. Zeker wanneer we te maken krijgen met iemand die agressief is. Dat kan een agressieve houding of blik zijn, verbale agressie of zelfs ronduit fysieke agressie. Het zal ons zeker niet onberoerd laten. Hoe de agressie waarmee we geconfronteerd worden verder zal evolueren, hangt in hoge mate af van onze eigen vaardigheid om ermee om te gaan.

Wat is agressie?

Agressie is een plots optredend, explosief fenomeen met zijn oorzaken en gevolgen. Daarom is wat men er 'hier en nu' mee doet uitermate belangrijk. Om agressie te kunnen begrijpen, moeten we het ook objectief kunnen beschouwen in al zijn facetten. Dikwijls zoekt men naar het hoe en waarom, maar aan agressie zit vooral een emotioneel aspect. En wie emotie zegt, zegt ook energie. Emoties wekken energie op. Energie die we bijvoorbeeld in geval van gevaar nodig hebben om te vechten of te vluchten. Dat is waar het om gaat bij agressie: agressie is een natuurlijke emotie gericht op overleven. Niets mee aan de hand dus, behalve als het uit de hand loopt en niet meer te controleren valt. In dat geval ben je niets met te weten waarom. Proberen te praten met de agressor zal meestal ook niet helpen. Integendeel! Om zinvol te kunnen praten, moet je kunnen denken.



Gemoedstoestand in evenwicht met

MOOD BALANCE CONCEPT

1 Concept bestaande uit 3 producten:

MB ADAPT

- 📍 inzicht, visie & harmonie
- 📍 aanpassings- en onderscheidings-
vermogen
- 📍 awareness

MB ZEN

- 📍 innerlijke rust ervaren
- 📍 loslaten

MB TONIC

- 📍 enthousiast actie ondernemen
- 📍 motivatie

GEMOEDSTOESTAND IN EVENWICHT
met

"Mood Balance Concept"



DECOLA

NUTRACEUTICS

www.decola.be

t +32 (0) 50 404 770

Verkrijgbaar in de apotheek of betere diëtzaak.

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



Makkelijk te plaatsen
op de hoofdkraan

PRAKTISCH – SPAARZAAM

Ontdek andere toepassingen
van het P.I.E.-systeem®

De ervaring zich te douchen
als onder een
verfrissendewaterval



ECODOUCHE

Geniet terug van water

**terwijl u tot 75% bespaart
op uw verbruik**

www.uni-vers.net



02/344.08.58



Het zoogdier en de snelkookpan

Om als een mens beschouwd te worden, dient men te beschikken over al zijn geestesvermogens. En laat nu net het denkvermogen het eerste zijn wat door de agressie beperkt of uitgeschaald wordt. Een agressief persoon is eerder een zoogdier en we benaderen hem of haar dan ook best als zodanig. Je kan iemand die agressief is, vergelijken met een snelkookpan op het vuur. Door de warmte gaat het water koken en omdat de stoom niet weg kan, bouwt de druk zich op binnenin de pan om uiteindelijk te exploderen als er niets aan gedaan wordt. Om veilig met een snelkookpan om te gaan, zet je eerst het vuur uit, haal de pan van het vuur, zet het klepje open om de stoom eruit te laten en open daarna pas het deksel.

Met de agressor is dat niet anders. Haal de prikkel weg die de agressie opgewekt heeft, isoleer hem of haar van de plaats waar de agressie plaatsvond, laat ventileren, luister en stel vragen en pak daarna pas het probleem aan.

Als je oog in oog staat met de agressor...

Jezelf onder controle

houden is de eerste stap in omgaan met agressie en dat kan je leren! Ben je ondertussen zelf emotioneel, bang of kwaad geworden, dan zal dat niet lukken. Het veranderen van je eigen perceptie van de agressie en de agressor speelt hier een belangrijke rol. Uiteraard kan een boze blik of verbale agressie omslaan in fysiek geweld en kan het helemaal uit de hand lopen. Maar je kunt zelf veel doen om dat te voorkomen. Denk vooral niet aan wat de agressor allemaal zou kunnen doen of wat er allemaal zou kunnen gebeuren. Probeer het gebeuren objectief te beschouwen en er niet emotioneel betrokken bij te raken. Dat wil zeggen: kijk naar de dingen zoals ze echt zijn. Wat er echt is bij agressie

is energie en energie beantwoordt aan bepaalde wetten. Die wetten maken het mogelijk energie te beheersen, te kanaliseren, te sturen. Deze wetten zijn ook toepasbaar op agressie, waardoor het heel wat minder bedreigend wordt.

Yin en yang, de oosterse beschouwing over energie

In het Oosten noemt men energie 'Ki' (Japans) of 'T'chie' (Qi – in het Chinees) of 'Pрана' in het Sanskriet. Qi bestaat of ontstaat door de wisselwerking tussen twee polen, yin en yang genaamd. Yin, het zwarte, het ontbreken van alle kleuren, staat voor het absorberen, het nemen of krijgen. Yang, het witte, de verzameling van alle kleuren, staat voor het uitstralen, het geven. Wie praat, iets weggeeft, een hand uitsteekt, is

yang. Luisteren, iets nemen, is yin. Het is duidelijk dat agressie yang is. Ze is expansief, de energie treedt naar buiten. Met yang op yang reageren is geen goed idee. Het zou de yang-energie van de agressor alleen maar versterken. Ook praten tegen een agressor is uit den boze. Praten is yang en dat is alleen maar olie op het vuur. Door

zijn extreem yang zal de agressor toch niet luisteren (= yin) en is er veel kans dat wat hij of zij hoort negatief geïnterpreteerd zal worden. Ook je armen uitsteken om de andere te kalmeren is yang en dus af te raden. Jezelf opjagen of opspannen uiteraard ook. De agressor gelijk geven, je proberen verdedigen, enz. is een vorm van vluchten en is eveneens yang, net als de emotie angst. Zoals afkoelen een negatieve opwarming is, is angst een negatieve woede. Daar komt ook adrenaline bij vrij en dit zal de agressie versterken.

Neem de agressor ernstig

Een agressor is dikwijls bang van zichzelf of van wat hij of zij zou kunnen doen. Je



Als extra hulp en comfort meer dan welkom worden.

MISSION
SYSTOLE



bij apotheek en biowinkel

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.

helpt hem of haar ermee de zaak energetisch goed aan te pakken. Maar let op: je hebt met een zoogdier te maken! Die reageren anders op signalen dan mensen. Ga dus in je ontspanning zeker niet lachen of glimlachen. Hierdoor laat je je tanden zien, wat bij zoogdieren een teken van agressie is. De kans dat de agressor gaat denken dat je hem of haar uitlacht is groot. Toon begrip en neem de agressor ernstig! Misschien is zijn of haar woede in jouw ogen banaal of overdreven, voor hem of haar is het dat niet. De agressor heeft een dubbele behoefte: het oplossen van zijn of haar probleem, dat de oorzaak is van de agressie, en het kwijtraken van de emotie die zich uit in een overtollige, wilde energie. Zijn of haar eerste behoefte is de energie kwijt te raken. Richt je daar eerst op: laat ventileren! Het oplossen van het probleem gaat daarna eens zo gemakkelijk.

Absorbeer de energie

De enige goede yin-manier om te reageren op agressie is een ontspannen, absorberende houding. Neem een stabiele houding aan, verlaag je zwaartepunt een beetje, ontspan je schouders en laat de energie die vanuit de agressie op je afkomt doorstromen naar de aarde. Luister actief naar de agressor en probeer hem of haar te begrijpen. Neem het zeker niet persoonlijk en ga niet in de verdediging. Creëer bij jezelf het gevoel van een moeder die haar woedende kind in de armen neemt en op een ontspannen manier de overtollige energie absorbeert. Het klinkt misschien allemaal wat simpel en eenvoudig maar zo is het ook. We hoeven het niet altijd ver te zoeken en de beste antwoorden liggen vaak daar waar we ze niet gaan zoeken; dicht bij ons en

in de eenvoudige dingen. Als we agressie energetisch beschouwen en benaderen en er anders leren mee omgaan, wordt ze een heel stuk minder bedreigend.

Nog enkele nuttige tips

Zorg voor afkoeling en beweging. Agressie is energie en doet zich voor onder de vorm van warmte en beweging. Wie kwaad is, krijgt een rode kop en kan niet stilzitten. Zet een raam open, draai de verwarming lager, ga met de agressor naar buiten. Doe dit ook voor jezelf. Als je zelf emotioneel wordt, krijg je het ook warmer. Trek daarom zelf je jas of trui uit om te voorkomen dat je misschien zelf door het lint gaat. Weet dat een lichaam altijd in de eerste plaats zichzelf wil beschermen. Als we kou hebben, zullen we onze energie in de eigen opwarming steken en niet in de agressie. Als de politie bij betogingen het waterkanon inzet, is dat om de heethoofden wat af te koelen. Zorg voor afleiding. Agressie is het gevolg van iets. Allerlei impulsen zorgen voor aanvoer van nieuwe adrenaline. Soms fokt de agressor zichzelf op met zijn of haar negatieve gedachten. Probeer die cyclus te doorbreken. Doe iets onverwachts, maak een plots geluid, vraag de andere naar zijn of haar naam, bied een kop koffie aan, leid de aandacht even af. Wandel naar een andere ruimte. Steek misschien onverwacht je hand uit bij wijze van begroeting. In zijn of haar woede wil die misschien wel geen hand geven, maar in een spontane reflex zal zijn of haar lichaam het signaal allicht beantwoorden. Eens je die hand vast hebt, kan je ze gebruiken om wat energie te absorberen.

Theo De Gelaen



Omgaan met agressie

De emotio-energetische benadering

www.agenco.eu

Initiatiedagen
"Omgaan met agressie"
"Wettige, energetische zelfprotectie"
in Hasselt en Ternat.



Theo De Gelaen



ESSENEN BRODEN

de kracht van gekiemde granen

Ideale krachtvoer!

Kinderen: in periode van groei of herstel.

Voor de Sporter: onmisbaar voor en na

de inspanning. Voor de Student: in de

examenperiode tijdens intellectuele

arbeid en concentratie Elke leeftijd:

bij het wisselen van de seizoenen,

voor de « geeuwhonger » en tijdens

periodes met weinig energie. Voor

allergiepatiënten: het speciale glutenvrij

brood, licht geroosterd heerlijk.

Als ontbijt, tussendoortje, 4-uurtje,

uit het vuistje, met boter of met tahin...

Rijk aan vezels! Arm aan calorieën!

Het Essenenbrood bevat geen dierlijke

ingrediënten noch andere toegevoegde

vetten. Het wordt dus ook aangeraden

aan personen die dienen op hun gewicht

te letten. Het Essenenbrood verzekert

voor iedereen een goede darmtransit,

door zijn natuurlijke rijkdom aan vezels.



Naast de uitzonderlijke kwaliteiten is er ook het opmerkelijk gevarieerde smaakaanbod: natuur tarwe of spelt—met vruchten, met gember, met rozijnen, met zonnebloempitten, met hennep/lijnzaad, met wortelen.





**bio keuken van
duizend smaken**



Conseils de préparation

Pour faire un excellent thé, une préparation soignée est tout aussi importante que le type de thé que l'on utilise. On peut goûter un bon thé simplement en le préparant bien.

2. Choice in children

Si vous voulez vos thés, il vous suffit d'ajouter une théière en porcelaine, ou en verre, qui ne refroidisse pas le goût du précieux thé. Mais si vous continuez toujours la même, une théière en grès est idéale, car son intérieur non émaillé ne modifie pas le goût à aucun moment.

2. Préparez la thière
Il est très important d'avoir une thière de bonne qualité. En effet, elle doit être capable de chauffer l'eau à 100°C, ce qui est nécessaire pour faire le thé.



www.vajra.be/cook

SPECERIJEN, AROMATISCHE PLANTEN, MENGELINGEN
CHAMPIGNONS EN GEDROOGDE GROENTEN
KERALA THEE (FAIR TRADE HANDEL)
NATUURLIJKE EXTRACTEN

Granen, melen, vlokken, peulvruchten, zaden en pitten



WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22

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

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.

il Nutrimento

Tomatensauzen
100% bio-vegetarisch

Il Nutrimento staat voor sublieme recepten van de traditionele Italiaanse keuken. Enkel verse seizoensproducten worden gebruikt in het ambachtelijk bereiden van deze sauzen en bereidingen. In het Il nutrimento gamma vindt u verschillende recepten die de moeite waard zijn om te proeven: pastasauzen, bruschettas, olie, sauzen, chutneys, aromatische oliën en vele andere lekkemijen.



Om een verkooppunt te vinden:
www.vajra.be/verkooppunt

02 731 05 22 **vajra** www.vajra.be
info@vajra.be



Waterkers de groene apotheek

Sappig, pittig, kerngezond én boordevol geneeskrachtige eigenschappen... waterkers blijkt meer dan 'zomaar een groente'. We trokken naar de Zwalmstreek voor een interview met Karel Van de Velde, gepassioneerd waterkersteler en bezieler van Cressana. Het werd een inspirerend gesprek over de grootsheid van een kleine, maar verbluffend veelzijdige plant.



Jullie zijn pioniers in de wereld van biowaterkers.

Waarom kozen jullie voor biologisch telen?

Karel Van de Velde: 'In 1983 namen mijn

vrouw Myriam en ik de waterkerskwekerij in Roborst over. We hebben de stiel met vallen en opstaan geleerd en in het begin gebruikten we de toen gangbare onkruidbestrijding. Straf spul, we liepen daar een hele dag paraplu van. Ik dacht: dit kan niet gezond zijn, dit blijven we niet doen. In 1985 zijn we daarom – als eersten in de Benelux – op biologisch telen overgestapt. Die beginperiode was zwaar. Het biologisch telen was erg arbeidsintensief, we kregen er zeer weinig voor terug en er waren verschillende faillissementen bij onze afnemers. Mijn vrouw en ikzelf waren ook de enige werkkrachten. Van de oogst tot de verkoop op de versmarkt, we deden alles zelf. Toch zijn we altijd trouw gebleven aan biologisch telen. Niet het maken van winst, maar de kwaliteit van de producten is altijd onze prioriteit geweest.'

Op een zeker moment zwoeren jullie de verkoop op de versmarkt echter af en gingen jullie de waterkers verwerken. Waarom?

'Vijftien jaar geleden kreeg Myriam ernstige gezondheidsproblemen. Ze kampte met CVS, zware migraine en leverproblemen.

We consulteerden een heel leger artsen, maar een oplossing kwam er niet. Myriam is zich toen beginnen verdiepen in plantengeneeskunde en we zijn een groot deel van Europa afgereisd op zoek naar de geschikte medicinale planten. Die boden uiteindelijk wel verlichting, maar de problemen verdwenen niet. In die periode deed Myriam ook zuiverende sapkuren. Op een dag startte ze eens een sapkuur met onze eigen waterkers. Het resultaat was spectaculair. Haar levenskwaliteit verbeterde niet alleen van dag op dag, binnen de twee weken was ze van al haar gezondheidsproblemen af. We wisten niet waar we het hadden. We teelden toen al jaren waterkers en aten er dus sowieso ook veel van, maar we hadden nog nooit stilgestaan bij de geneeskrachtige eigenschappen van de plant.'

Over wat voor eigenschappen heb je het dan?

'Waterkers is niet alleen bloedzuiverend en ontstekingsremmend, maar versterkt ook de immu-niteit, ontgift de lever en ga zomaar door. We zijn toen waterkerssap beginnen uitdelen aan vrienden en familie en overal in de buurt. Gratis. Een jaar lang. De vraag was enorm en de feedback die we kregen was zeer positief. We beseften meer en meer wat de ontdekking die ons was toegefallen kon betekenen voor de volksgezondheid. Van zodra we over voldoende middelen beschikten, zijn we de waterkers dan ook beginnen verwerken en in de wereld van de voedings-supplementen gestapt.'

Vanwaar de keuze om de waterkers in capsules te stoppen? Waarom niet puur natuur?

'Waterkers is een waterplant en allesbehalve stabiel. Van zodra je ze afsnijdt, moet je ze binnen de zes uur eten. Doe je dat niet, dan verdampen de vluchtige stoffen en verliest

de plant haar medicinale waarde. Dat is wetenschappelijk gemeten. Ik ben er geen voorstander van om alles in pillen te steken, integendeel, maar het is praktisch gezien onmogelijk om mensen op grote schaal te voorraden met waterkers die minder dan zes uur geleden geplukt is en die ze dan ook nog eens onmiddellijk moeten consumeren. Dan moet je dus een alternatief zoeken. Wij hebben een procedure ontwikkeld waarbij de waterkers gewassen, ontslakt, vernalen en gevriesdroogd wordt binnen een tijdsspanne van zes uur na de pluk. Zo blijft de werkzaamheid volledig behouden. We brengen ook geen fundamentele verandering aan in de matrix van het product. In onze capsules – die ook geschikt zijn voor vegetariërs en ve-

ganisten – zit enkel waterkers. Er is niets uitgehaald en niets aan toegevoegd. Je moet niet slimmer dan de natuur willen zijn, daar zijn we ons heel goed van bewust.'

Maar een plant machinaal vernalen is toch ook niet natuurlijk?

'Toch is net dat vernalen essentieel naar de geneeskrachtige werking van de stoffen toe. Je kunt verse waterkers natuurlijk ook als salade eten, maar dan haal je er slechts maxi-

maal 5% van de gluconasturtiine eruit. We kauwen eenvoudigweg niet lang genoeg om alle celletjes te breken. Als je de waterkers machinaal grondig vermaal, haal je er 95% van die gluconasturtiine uit. Door oxidatie zet die stof zich om in PEITC. En precies PEITC is de werkzame stof die zo'n belangrijke rol kan spelen bij de bescherming tegen vrije radicalen.'

Je vertelde over Myriams herstel na de sapkuur. Denk je dat waterkers mensen kan genezen?

'Onze producten zijn zo multifunctioneel dat het haast ongeloofwaardig wordt, maar dat waterkers het wondermiddel van



© Cressana

de eeuw is of dat wij pakweg kanker kunnen genezen, zul je me niet horen zeggen. Dat mag ik ook niet, ik ben geen dokter. Wat ik wél met zekerheid kan zeggen, is dat waterkers tot de meest volwaardige planten behoort die de natuur ons biedt en dat onze producten enorm veel kunnen betekenen voor de levenskwaliteit. Ook naar de nazorg van kankerpatiënten toe zijn ze top. Als kankerpatiënt krijg je vaak chemotherapie of bestraling en een berg medicatie waar je zo ziek als een hond van wordt. Een zieke hond, welteverstaan, want door de behandeling zit je lever vol giftige stoffen. Waterkers zorgt voor een volledige drainage van de lever, waardoor je onmiddellijk meer energie krijgt. Je immuniteit wordt sterker, je nieren, hart en darmen werken beter... Bij mijn weten is waterkers het enige middel dat zo veelzijdig werkt, zonder schade aan het lichaam toe te brengen of nevenverschijnselen op te wekken.'

Wordt de werking van jullie producten ook wetenschappelijk ondersteund?

'Ja. Wereldwijd zijn er al meer dan 1600 publicaties over de geneeskrachtige werking van waterkers. Ook de werking van onze eigen planten is grondig onderzocht. Dirk Van Den Berghe, een microbioloog aan de Universiteit Antwerpen, heeft zich zes jaar lang verdiept in onze planten. Blijkbaar staat onze waterkers wereldwijd aan de top qua hoeveelheid werkzame stoffen. We scoren drie tot vier keer hoger dan aanbevolen. Dat komt voornamelijk door de hoogwaardige kwaliteit van het water dat hier stroomt en door onze biologische teelmethodes. We zijn nu opgenomen in een project van de Universiteit Gent, 'Reliable Cancer Therapies', dat betrouwbare kankertherapieën in kaart brengt. Steeds meer artsen schrijven onze producten ook voor. Die wetenschappelijke ondersteuning is mooi, maar voor mij blijft de empirie het belangrijkste. Ik zie

dagelijks met eigen ogen wat de producten van Cressana voor de levenskwaliteit van mensen kunnen betekenen.'

Hoezo met eigen ogen?

'We doen ook aan thuisverkoop. Een bewuste keuze, want alleen op die manier krijg je rechtstreeks feedback van je klanten. We hebben doorheen de jaren al duizenden mensen over de vloer gehad. Als we bustoeristen rondleiden of als we een lezing geven voor een groep, zal ik ook altijd vragen of er iemand bijzit die onze producten al heeft gebruikt. Zo ja, dan geef ik hem of haar het woord. Dat doe je alleen als je vertrouwen hebt in je producten. Dat vertrouwen heb ik. Niet voor 99, maar voor de volle 100 procent.'

Doen jullie nog steeds alles zelf?

'Ja, we doen alles in eigen huis, van veld tot capsule. Zelfs het vriesdrogen, toch een zorgenkindje, besteden we niet uit. Dat is een moeilijke weg die zware investeringen vraagt, maar het is de enige manier waarop we de allerhoogste kwaliteit kunnen garanderen. Wij bewaken doorheen het hele verwerkingsproces dat de temperatuur lager ligt dan die van het menselijk lichaam. Alleen zo zijn we er zeker van dat de werkzame bestanddelen optimaal bewaard blijven.'



Nu te koop
in de dagbladhandel



www.luckmagazine.be

Naast CressanPure, de pure waterkerscapsules, verdelen jullie ook nog andere producten.

'Ons gamma bestaat vandaag uit vier zelf ontwikkelde producten. CressanIndian is een formule op basis van Javaanse kurkuma in een waterkersmaceraat. Een prima middel om dat de natuurlijke weerstand te versterken. Het geeft ook meer energie en bevordert de darmwerking. CressanBlue is een maceraat met wilde bosbessen dat het gezichtsvermogen en de circulatie ondersteunt. En CressanRosa tot slot is een massageolie die dermatologisch gezien zeer mooie dingen doet. Een prima product voor de verzorging van de huid in het algemeen en van het borstweefsel in het bijzonder. Het zijn heel eenvoudige producten, maar ze doen wel zeer veel.'

Jullie raden de producten van Cressana niet alleen therapeutisch aan, maar ook preventief?

'De beste manier om met ziektes om te gaan, is nog altijd om ze in de eerste plaats niet te krijgen. Ik ben ervan overtuigd dat 90% van de ziekten een

gevolg is van verkeerde voeding. Door preventief een aantal keer per jaar een kuur op basis van waterkers te volgen, worden de gifstoffen uit het lichaam verwijderd, verdwijnen ontstekingen en vul je mogelijke nutritionele tekorten aan. Dan heb je al voor een heel groot stuk je huiswerk gemaakt om gezond te blijven. Ziek of niet, als je onze producten correct gebruikt, krijg je er gegarandeerd een betere levenskwaliteit voor in de plaats. Dat is de kern van het verhaal. Ach, ik zou er nog uren over kunnen vertellen. Voor mij is waterkers de natuurlijke aspirine. Een puur godsgeschenk.'

Lien Van Laere

Meer info: Cressana – 055 49 73 00
Verkrijgbaar bij de apotheek en in de betere natuurvoedingswinkel.

Zelfeenkijkenemenindewaterkerskwekerij?
Er zijn opendeurdagen op 5, 6, 12 en 13 juni.
Het volledige programma kun je vinden op de website www.cressana.com



EVA fontein en alkalisor

Verdeeld door UtilēBio in uw BIO-winkel



Filter
doeltreffend uw water*

Drink
gezuiverd en geremineriseerd water

Bespaar**
tijd en geld

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

**Vervang uw ULTIMATE-Filterpatroon om de 3 maanden



Maak de natuurlijke energie van het water vrij

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

De natuurlijke minerale elementen van de Alkalisor Eva Muvoda :

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

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

EVA fontein en alkalisor voor het filteren van water

4, rue Pasteur - 28120 illiers-Combray - France - Tél. : +33 2 37 24 13 12 - GSM : +32 476 853 410

E-mail : contact@utilebio-france.com - www.utilebio-france.com

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

Apple ontdekt kinderarbeid bij leveranciers en handelt

Bij drie leveranciers van Apple zijn vorig jaar elf te jonge kinderen aan het werk gezet om producten als de iPod, de iPhone en Mac-computers te maken. Dat heeft Apple zelf bekendgemaakt na een controle bij ruim honderd fabrieken. De kinderarbeid is niet de enige overtreding die Apple heeft vastgesteld. Het vond nog drie gevallen waar documenten werden vervalst om kinderarbeid te verdoezelen en meer dan zestig vestigingen waar werknemers te veel moesten werken. Voorts betaalden 24 partners van Apple minder dan het minimumloon en gaven er 57 niet alle afgesproken voordelen. Het bedrijf beëindigt zijn samenwerking met minstens één leverancier na herhaalde inbreuken en onvoldoende maatregelen om de problemen aan te pakken.

[Bron: ZDnet]

Gent pionier met LED-verkeerslichten

Op veertig kruispunten worden de verkeerslichten in Gent voorzien van LED-verlichting. Met dit project wil de Stad Gent haar energieverbruik en CO₂-uitstoot verminderen en evolueren in de richting van een klimaatneutrale stad. Daarnaast streeft de Stad Gent ook naar meer energieonafhankelijkheid, gezien de steeds stijgende energiekosten. De driekleurige LED-verkeerssignalisatie heeft heel wat voordelen. De toepassing van LED-technologie zorgt voor een energiebesparing van 80% in vergelijking met het huidige verbruik. De zichtbaarheid van de verkeerssignalisatie is bovendien vijf keer hoger. De levensduur van elke LED is gegarandeerd tot 8 jaar. Deze verlengde levensduur zorgt eveneens voor een enorme afvalreductie in vergelijking met de 1.776 gloeilampen die momenteel halfjaarlijks moeten worden vervangen. Ook qua efficiëntie maakt de Stad

Gent hiermee een grote sprong voorwaarts. De terugverdientijd op basis van energiebesparing, onderhoud en interventies zal zeker kleiner zijn dan 8 jaar. De doelstelling is om tegen eind 2012 veertig kruispunten in eigen beheer op Gents grondgebied uit te rusten met LED-verkeerslichten.

[Bron: Gents Milieufront]

Isoleer je dak (bijna) gratis!

Het dak in een bestaande woning isoleren is spotgoedkoop. Wie het een beetje handig speelt op vlak van subsidies moet quasi niets bijleggen. Bovendien bespaar je jaarlijks dankzij dakisolatie ook nog eens een kwart op je energiefactuur. Bouwsite Livios onderzocht hoe duur het isoleren van een dak nu eigenlijk is. Het resultaat blijkt een quasi nuloperatie, waarbij je na het eerste jaar je investering hebt terugverdiend. En vanaf dan maak je... winst. Lees het volledige artikel inclusief alle berekeningen op www.livios.be/dakisolatie



Toch geen bont voor het vorstenhuis

Tijdens de herdenkingsmis voor de gestorven leden van het vorstenhuis droegen prinses Mathilde en koningin Paola een bonten accessoire en prinses Claire ging zelfs voor een volledige mantel. Dierenliefhebbers konden er niet mee lachen. De topcouturier van het modehuis Natan, Edouard Vermeulen, ontwierp de kledij. Vermeulen bekend nu dat hij nepbont in zijn ontwerpen heeft verwerkt, op uitdrukkelijk verzoek van de prinsessen. Die wilden geen 'fout signaal geven'. [Bron: De Standaard]

iPod- en iPhone-hoesjes voor zonne-energie

Ruim op tijd voor de zonnige lente heeft Novothink de Solar Surge iPod en iPhone uitgebracht. Het zijn de eerste zonne-opladers die door Apple zijn goed gekeurd en ze kunnen door het opslaan van de zonne-energie de afspeeltijd verlengen met 20 uur en met deze hoesjes kan er 4 uur langer gepraat worden. Info op www.novothink.com [Bron: www.happynews.nl]

Boomzaden zorgen voor zuiver water

In India worden al sinds mensenheugenis geplette zaden van de Moringa Oleiferaboom toegevoegd aan water.

De zaden reduceren de aanwezigheid van bacteriën met meer dan 90 procent en maken het water bovendien veel minder troebel.

De onderzoekers zijn ervan overtuigd dat de zaden ook elders in de wereld kunnen helpen in de strijd tegen ziekten die via water overgedragen worden, zoals cholera of dysenterie. Ze publiceerden hun bevindingen in Current Protocols in Microbiology. In Azië, Afrika en Latijns-Amerika moeten meer

dan een miljard mensen het stellen met onzuiver drinkwater. Jaarlijks sterven daardoor naar schatting meer dan een miljoen kinderen aan diarree. De onderzoekers beseffen dat hun voorstel de strijd voor schoner drinkwater niet kan winnen, maar dat het wel een goedkope methode is die snel toegepast kan worden. De Moringa Oleiferaboom heeft bovendien nog meer voordelen: hij is bestand tegen droogte en levert goede meststof, medicinale producten en voedingsbestanddelen. Bovendien kan van de zaden olie gemaakt worden die geschikt is om mee te koken of als brandstof. Zo ontstaat een win-winsituatie: de geplette zaden voor de productie van olie zijn nog prima geschikt om water te zuiveren. [Bron: www.happynews.nl]

Soja: haal opgelucht adem!

Een hoge inname van isoflavonen uit soja gaat gepaard met minder kans op longproblemen of longkanker. Dat blijkt uit twee recente wetenschappelijke studies. In de eerste studie is gekeken naar het effect op de longfunctie van een typisch Japanse voeding, rijk aan soja en vette vis. De voedingsgewoontes van 278 longpatiënten tussen 50 en 75 jaar werden vergeleken met die van 340 gezonde deelnemers. Opvallend was dat de longpatiënten een veel lagere consumptie hadden van isoflavonen en meervoudig onverzadigde vetzuren in vergelijking met de gezonde deelnemers. Een hoge inname van isoflavonen – natuurlijke plantenbestanddelen uit soja – ging gepaard met 64% minder kans op het ontwikkelen van longproblemen, vergeleken met een lage inname. [Bron: Alpro Soya]



AGENDA Plus en Synergio versterken samenwerking

Nieuws uit eigen huis: de samenwerking tussen AGENDA Plus en Synergio wordt uitgebreid. Zowel AGENDA Plus als Synergio streven ernaar om organisatoren te helpen om naar buiten te komen met hun activiteiten en het energetische meer bekendheid te geven. AGENDA Plus doet dit door een maandblad uit te geven en Synergio door Energetische Zondagen te organiseren. We hebben allebei een website. We zouden ervoor kunnen kiezen om concurrenten te zijn, maar we vinden het allebei veel aangenamer en zinvoller om samen te werken, te kijken waar de raakvlakken zijn en elkaar te versterken. Volgens ons werkt dat beter; voor iedereen. Door de samenwerking tussen AGENDA Plus en Synergio ontstaat er één grote energetische kalender of activiteitenagenda in Vlaanderen. Dit heeft als belangrijk voordeel dat organisatoren hun activiteiten nog maar op één plaats hoeven in te geven. AGENDA Plus en Synergio hopen via deze samenwerking anderen te inspireren om ook te komen tot win-win-win-situaties.

Yves Nevelsteen & Daniël Van Eechoute





kwiteit 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



www.souldance.be

lu jong intro // 19/04/10, 19u-20u, 10 €

lu jong basic // start 25/04/10, 9u30-12u30, 100 €

overheulestraat 237 moorsele | 056/444796 | info@souldance.be

Weet u hoe écht zuiver en vitaal water smaakt?

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

De smaak van vers bronwater

Pure ontgiftiging

De perfecte huidverzorging

Gezonde babyvoeding

Zorg voor het milieu

Gerechten smaken beter

Nooit meer met flessen sleuren!



www.eoli.be

contact: 03 899 05 55

In samenwerking met de Haa2ooH waterconsulenten - www.haa2ooh.be



proef het
op de
Energetische
Zondag in
Antwerpen



© Annelies Vandewiele - Souldance

Tibetaanse yoga: Lu Jong

Sinds de Chinese bezetting
vestigden veel Tibetaanse
lama's zich in het Westen.
Zij brachten hun kostbare
leringen met zich mee,
methoden en wijsheden
die zij met ons willen delen.

Tibet spreekt tot de verbeelding van veel mensen. Het is een land dat heel lang afgesloten was van de buitenwereld, omgeven door de hoge bergtoppen van de Himalaya en door onherbergzame woestijnen. Je kan heroïsche verhalen lezen van mensen die in vorige eeuwen in allerhande vermommingsen dit land probeerden binnen te dringen. Deze isolatie zorgde ervoor dat de cultuur, religie en praktijken van Tibet in een zuivere vorm bewaard bleven.

De meeste lama's brengen vooral levenswijsheid, meditatie technieken en oefeningen voor de geest. In Tibet was er echter ook een grote traditie van yoga, die enkel voor ingewijden toegankelijk was. Het gaat over lichamelijke oefeningen, gecombineerd met ademhaling en visualisatie. Sommige van deze oefeningen zijn

oeroud, uit de hoogtijd van de Bön. Dit is de sjamanistische religie die in Tibet heerste, te vergelijken met de tradities in Siberië en Mongolië. Deze mensen leefden in een zeer nauwe verbinding met de natuurelementen en met de dieren. Voor westerlingen is het heel belangrijk om deze connectie opnieuw wakker te maken! Andere oefeningen komen uit latere periodes, na de intrede van het boeddhisme in Tibet. Dit maakt deel uit van Vajrayana of Tantrayana, de weg van 'transformatie'. Er ontstonden verschillende 'overdrachtslijnen', en die werden mondeling overgeleverd van leraar naar leerling(en). Voor Tibetanen is het zuiver en ononderbroken doorgeven van die overdrachtslijnen heel belangrijk.

In het Westen doen veel mensen vormen van yoga om zich te leren ontspannen, om gezond te blijven, om jong te blijven, om er goed uit te zien, om rugproblemen te verhelpen. Dat kan je inderdaad allemaal bereiken met yoga. Maar in Tibet wordt heel sterk de nadruk gelegd op de persoonlijke spirituele groei. Je werkt met je lichaam als ingangspoort naar de geest. Rechtstreeks werken met je geest is niet makkelijk. Probeer bijvoorbeeld maar eens jouw negatieve gedachtepatronen te veranderen. Gelukkig kunnen we ons lichaam gebruiken; dat is een gemakkelijke en snelle manier om met onszelf aan de slag te gaan. Voor de Tibetanen is het lichaam het meest kostbare geschenk,



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

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

Nieuw adres

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

Steeds op afspraak

Wanneer lichttherapie?

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



MANTAK CHIA

9th - 15th April 2010 in Brussels

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

"Inner Sexual Alchemy for Singles and Couples"

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

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

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

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

www.universaltaofrance.com

christine@ridethewind.org

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



Agenda plus

Bestaat al sinds 1996 in het Frans!

Gratis maandblad verdeeld op 2.500 plaatsen (NL+FR) in België

- 4 Info over een gezonde levensstijl: gezonde voeding, zachte geneeskunde, therapieën, gezond wonen, ecologie en milieu.
- 4 Honderden activiteiten, gegroepeerd in voordrachten, workshops, cursussen en professionele opleidingen.
- 4 Dossierartikelen, artikelen en kortjes.

www.agendaplus.be

omdat het ons toelaat actief te werken aan onze groei. Het is dan ook heel belangrijk om je lichaam goed te verzorgen, om te luisteren naar zijn signalen en het actief te gebruiken als een instrument van groei.

Yoga is in feite een Indisch woord. In Tibet spreekt men over Lu Jong (de basis), Tsa Lung, Trulthor... Vreemde woorden voor onze oren, maar in de praktijk echt toegankelijk en een weldaad voor lichaam en geest. In het Westen zijn er drie belangrijke leraars. In Italië kan je Yantra Yoga volgen bij Namkhai Norbu Rinpoche. Wil je graag in de Böntraditie oefenen, dan kan je een kijkje nemen op de website van Tenzin Wangyal Rinpoche die in de USA gevestigd is, maar ook soms lessen Tsa Lung Trulthor in Europa organiseert. In België hebben we het geluk dat Tulku Lobsang geregeld langskomt. Hij heeft de overdracht gekregen uit heel veel verschillende tradities (Bön en boeddhisme) en biedt een parcours van intense workshops aan. Hij heeft in veel landen ook een trainer aangesteld om nieuwe Lu Jong teachers op te leiden, zodat Lu Jong in het Westen echt verspreid kan worden. Mensen die al kennis gemaakt hebben met Lu Jong vertellen over de ingrijpende veranderingen die ze ondervinden in hun leven. Het vraagt wat discipline om deze oefeningen elke dag te doen. Maar discipline is de poort tot verandering en groei...

In de basisworkshops van Lu Jong wordt een reeks van 21 bewegingen aangeleerd en een ademhalingsmethode. De oefeningen werken op de 5 elementen, de 5 vitale organen, de ogen... Aan het einde doe je steeds een oefening waarbij

je jouw hart voelt opengaan; die wordt de 'happiness oefening' genoemd. Leven vanuit je hart geeft een zalig gevoel en is heel belangrijk. Maar voor je kan leven vanuit je hart, moet je vooral in je kracht staan. De reeks is zo opgebouwd dat er eerst kracht opgebouwd wordt, om dan je hart te laten openbloeien.

De oefeningen worden vloeiend uitgevoerd. Door een bepaalde positie voeren we als het ware acupressuur uit op bepaalde blokkades, en dit brengen we onmiddellijk in beweging. Positie en beweging zijn als yang en yin, methode en wijsheid, mannelijk en vrouwelijk. Het uiteindelijk doel is om te leven vanuit je centrum, je centraal kanaal, verbonden met de hemel en de aarde, met een balans tussen rechts en links.

Tot slot is het belangrijk nog even aandacht te besteden aan 'de 5 Tibetanen'. Misschien heb je daar al van gehoord. We willen duidelijk zijn dat dit artikel hier niet over gaat. Het betreft een mysterieus verhaal van een reiziger die deze oefeningen ontvangen zou hebben van Tibetaanse monniken. Dit kan op waarheid berusten of misschien ook niet. Uiteindelijk is dit niet echt belangrijk. Als mensen er baat bij hebben, is het goed. Voor Tibetanen echter is de overdrachtslijn altijd erg van belang, en hier is deze niet bekend. Dit artikel gaat over de vormen van Tibetaanse yoga die tot ons gekomen zijn via ononderbroken kostbare overdrachtslijnen, een schatkamer waar wij nu toegang tot krijgen!

Annemie Vanneste
Lu Jong teacher en trainer
www.souldance.be



© Annemie Vanneste

Ion Colour Light©

Een nieuwe vorm van licht- en kleurentherapie

Wat is Ion Colour Light?

Ion Colour Light - afgekort ICL - is een vernieuwde vorm van energetisch werken. Kleurentherapie wordt al jaren gebruikt op acupunctuurpunten en reflexzones van het lichaam ter bevordering van gezondheid. De **Ion Colour Light therapie** die wij aanbieden heeft echter een totaal nieuw uitgangspunt. De kleuren worden namelijk gebruikt op het lymfestelsel. De behandeling werkt op het lichaamsvocht dat in de mens aanwezig is.

Het hoofdbestanddeel (ongeveer 60%) van het menselijk lichaam is water. Het is enkel via het lymfesysteem dat al het vocht in ons lichaam kan behandeld worden. Door dit vocht zuiver te houden geeft dit als resultaat dat de cellen op een natuurlijke wijze goedaardig gaan ontwikkelen. Elke cel wordt omgeven door vocht. Door te werken op het vocht rondom de cel beïnvloedt dit de ionen van de cellen. Als het vocht zuiver is, gaan de cellen zich goedaardig vermenigvuldigen. Hierdoor ontstaat evenwicht in het lymfesysteem en wordt het zelfgenezende centrum terug geactiveerd. Ion heling kan gezien worden als een wassing van een groep van cellen.

Welke kracht schuilt er in deze ICL-therapie?

- Mogelijkheid om terug contact te maken met het eigen genezende centrum
- Versterking van het immuunsysteem
- Versnelling van het genezingsproces
- Brengt evenwicht, waardoor minder hinder ondervonden wordt van de ongemakken van het ziekteproces
- Beter in de hand houden van ziekten van de zenuwen
- Grotere doeltreffendheid van de gezondmaking

De Colour Master / De Ion Color Flux

Om deze nieuwe therapievorm toe te passen, lieten wij een specifiek apparaat bouwen waarbij we de gewenste kleuren en intensiteiten vast kunnen instellen. De behandelingswijze en het gebruik van de juiste kleuren wordt toegelicht in een bijbehorende cursus die voor iedereen toegankelijk is. Alhoewel dit toestel specifiek ontworpen is voor ICL, kan het ook gebruikt worden voor andere behandelingsvormen zoals b.v. lichtpunctuur behandelingen van Peter Mandel, oogbehandelingen, reflex-zones, chakra's, enz.



“Decoderen”

Iedereen is opgegroeid met voorwaarden. Voorwaarden die men moet vervullen om geliefd te worden, zich geliefd te voelen. Daarom werden bepaalde codes (gewoonten of gedachtenpatronen) aangenomen om pijn niet te moeten voelen. Deze codes beïnvloeden onze gezondheid, ons gedrag, onze emoties en onze waarnemingen. Zij zijn geregistreerd in ons DNA. Decoderen betekent dat men bewust wordt dat men geloofsovertuigingen meedraagt die niet constructief zijn. Bv. beseffen dat men steeds tracht te voldoen aan de wil van anderen. Liefde is niet verbonden aan voorwaarden, maar is een staat van verbondenheid met de diepste kern van wie we in oorsprong zijn.

Het is de bedoeling om terug bij die herkenning te komen, dat men mag zijn wie men werkelijk is en niet wie men ‘zou moeten’ zijn. ICL is gericht op het decoderen van deze neurologische netwerken. Het heeft in de eerste instantie te maken met bewustworden van gedachtepatronen en gevoelens die niet bijdragen tot een gelukkig leven. Doordat er bewustwording optreedt van deze patronen, kunnen deze getransformeerd worden in een positiever gedachtegevoel.

Colour Master Benelux: firma Walina • R. Steppestraat 93 bus3 • 2890 Sint Amands
Tel: 052 39 79 47 of 03 866 39 36 • www.walina.be • info@walina.be

'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

Mediteren kan je leren. 14/4, 21/4 en 28/4. 19u30-21u. Serie lezingen en meditaties. Hoe meditatie te gebruiken in ons dagelijks leven? **Kelsang Namkhyen.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Kadampa Meditatie Centrum. 0031(0)43-4592458. www.nkt-kmc-nederland.org

Harmonitherapie - Levende harmonie - Wisselwerking tussen tegenpolen. 14/4. 20u-22u30. Harmonie wordt door velen beschouwd als een te bekomen resultaat, een positieve eindfase van een proces, van groei en begrip. Harmonie is echter veel meer. **Stéphane Geulleaume, Cécile Maire.** Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Pijn-lijden-verdiert: het verhaal van onze ziel. 19/4. 20u-22u30. **Genevieve Cooreman.** Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJ-NEGEM. De Lichtbron vzw. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Astrale Aikido - Energetische bewegingen op fysisch en astraal niveau. 20/4. 20u-22u30. Bij 'astrale aikido' wordt de kunst aangeleerd van het beheersen van je psycho-energetisch veld. **Guy Wauters.** De Koekoek. Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Een gezonde energie in een gezonde woning. 21/4. 20u-22u30. Wat zijn de basisprincipes van energetische transformatie? Hoe kun je leren je eigen woning en omgeving energetisch in te vullen? **Geert Delanoëje.** Leeszaal bibliotheek. Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be



Informatiebijeenkomst over PRH. 21/4. 20u-22u. Wat is PRH? Hoe werkt PRH aan persoonlijke groei en versteviging? Je krijgt antwoord op al je vragen. **Miek Van Caekenberghe.** CC Kapellen. Dorpsstraat 45. 2950 KAPellen. PRH vzw. 03 542 69 88. miek.vacaekenberghe@prh.be - www.prh.be

Verouderingsklachten. 22/4. 20u-22u. Stijfheid, flexibiliteit verliezen, pijn, minder fit, veel meer of te weinig slaap hebben, last met botten, enz. Wat is er juist aan de hand? **Rik Vermuyten.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Spirituele beurs. 25/4. 10u-18u. Met gratis demonstraties/voordrachten. **Naomi Apachi,** demonstratie. Libertuscentrum/ de brug. Nekkerpoelsstraat 366. 2800 MECHELEN. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. www.spirituelebeurs.be

Hoe een relatie een uitnodiging is tot de ontwikkeling van zelfliefde. 28/4. 20u-22u30. Een relatie, het in relatie staan, is een schitterend oefenterrein voor de ontwikkeling van zelfliefde. **Carine Billiaert.** Leeszaal bibliotheek. Deensestraat 6. 2500 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Wie was ik in mijn vorige leven? 28/4. 20u-22u. Voordracht ter kennismaking van de workshop die doorgaat in mei. **Geert Delanoëje.** De Kring. Jaak De

Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Timotheus. 03 644 53 01. www.timotheus.be

Volle maanmeditatie. 28/4. 20u-22u. Stenen energetisch zuiveren en opladen - ons verbinden met Lichtwezens en elkaar om inzichten op te doen rond wie we zijn & hoe we in het leven staan. **God&Lieve Van der Taelen,** Priesteres. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Sterven is geboren worden in het genererijds... 29/4. 20u-22u30. Is er leven na de dood? **Dr. Pieter C. Dagnelie.** Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Rookvrije dansfeesten. 1 tot 2/5. 20u-1u30. Parochiezaal: Zwanen. Steenweg op Mol 161. 2360 OUD TURNHOUT. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Opendeurdag. 1/5. 10u-22u. 10u 17u: manuele healing; 14u: massagevormen; 15u30 19u: geïlaats- en huidverzorging volgens exotisch receptuur; 11u30 20u30: voeding, kilooooo, beweging.. **Christine Symaëys.** Aardseweg 31. 2440 GEEL. Cethnoni. 0496 863 809. www.cethnoni.com



Lezing bio-cosmetica. 3/5 en 3/5. 20u-22u. Je leert wat het verschil is tussen biologische en reguliere cosmetica. **Christine Huybrechts,** Schoonheidspecialiste. Oost West Centrum Antwerpen. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Artemis Schoonheidsinstituut. 03 366 30 33. www.artemis-schoonheidsinstituut.be

Relaties self-fulfillingprophecy = ? 4. 20u-22u30. In welke mate bepaal je zelf de kleur en/of uitkomst van jouw relatie(s)/contacten? **Carine Billiaert.** De Koekoek. Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Willem De Ridder vertelt. 6/5. 20u-22u. Willem vertelt sagen en sprookjes. Sprookjes zijn verhalen die oorspronkelijk ge-sproken of gesagt (gezegd) werden. **Willem De Ridder.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

BodyTalk. 9/5. Deze nieuwe holistische energetische behandelingsmethode die je volledig in balans brengt, zowel lichamelijk als met je omgeving, wordt voorgesteld op de Energetische Zondag in Antwerp Expo. Hondjesberglei 1. 2930 BRASSCHAAT. Daniëlle Goossens. 03 651 77 49 - 0476 330 449. www.innerlijkekracht.be

Kom met deze AGENDA Plus langs op de BodyTalk-stand op Energetische Zondag in Antwerpen (9/5) en ontvang een gratis mini-sessie.



Antwerpse Energetische Zondag. 9/5. Thema: maak van uw voeding uw medicijn. Standen - lezingen - workshops. Antwerp Expo. Jan Van Rijswijcklaan 191. 2020 ANTWERPEN. Synergio. 059 80 27 17. www.synergio.be

BRUSSEL

Inleiding tot de EMF energie. 20/4. 20u-22u30. Een evolutieweg en volledige balancering van onze

elektromagnetische energieveld door 13 fasen van kalibratie. **Eva Van den Broeck.** Domeinlaan, 145/ 3. 1190 VORST. The Bridge Of Singing Light. 02 344 76 00. eva.michael@skynet.be

Waarom lopen als je kunt vliegen? 5/5. 18u. Voorstelling van het boek van en door Isha Judd. Bozar. Ravensteinstraat 23. 1000 BRUSSEL. Meer info vind je bij de boekbesprekingen. www.waaromlopenalsjekuntvliegen.com

LIMBURG

Mindfulness from the source. 4/5. 19u-20u30 Voor het Engelse woord Mindfulness kent de Tibetaanse taal vele woorden, want de mind of de geest is een belangrijk studieobject voor hen met heel veel nuances! **Tulku Lobsang.** Koninklijk Technisch Atheneum Campus Plinius - Keverstraat 26 - 3700 Tongeren. www.souldance.be

OOST-VLAANDEREN

Spirapa beurs. 10/4 en 11/4. Oktoberhallen. 9280 WIEZE. 'T Filosoofke. 053 21 40 06. www.spirapa.be



Hoe bewaar ik op een respectvolle wijze mijn grenzen? 12/4. 20u-22u30. Grenzen zijn een belangrijk aspect in ons functioneren. Hoe vaak gebeurt het niet dat jij zelf of een ander aangeeft 'ik ben over mijn grenzen gegaan! **Carine Billiaert.** Huickstraat 6. 9190 STEKENE. De Kleine Bron. 03 225 0 227. www.dekleinebron.be

De kuur. 21/4 of 22/4. 19u-0u. Een 14 daagse biologische voedingswijze dat alle organen specifiek reinigt. Voor al wie "ja" zegt aan een goed humeur en fit de zomer tegemoet wil. **Ann Seruys, Nani Rammant.** Parkkaf-fée. Groenestaakstraat 37. 9030 MARIAKERKE. De Kuur. 09 233 40 65 (na 18u) www.dekuur.be

Energieroom en circulatie verbeteren. 21/4. 19u30-21u. Maak kennis met technieken die je op jezelf kan toepassen om je circulatie en energieroom te verbeteren. Zodoende circuleer je ook beter in je leven. **Hilde Kestier.** Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM. Avanzando. 055 61 36 44 - 0499 736 046. www.avanzando.be

En de waarheid zal u vrijmaken... Over de manipulatie van onze gedachten en gevoelens en de weg naar de vrijheid. 22/4. 20u-22u30. Er vallen ingrijpende beslissingen over onze planeet en tallozen zijn nog steeds onwetend van hetgeen zich achter de schermen afspeelt... **Marcel Mes-sing.** Sint - Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. Centrum Jana. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Opendeurdag - beurs. 25/4 en 25/4. 10u-18u. Tijdens de open-deurdag is er tevens een beurs voorzien met tal van voordrachten en demonstraties. Gildenhuis. Merelbekastraat 99. 9090 MEL-LE - VOGELHOEK. Vzw Spirit. 09 366 66 36 - 0495 188 641. www.vzwspirit.be

Het geheim van het leven. 27/4. Meester Eckehart: "Er zijn er velen die licht en waarheid hebben gezocht, maar enkel en alleen buiten zichzelf, waar zij niet te vinden



BodyTalk

Aarschot Bierbeek Brasschaat

Ria Wauters

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

Chantal Remmerie

chantalk@telenet.be
www.chantalk.be
0475/207645

Daniëlle Goossens

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

www.bodytalksystem.com

Voordrachten - Opendeurdagen - Tentoonstellingen - Evenementen - Optredens

waren." Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Peru/Bolivia-lezing met Beeld en Muziek. Op stap met de Meesters van het Titicacameer. 29/4. 20u-22u30. Je hoeft niet per se naar Peru te reizen om de energie van de Andes te ervaren. Met een dia's en een muzikale omlijsting van The Heart of Hearts. **Karel Van Huffelen, Caroline Van Huffelen.** Sint - Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. Centrum Jana. 0474 522 725. www.janaweb.org



Concert: het uur van het hart. 1/5. 20u. Een transformerend beleevingsconcert waarin de zangers inspelen op wat er zoal in het hart leeft. Helend, warm, persoonlijk, verbindend. **The Heart Of Hearts (Voorheen To Be).** School van Ayurveda. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. Marleen Van Hoornycck. 09 230 7874. marleenhoorn@gmail.com

VLAAMS BRABANT



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

BodyTalk informatie avond. 15/4. 19u30-22u. Voor al je vragen omtrent BodyTalk: Presentatie van het systeem en de cursussen + Leer de cortices

techniek. **Chantal Remmerie,** Certified BodyTalk Practitioner. Chan'Talk praktijkruimte. Boetsenberg 27. 3053 HAASRODE. Chan'Talk. 0476 207 646 - 016 40 87 19. www.chantalk.be

MindScape Presentatie (ENG). 23/4. 19u-21u. Kris Attard uit Malta presenteert zijn methode om met jouw intuïtie en jouw ongekende krachten aan het werk te gaan. **Kris Attard, Chantal Remmerie.** TBC - (Leuven area). 3360 BIERBEEK. Chan'Talk. 016 40 87 19 - 0476 207 646. chantalk@telenet.be - www.chantalk.be

De Helende Reis (Brandon Bays). 27/4. 20u-22u. Laat blokkades definitief los en leef voluit dankzij deze krachtige, wereldwijd erkende methode voor snelle, moeiteloze, duurzame verandering. **Annick Ottenburgs.** Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. La Riposa. 016 35 63 35 - 0474 874 242. info@lariposa.be - www.journeytherapy.be

Concert: het uur van het hart. 30/4. 20u. **The Heart Of Hearts (Voorheen To Be).** De Kluizerij. Aalstersedreef 1. 1790 AFFLIGEM. Van Hoornycck Marleen. 09 230 78 74. www.to-be.nl

WEST-VLAANDEREN

Trefpunt: Hoe een betere ik worden - Ontwikkel zelfbeheersing. 18/4. 11u-12u. We brengen presentaties die je raken in het diepste van je zijn, die je direct kunt toepassen in je leven en je kunt er nieuwe mensen leren kennen. Bिल्kske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

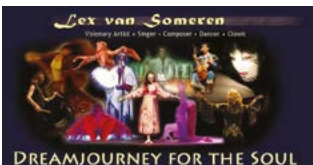
Zang-klankschaalconcert/massage. 19/4. 14u-16u. Je bent welkom, om er enkel van te proeven, te relaxeren /harmoniseren, elke 3de maandag (20u) en zaterdag (14u) van de maand. **Josiane Burrick.** Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. Brighinda Healingsounds. 050 37 10 17. brighinda-healingsounds.be

Filmvoorstelling: The Shift. 25/4. 19u. Een film over de innerlijke reis van ambitie naar betekenis, zin en inhoud in ons leven. Brussegemplein 8. 1785 MERCHTEM. Juvenesco. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

Openwateravond. 26/4. 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. 03 899 05 55. www.haa2ooh.be

Kennismaking met Feldenkrais en leer nu Zingen. 28/4. 19u30-22u. Via beweging en gerichte aandacht worden onze natuurlijke mogelijkheden gestimuleerd tijdens een ongewone lichamelijke ontdekkingsreis. **Catherine Delasalle.** Kluizerij. Aalsterdreef 1. 1790 AFFLIGEM. Magnolia Federation Vzw. 014 26 64 79. magnolia.federation@skynet.be

Het Scheppingsverhaal van de Maya's. 29/4. 19u30-22u. In deze lezing deelt Bart De Jonghe het scheppingsverhaal gebaseerd op de kennis der synchroniciteit van de Maya's. **Bart De Jonghe.** Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. De Essentie. 0495 551416. www.deessentie.org



Healingconcert. 30/4. 18u30. Klank en ritme uit diverse perioden en culturen komen samen. Deze verbondenheid geeft zeer veel kracht. **Lex van Someren.** Karmelietenkerk. Ezelstraat 28. 8000 BRUGGE. Surya. 050 33 61 97. jan.gyselinck@skynet.be - www.suryabrugge.be

Open wateravond. 3/5. 20u-22u. **Raphaël Claessens.** SH Oostende. Kerkstraat 35. 8400 OOSTENDE. Haa2ooh. 03 899 05 55. www.haa2ooh.be

NEDERLAND

Fractale tijd - 2012 en de Nieuwe Wereld. 23/4. 19u30-22u. Lezing: Wat kunnen we verwachten voor vandaag, 2012 en verder? **Gregg Braden.** www.blizevents.com



Nieuwe website AGENDA Plus

Organisatoren kunnen tot 4 activiteiten per maand aankondigen. Alle activiteiten worden gratis op de website gepubliceerd. In de mate van het mogelijke verschijnen ze ook in de papieren versie. Voorrang wordt gegeven aan adverteerders en organisatoren die de publicatiegarantie betalen. Je kan deze aanvragen via het formulier op www.agendaplus.be/publicatiegarantie. Alle activiteiten in AGENDA Plus lopen steeds van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop en zijn bedoeld voor groepen. Voordrachten, opendeurdagen, tentoonstellingen en evenementen worden in 'Van dag tot dag' gepubliceerd en staan per provincie. Cursussen, workshops en opleidingen komen in de 'Agenda' en staan per rubriek.

Hoe activiteiten ingeven?

Je kan zelf je activiteiten rechtstreeks ingeven via de website www.agendaplus.be.

- Klik op het tabblad Professioneel.
- Maak een account aan. Je zal een e-mail ontvangen met een link om deze te activeren.
- Log in en geef je activiteit(en) in bij Mijn activiteiten onder het tabblad Professioneel.

Wanneer activiteiten doorgeven?

Geef je activiteiten door vóór de 10de van de maand die voorafgaat aan de activiteit (concreet voor het meinummer is dit vóór 10 april). Opgelet: AGENDA Plus verschijnt niet in augustus en januari.

Alle artikels, activiteiten, een online archief en meer vind je op de website

www.agendaplus.be



Synergio

Antwerpse Energetische zondag Gezondheid en levensenergie



Gastprekers: Karel en
Caroline van Huffelen

9 MEI ANTWERP EXPO 10 - 18u

Thema: maak van uw voeding uw medicijn

Standen - lezingen - workshops

Info : www.synergio.be

In deze agenda vind je activiteiten die meestal vereisen dat je op voorhand contact opneemt met de organisator. Het gaat om cursussen, opleidingen en workshops. De redactie kan de juistheid van de gegeven informatie niet garanderen. We nodigen je uit om behoedzaam te zijn en enig oordeelsvermogen aan de dag te leggen.

Aromatherapie

[W][OV] Aromatherapie op reis. 24/4. 10u-12u. Op reis gaan: altijd weer een hele belevenis. Maar wat neem je allemaal mee? Je hele huisapotheek? Niet nodig, met een paar kleine aroma-flesjes kom je ver. **An De Saedeleer.** Chi-An. August Marcelstraat 24. 9300 AALST. 0477 641 461. chi-an@telenet.be - www.chi-an.be

[C][VB] Aromatherapie introductie. 28/4, 5/5 en 12/5. 20u-22u. We lichten de sluier op van de boeiende wereld van planten- en bloemengeuren en hun helende krachten. **Ingrid Debert.** Oost West Centrum. Leuven Voetreflexruimte. Geldenaaksebaan 127. 3001 HEVERLEE - LEUVEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Assertiviteit



Theo De Gelaen

[W][VB] Initiatiedag Omgaan met agressie. 15/4. 9u30. Leer omgaan met agressie door middel van de emotio-energetische benadering. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak Vzw. Tri-eau. Assesteeweg 111. 1740 TERNAT. 011 61 15 76. info@daochi.eu - www.daochi.eu

[C][WV] 3daagse training zelfvertrouwen & assertiviteit. 20/4 tot 18/5. 9u30-16u30. Zelfvertrouwen kan je leren! in een prak-

tische training belemmeringen wegwerken, die staan tussen jou en je zelfvertrouwen. **Diane Dekelver.** School Voor Zelfvertrouwen. Muziekcentrum Track. Conservatoriumplein 1-3. 8500 KORTRIJK. 0474 655 337. www.schoolorzelfvertrouwen.be

[W][AN] Assertiviteit: hoe kan ik dit nu zeggen? 20/4 tot 18/5. 20u-22u. Vind je het lastig te reageren zoals je zou willen? Je leert op niet-agressieve wijze wensen kenbaar maken en helder te communiceren. 5 di avonden. **Marian Van Vliet.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[W][LI] Initiatiedag Omgaan met agressie. 22/4. 9u30. Leer omgaan met agressie door middel van de emotio-energetische benadering. **Theo De Gelaen, Dirk Heene.** Daochi Dim Mak Vzw. Hombu Dojo. Herkenrodebosstraat 40. 3500 HASSELT. 011 61 15 76. info@daochi.eu

[C][AN] Assertiviteit anders. 27/4, 4/5 en 11/5. 19u-22u30. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Gisele Cuyvers.** PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 0477 768 822. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[W][AN] 3-daagse basistraining zelfvertrouwen. 8/5 tot 5/6. 9u30-16u30. Volgens een nieuwe en unieke methode. Bouwen aan zelfvertrouwen en daarnaast aan persoonlijke doelen gelinkt hieraan. Geen voormemens, maar actie. **Rob Vellekoop.** School Voor Zelfvertrouwen. Cyres. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 0472 960 696. www.schoolorzelfvertrouwen.be

Astrologie

[W][OV] Case study: Solaar. 22/4. 20u-22u30. De Solaar of onze jaarlijkse energieboost. **Eline Rootsaert.** School Voor Astrologie. Muntestraat 20. 9860 SCHELDEWINDEKE. 09 362 23 65 - 0476 374 372. www.schoolorastrologie.be

[W][OV] Case study: Composities. 29/4. 20u-22u30. Composities in relatieanalyse. Synastrie met Pluto en de Maansknoten. **Eline Rootsaert.** School Voor Astrologie. Muntestraat 20. 9860 SCHELDEWINDEKE. 09 362 23 65 - 0476 374 372. www.schoolorastrologie.be

Aura's en chakra's

[W][AN] Chakra healing - hart-chakra. 10/4. 10u-17u. Chakra's zijn energiecentra die samenvallen met zenuwknoopunten in je lichaam. Ze spelen een belangrijke rol in de energie van je lichaam. Open en goed doorstromende chakra's zorgen ervoor dat je vitaal, energiek en evenwichtig bent. **Yashodhara Van Melkebeke.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Hoe bescherm en zuiver ik mijn aura? 22/4. 20u-22u30. Valaarthof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

www.veroniquevanmoortel.be

[W][WV] Aura chakra reading healing. 4/5. 19u15-22u. Voordracht met meditatie voor geïnteresseerden in de 2 jarige opleiding reading healing. Vooraf inschrijven is noodzakelijk. **Veronique Van Moortel.** Barrierestraat, 39. 8200 BRUGGE. 050 38 07 67. www.veroniquevanmoortel.be

Ayurveda

[C][OV] Technieken van de helende ayurvedische massage abhyanga deel1. 10 tot 11/4. 10u-16u30. Basistechnieken v/d ayurvedische volledige lichaamsmassage - verschillende massage technieken - masseren & gemasseerd worden - massageolie - kruiden. **Ellen De Waele.** Yah vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. www.yoga-ayurveda.be

[C][OV] Zachte zuivering met ayurveda deel2. 17 tot 18/4. 10u-16u30. Zuiverende remedies die aan de home pancha karma worden toegevoegd bij migraine, zwakke lever, burn-out, slape-loosheid, gewrichtspijn, constipatie... **John Marchand.** Yah vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. www.yoga-ayurveda.be

www.ayurvedaschool.be

[W][AN] Ayurvedische gezichtsmassage. 17/4. 10u-17u. Workshop Ayurwellness gezichtsmassage. **Santana Elghazi, Peter Van Herck.** Uveda nv. Ayurvedaschool Antwerpen. Eli-aertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT (ANTWERPEN). 0475 767 725. contact@ayurvedaschool.be - www.ayurvedaschool.be

[C][OV] Technieken van de he-lende ayurvedische massage abhyanga deel2. 9/5. 10u-16u30. Specifieke Abhyanga-technieken, ingepast in de volledige lichaams-massage: speciale handgrepen (schouders, wervels...), omgaan met pijnpunten... **Ellen De Waele.** Yah vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. www.yoga-ayurveda.be

Bachbloesems



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

[C][WV] Erkende Basiscur-sus Bach Bloesems. 24/4 en 25/4. 9u-17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en cor-rect te kunnen werken met de Bach Remedies. Uitgebreide info en praktijk. Certificaat Bach Centre. **Jef Strubbe.** Jonckheere Annelien. Indigo. Lekastraat 25. 8680 KOEKE-LARE. 051 58 25 08 - 0486 057 810. annelien.jonckheere@telenet.be - www.dewalnoot.be

[W][OV] Bloesems. 8 tot 9/5. 9u30-17u. Maak kennis met de 12 helers. Maak je eigen bloesem aan. **Anyk Lentacker.** Docent. Anyk The Company Of Health.

Sint-Pietersplein 56. 9000 GENT. 09 228 34 40 - 0476 299 939. car-melite@spamarrest.com - www.annicklentacker.webs.com

Bemiddeling & conflicthantering

[W][VB] Supervisie voor Be-middelaars. 21/4. 9u30-17u30. De nadruk in deze supervisie ligt in het scherpstellen van je methodiek, je competenties en je interventies. **Diane Evers,** Bemiddelaar. Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0474 915 908. www.mediv.be

[W][VB] MEDIV dag. 7/5. 9u-17u30. Dit is een laagdrempelige dag waarop elke bemiddelaar of geïnteresseerde in bemid-deling, verschillende workshops i.v.m. bemiddeling kan bijwonen. Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0474 915 908. www.mediv.be

Biodanza®

BIODANZA®

vakantie in Frankrijk.
Het leven vieren!

www.biodanzainvlaanderen.be

[W][AN] Instroomles Biodanza te Geel (Larum). 12/4. 19u30-21u30. Je kan even komen proberen of Biodanza iets is voor jou onder de paasvakantie, te Geel. **Laurent D'Haeseleer.** Dansbio-danza. Hoeve middenin. Buiten-steinde 33. 2440 GEEL. 014 50 65 65. www.dansbiodanza.be

[C][OV] Biodanza dinsdag-avond in Gent, dans van het leven. 20/4 en 27/4. 20u-22u. 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. **Katharina Mer-tens.** Groeikracht. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 SAINT-AMANDSBERG. 053 84 00 27. www.groeikracht.eu

BIODANZA®

vakantie in Spanje.

De kunst van de ontmoeting

www.dansbiodanza.be

[C][OV] Biodanza in Aalst, dans van het leven en het ABC van het hart. 22/4, 29/4, 6/5. 19u-21u15. Proef en kom bewe-gen, reageren, echt zijn! Breng je mogelijkheden tot vitaliteit, enthousiasme, openheid, ver-binding, creativiteit in beweging. **Katharina Mertens.** Steunpunt Welzijn. Ontmoetingscentrum De Brug. Hertshage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91 - 0496 511 516. www.groeikracht.eu

[W][VB] Kleuren van de regen-boog - lentefeest. 24/4. Work-shop met dans (Biodanza), me-ditatie, expressie. De regenboog is een krachtig archetype van vrouwen en verbondenheid met het grote geheel... **Greet Selderslaghs.** Sunny Side Up. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[C][OV] Biodanza in Oudenaar-de, breng je Leven in beweging. 26/4. 19u30-21u30. Gevarieerde muziek stimuleert op een positie-ve manier jouw beweging. Je ont-dekt er een hartelijke taal, die alle mensen op de wereld begrijpen. **Katharina Mertens.** Steunpunt Welzijn. De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 053 73 08 91. www.groeikracht.eu

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN

Anil K. Mehta – Peter Van Herck
Workshop Ayurvedische
gezichtsmassage

17 april 10u - 17u

www.ayurvedaschool.be

[C][AN] Instroomles biodanza te Duffel. 3/5. 19u45-21u30. Via dans en beweging helpt biodanza je om jezelf te verbinden met je diepste vreugde, liefde en passie. **Marita Baeten.** Being Maters. Zaal Spring. Winkelstraat 10. 2570 DUFFEL. 0478 297 064. baeten.marita@telenet.be - www.biodanzalier.be

BodyTalk

Kom met deze AGENDA Plus langs op de BodyTalk-stand op Energetische Zondag in Antwerpen (9/5) en ontvang een gratis mini-sessie.

[C][VB] BodyTalk. 15/4. 19u30-22u. Voor al je vragen omtrent BodyTalk: Presentatie van het systeem en de cursussen + Leer de cortices techniek. **Chantal Remmerie**, Certified BodyTalk Practitioner. ChanTalk praktijkruimte. Boetsenberg 27. 3053 HAASRODE. ChanTalk. 0476 207 646 - 016 40 87 19. www.chantalk.be

[C][VB] MindScape Cursus (ENG). 24 tot 25/4. 9u-19u. Kris Attard uit Malta leert jou aan de slag te gaan met jouw intuïtie en jouw ongekende krachten - zeer uitgebreid en diepgaand, vraag meer info. **Kris Attard, Chantal Remmerie.** ChanTalk. TBC - (Leuven area). 3360 BIERBEEK. 016 40 87 19 - 0476 207 646. chantalk@telenet.be - www.chantalk.be

Coaching

Leer coachen!

OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[W][VB] Energetische technieken voor therapeuten en coaches. 17 tot 18/4. 9u30-18u. "Ben" je een therapeut of coach? Wil je je skills verfijnen en je impact vergroten of verdiepen? Een bijzondere aanvulling voor elke therapeut en coach. **Julio Alcubilla.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. www.koningsteen.be Info en boeken alleen via de website.

[W][AN] Workshop Quantum Coaching. 17 tot 18/4. Dagda. 2910 ESSEN. 0472 262 090. www.dagda.be

Communicatie met dieren

[W][AN] Dierenspiegel workshop. 23/4. 10u-16u. Zonder hond. Doel: bewustwording van jezelf. www.toscanzahoeve.be

[W][OV] Telepathische communicatie met dieren. 9/5. 10u-17u. In deze praktische workshop leren we een aantal technieken over hoe we verbinding met onze dieren tot stand kunnen brengen. **Ronald van de Peppel.** De Kleine Bron. Brugstraat 17. 9120 VRASENE. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Communicatiemethoden

[W][WV] Geweldloos Communiseren. 27/4 tot 11/5. 19u-22u. Goed bedoeld komen je woorden toch anders over. Ontdek hoe vanuit je hart te communiceren, helder, liefdevol, met respect. Praktische workshop! **Dominique Respens.** Centrum Arjaka. Stationsstraat 5. 8500 KORTRIJK. 0498 246 633. www.4dimkortrijk.be

Craniosacrale therapie



www.reliantie.org

[O][WV] Craniosacraal basis-cursus + Follow Up. 10 tot 11/4, van 17 tot 18/4 en van 8 tot 9/5. 10u-17u30. 3 weekends. Reliantie Instituut. Roterijstraat 1. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10 - 0477 510 101. www.reliantie.org

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

[C][AN] Cranio-sacraal therapie weekend. 17 tot 18/4. 10u-17u. Cranio-sacraal therapie is een heel zachte, natuurlijke behandeling die enorm krachtig en diep werkt. **Lynn De Merlier.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Creatieve expressie



[W][OV] Intuïtief schilderen met Marha. Elke week op diwo-do-za. 14u-17u. Emoties worden omgezet in fantastische creaties op doek, papier, hout enz. Geen voorkennis vereist want het moet allemaal heel spontaan gebeuren. **Marha.** Kunstatelier Berkana. Rijststraat 6. 9688 SCHORISSE. 055 30 58 01 - 0499 294 638. marha.schorisse@gmail.com - www.kunstatelier-berkana.be

[W][AN] Wekelijkse lessen intuïtief schilderen. 14/4 en 21/4. 19u30-21u30. 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. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[W][AN] Uitheemse Vlechttechnieken. 19/4 en 3/5. 19u30 tot 22u30 & 20/4 en 4/5. 9u-12u. De uitheemse vlechttechnieken twijnen weven en vlechten zijn oertechnieken. Het zijn de basistechnieken zoals oorspronkelijke bevolkingen ze toepasten. **Min Spillemaeckers.** In Den Ateljee. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. www.indenateljee.be

[C][AN] Vrij atelier schilderen en tekenen. 20/4 tot 8/6. 12u30-15u30. Schilderen of tekenen onder begeleiding van een kunstenaar. **Elsbeth Veerman.** Atelier 48. Dr M Timmermanslaan 81. 2170 MERKSEM. 0496 170 158 - 014 43 17 89. www.elsbethveerman.be

[W][OV] Schilderen met de zintuigen van je ziel. 24/4. 10u-17u. Een dag om onze belevingswereld, gevoelens en emoties uit te drukken in kleuren en vormen. Het is een expressieve, bevrijdende manier om los te laten. **Nadia Jacob.** Centrum Jana. Sint - Pietersaalststraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

[C][VB] De magie van de elementen. 29/4, 6/5, 20/5 en 27/5. 13u-16u. De Elementen water, vuur, aarde, lucht, metaal hebben alle hun eigen krachten. Door het schilderen worden de vormkrachten van de elementen veel duidelijker. **Rita Bellens.** Oost West Centrum. Leuven CreaRuimte. Elf novemberlaan 58. 3010 KESSEL-LO. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Dans

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

[W][WV] Sacrale dansdag. 10/4. 10u-16u30. SacraleDans of meditatie in beweging. Dansend op zoek gaan naar wie je in wezen bent, je hart, geest en ziel verbinden. **Rika Vandevenne**, docente SacraleDans. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

[W][VB] Libido en bewustzijn. 11/4. 10u-17u30. Onze levenskracht stimuleert onze creativiteit. Lichaamsbewustzijn, zelf-respect, groning en speelheid via DANS. Zie website voor details. **Sono, Jade.** Living Tantra. RSG. Boesdaallaan 2B. 1640 ST-GENESIUS-RODE. 02 305 3039. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C][OV] Nia. 12/4 tot 3/5. 20u-21u. Bewegingsvorm op muziek geïnspireerd op dans, krijgskunsten en yoga. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! **Eva Zabarylo**, psycholoog. Eniava. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[C][OV] NIA. 15/4 tot 6/5. 20u45-21u45. Bewegingsvorm op muziek geïnspireerd op dans, krijgskunsten en yoga. Lichaam (conditie), geest (creativiteit) en emoties (plezier) staan centraal! Eniava. Sporthal Latem-Deurle. Hoge Heirweg 64. 9830 SINT-MARTENS-LATEM. 0475 28 64 28. eva@eniava.be - www.eniava.be

[W][OV] Dansen met de godin. 17/4. 9u30-16u30. Thema: godin Lilith. Kracht + Freya: seksualiteit. Deze dans staat open voor mannen en vrouwen. Geirnaert Mirjam. 9550 HERZELE. 068 44 53 91.

[W][WV] Sacrale dans: meditatie in beweging 19/4, 26/4, 3/5. 20u-21u30. 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. www.hetoneindige.be

[C][AN] Buikdans. 20/4 tot 8/6. 20u30-22u. Buikdans is een oeroude Egyptische kunst die vandaag leeft in en rond de Arabische traditionele en populaire muziek. Een rijkdom voor lichaam en ziel! **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

[C][VB] Buikdans. 21/4 tot 9/6. 19u-20u30. Buikdans is een oeroude Egyptische kunst die vandaag leeft in en rond de Arabische traditionele en populaire muziek. Een rijkdom voor lichaam en ziel! **Hilde Vandingenen**. Amana Dance Theatre. St Pieterscollege. Minderbroedersstraat 13. 3000 LEUVEN. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[W][WV] Sacrale dans: meditatie in beweging. 22/4 tot 17/6, 29/4, 6/5. 9u30-11u. 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. rika@hetoneindige.be - hetoneindige@skynet.be

[W][AN] Dans en Primitieve Expressie. 22/4, 29/4 en 6/5. 20u-21u30. Primitieve Expressie zoekt haar inspiratie in deze dansen. Door eenvoudige, krachtige bewegingen keren we terug naar onze bron, onze oerperlusatie. **Patricia Kegels**. Magma. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

[W][WV] Let's move! (losse vrijdagavond). 23/4. 19u-21u. De losse avonden staan open voor zowel beginners als geëfende 5 ritmes® dansers. Ze bieden je de mogelijkheid om op een door jou gekozen moment je lichaam de toestemming te geven om te bewegen naar vrijheid en ontspanning. **Nele Vandezande**. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be

[W][OV] NIA: beweeg! ervaar! geniet! 24/4 tot 26/6. 10u-11u. Een uniek bewegingsconcept met oog voor de ontwikkeling van lichaam, geest, emoties. Het maakt je lichaam fit en houdt je mentaal sterk en creatief. **Lisbeth Haustaete**. De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[C][AN] De dans van je hart. 24/4, 1/5 en 8/5. 20u-22u. Dans brengt je in dieper contact met de aarde, met je innerlijke kind, met je ziel, met je hartsverlangen, en met "al wat is". **Caroline S'Jegers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be



[W][AN] Trancedans Avondreeks Antwerpen. 26/4 tot 21/6. Ga je mee op een geblinddoekte dansreis? Dit is een reeks van 8 avonden. Elke avond komt een ander thema aan bod, en dansen we weer op andere muziek. **Aernoudt Knecht**. Tools Voor Transformatie. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[W][AN] Move! 28/4. 19u30-22u. Mensen zijn gemaakt om te bewegen en te dansen! Je bent welkom, ongeacht je leeftijd, je geslacht, je conditie, je danservaring of je vrouwen. **Susanah Darling Khan**. Oost West Centrum. Danszaal Koninklijk

Athenaeum. Jan Brochovenstraat. 2100 DEURNE. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][OV] Contact Impro. 2/5. 11u-13u. Contact Improvisatie is een vrije vorm van dansexpressie waar lichaamscontact gebruikt wordt als communicatiemiddel en inspiratiebron. **Bart Lescouhier.** Waverecycler.com. Verkortingsstraat 55. 9040 ST-AMANDSBERG (GENT). 0474 811 479. www.waverecycler.com

[C][OV] Cirkeldans in Gent, maandelijkse avond. 4/5. 19u45-22u. Meditation des Tanzes - Sacred Dance. Maandelijks avond, volgens thema dat verbonden is met de tijd van het jaar in de natuur en diverse religies. **Katharina Mertens.** Groeikracht. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 GENT. 053 84 00 27 - 0496 511 516. www.groeikracht.eu

[C][OV] Cirkeldans in Haaltert (tegen Aalst), maandelijkse avond. 4/5. 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. **Katharina Mertens.** Groeikracht. Centrum De Warande. Achterstraat 2. 9450 HAALTERT. 053 84 00 27 - 0496 511 516. www.groeikracht.eu

[W][LI] Open Trancedans-avond. 8/5. 20u-22u30. De studenten van de opleiding tot Trancedans-begeleider verzorgen een dans waarin je kan komen proeven, ontdekken en kennismaken. **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven.** Tools Voor Transformatie. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 0479 423 411. www.trancedans.net

De dood en erna

[W][AN] Vergeten de doden ook melk bij hun koffie? 17/4. 19u30-22u30. Contact met de overkant met boodschappen van overledenen. **Isabelle Duchêne, John Alexander.** Touched Productions. Hadiqa. Quellinstraat 16. 2000 ANTWERPEN. 03 326 46 86. www.ducheneisabelle.be

[W][LI] Vergeten de doden ook melk bij hun koffie? 19/4. 19u30-22u30. Contact met de

overkant met boodschappen van overledenen. **Isabelle Duchêne, John Alexander.** Touched Productions. Brasserie Augustina. Leopoldplein 23. 3500 HASSELT. 03 326 46 86. www.ducheneisabelle.be

Ecotoerisme

[W][WA] Welkom in het Land van Elkalim. 13 tot 19/4. Leven in een oude dorpsgemeenschap, in de natuur, in houten huisjes door kinderen gebouwd, de avond samen doorbrengen om te zingen en te luisteren. Juvenesco. Ecole de Clerheid. 6997 EREZÉE. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[W][WA] Feest in het Land van Elkalim. 18/4. 10u-17u. Kom een dag genieten in een land met andere wetten, gewoonten en gebruiken. Een magische plek vol overvloed, spel en plezier. Vzw You. Land van Elkalim. 13, rue des Clairchamps. 6697 EREZÉE. 0478 314 376. www.bouwjemee.be

[W][OV] 8 daagse jeep safari door de Sinai woestijn. 9 tot 16/5. 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. Sinai Woestijn Egypte. Kruibekestraat 62. 9150 BAZEL. 0496 553 388. www.desert-soul.com

Emotional Freedom Techniques

[C][AN] EFT level 1. 19/4 en 10/5. 10u-17u. EFT is een eenvoudige methode om jezelf te bevrijden van angsten, pijn, depressie om zo meer vrij jezelf te zijn. **Inge Van Den Eynde.** Welkomhove 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. www.shangri-la.be

[W][AN] Zelfhulp-workshop voor EFT (Emotional Freedom Techniques). 4/5. 19u30-22u30. EFT is een prettige, veilige en zeer krachtige methode die je eenvoudig en gemakkelijk van een trauma, fobieën, emoties enz. kan bevrijden. **Koen Van Reeth.** De Kleine Bron. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Emotioneel lichaamswerk

[W][WV] (Eigen) autoriteit: kracht of (on)macht? 27/4 tot 22/6. 19u30-21u30. Doorwerkgroep emotioneel lichaamswerk, 8 dinsdagavonden. **Anouk Maeckelberghe.** Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. www.centrumderuimte.be

Engelen en gidsen

[W][WV] Aartsengelen. 18/4. 10u-16u. In deze workshop staat de kennismaking en het persoonlijk contact met de Aartsengelen, onder de vorm van actieve werkvormen, centraal. **Leen Joseph, Franky.** Heart Of The Rainbow Vzw. De Hoeve. Zevenkerken 4. 8420 SINT-ANDRIES - BRUGGE. 0476 861 192. www.heartoftherainbow.be

[W][AN] "Wie kan mij helpen" - Workshop Verheven Meesters. 30/4 en 11/6. 20u-22u. Contact maken met een Verheven Meester en een healing geven/ontvangen met de energie die nú bij jou past. Verfiinder dan Reiki... Een pure weldaad! **God&Lieve Van Der Taelen,** Leerkracht-priesteres. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. www.drieveren.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 Frandoux van 23/07 - 30/07
- Rookvrije fuiven te Antwerpen en Mortsel
- Wij zoeken nog enthousiaste vrijwilligers

Meer info: www.arcana-web.be

[W][WV] "Wie kan mij helpen" - Workshop Verheven Meesters. 6/5 en 3/6. 19u30-21u30. Contact maken met een Verheven Meester en een healing geven/ontvangen met de energie die nú bij jou past. Verrijder dan Reiki... Een pure weldaad! **God&Lieve Van Der Taelen**, Leerkracht-priesteres. Drie Veren. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. www.drieveren.be

Enneagram

[W][AN] Intuïtie toegepast op het enneagram. 18/4, 25/4, 2/5. 9u30-12u30. Het Enneagram biedt een sleutel om meer inzicht te krijgen in wie we zijn, wat onze persoonlijke uitdagingen en onze sterke punten zijn. **Jan Akkermans**. Magma. Magma Kempen. Oude Bleken 25. 2400 MOL. 014 31 08 00. magmakempen@hotmail.com - www.magmanet.be

Eutonie

[C][AN] Zenmeditatie en eutonie. 12/4, 19/4, 26/4. 10u-11u30 en 15/4, 22/4, 6/5. 20u-21u30. Zitten in stilte om rust te vinden en het leven beter aan te kunnen. In deze sessies oefen we het juiste zitten en het richten van aandacht. **Mia De Walsche**, Eutonie-pedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be - www.eutonie.be

[C][VB] 3 zaterdagen eutonie in Wemmel. 17/4, 22/5 en 26/6. 10u-17u. Men kan per zaterdag of voor de ganse reeks deelnemen. **Marleen Polfliet**, Eutoniepedagoog VES. Luitenant Graffplein 16. 1780 WEMMEL. 09 229 17 53. marleen.polfliet@telenet.be

[C][AN] Turnhout : Basiscursus eutonie. 19/4 en 3/5 of 26/4 en 3/5. 9u30-13u. Via eenvoudige oefeningen wordt het bewust gevoeld contact met zichzelf en de omgeving bewerkt. **Renild Van Den Plas**, Eutoniepedagoog VES. Sporthal. Steenweg op Zevendonk. 2300 TURNHOUT. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

Feng Shui

[W][WV] Feng Shui. 30/4 tot 1/5. 10u-17u. Na deze tweedaagse ga je naar huis met heel wat praktische tips die je meteen kan toepassen in je eigen woning. **An Sterken**. De Essentie. Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0495 551416. www.deessentie.org

Filosofie

SCHOOL voor FILOSOFIE

[W][WV] Praktische cursus filosofie. Start 19/4, 19u30-22u en 21/4 9u30-12u. Deze cursus van 11 weken biedt praktisch inzicht voor de toepassing van filosofie in het dagelijkse leven. School voor Filosofie. St-Thomasstraat 26. 2018 ANTWERPEN. 03 230 04 10. www.schoolvoorfilosofie.be

[W][WV] Praktische cursus filosofie. Start 21/4, 19u30-22u. Oude Graanmarkt, 5, 1000 Brussel en Kasteel La Motte, Lumbeekstraat 20, 1700 DILBEEK. 02 649 90 29. www.schoolvoorfilosofie.be

Geobiologie

[W][AN] Energetisch huizen reinigen. 15/4. 20u-22u30. In deze mini-workshop zal je technieken leren om je huis te isoleren tegen ongewenste energieën. **Han Ko Bicknese**. De Kleine Bron. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Healing

[C][AN] Advanced DNA2 ThetaHealing™. 23 tot 26/4. 9u30-17u. De healing via deze bijzondere healingvorm werkt via de facilitator die in thêta-staat

contact maakt met de energie van het Bronbewustzijn. **Sjuul Van Kampen, Laura Trautwein**. Theta Dna Healing En Opleiding. Knodhoeve. Knodbaan 147. 2520 OELEGEM. 0031 264 454 820. www.theta-dna-healing.nl

[W][VB] Introductieworkshop Sat Nam Rasayan. 25/4. 10u-17u. Leren mediteren door te voelen ook met klank, handhoudingen en adem. Healing: fysiek, energetisch en emotioneel. **Sat Atma**. Santé Magic. Vaartstraat 155-157. 3000 LEUVEN. 016 30 92 42 - 0477 653 686. info@santemagic.be - www.santemagic.be

[W][WV] Open Healing Cirkel. 30/4. 19u30-22u. Aanbod voor alle mensen die zich met healing bezighouden, in welke vorm dan ook: reiki, violettevuur, spirituele healing... **Leen Joseph**. Heart of The Rainbow vzw. De Hoeve. Zevenkerken 4. 8420 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. www.heartoftherainbow.be

Innerlijke dialoog

[W][WV] De weg van de minste weerstand is de weg van de ziel. 15/4, 22/4, 29/4 en 6/5. 9u30-12u30. Bekijk je leven vanuit het standpunt van je ziel en het inzicht zal je leiden naar meer levensvreugde. **Soul To Heart**. 8310 BRUGGE. 0476 316 856.

Kaartleggen

[C][AN] De wijsheid van de Tarot (reeks 1). 19/4 en 28/6. 10u-12u. In deze cursus wordt veel aandacht besteed aan de diepere wijsheid die in de tarot te vinden is. **Margot Dorren**. De Kleine Bron. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Natuurkapper Hairport

Plantenkleuren Oliebe

voor:

*natuurlijkheid * allergieën*

*schoonheid * gezondheid*

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

[W][AN] Grondige weekend-cursus De wijsheid van de Tarot. 23 tot 24/4. 10u30-17u. De tarotkaarten bevatten een diepe wijsheid en esoterische kennis over de structuur en de diepere betekenis van het leven van de mens op aarde. **Margot Dorren.** De Kleine Bron. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Kleur- en lichttherapie



[C][WV] Introductiedag licht- en kleurentherapie. 25/4. 9u. Betekenis en werking van kleuren, verschillende vormen van lichttherapie. **Walter Vandewalle.** Walina. Hotel Brugge-Oostkamp (Van De Valk). Kapellestraat 146. 8000 BRUGGE. 052 39 79 47. www.walina.be

Massage

[C][AN] Holistische massage. 20/4, 27/4, 4/5, 11/5, 18/5 en 25/5. 20u-22u. Mensen hebben intuïtief altijd geweten hoe ze elkaar moeten aanraken om gerust te stellen en te kalmeren. Hier leren we deze aanraking terug aan. **Marc Campo.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Holistische massage. 1/5. 10u30-17u30. Deze massage herstelt het evenwicht van lichaam en geest, de energiekanalen in het lichaam. **Marc Campo.** De Kleine Bron. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Meditatie

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

[W][WV] Strandwandeling en -meditatie. 8/4. 14u30-17u. Een frisse neus halen en ons verbinden met de 4 elementen, die aan zee altijd aanwezig zijn. Een korte meditatie met aansluitend gezellig napraten. **God&Lieve Van Der Taalen.** Drie Veren. Samenkomst Paravang kant Zeedijk/Jachthaven. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. www.drieveren.be

[W][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

[W][VB] Vipassana meditatie. Elke dinsdagavond (niet tijdens retraites). 20u-21u30. Meditatie met instructies en onderwijs. Mahasi methode. Dhamma Group. Gerda D'Hertefelt. Sint Geertrui abdij 6 - 3000 LEUVEN. 016 23 36 85. dhertefelt@yahoo.com

[W][BR] Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. 13/4, 20/4, 27/4 en 4/5. 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. Transmissions. 1160 OUDERGEM. 02 538 21 61. www.sharenl.org

[W][WV] Zinnvolle ontmoeting in de cirkel van bewust beleefde tijd. 15/4. 19u15-21u45. Neem plaats in de cirkel van bewust beleefde tijd voor een zinnvolle ontmoeting met jezelf en de ander. **Viviane Van Pottelberghe.** Vivapo. Dampoortstraat 71. 8310 BRUGGE. 050 36 34 66. www.vivapo.net

[C][BT] Beginnerscursus Meditatie/Mindfulness. 6 donderdagavonden. 20u-21u30. Kennismaken en ervaren van verschillende meditatie-oefeningen. **Josine Van Dantzig.** Jozien. Place du Batty 20. 6997 MORMONT, EREZEE. 086 32 28 81. www.jozien.eu

[W][AN] Quantum-meditatie van het gewaarzijn. 15/4. Dagda. 2910 ESSEN. 0472 262 090. www.dagda.be

[W][OV] De grootmoeders zingen. 16/4. 19u-22u. Yinvoedende klankbaden, meditatie en bekrachtigingen met De Grootmoeders, in een ondersteunende vrouwenkring. Drieweekelijks op vrijdagavond. Het Vrouwenest. Kriephoek 74. 9230 WETTE-REN. 09 366 73 47 - 0496 938 709. www.vrouwenest.be

[W][WV] Stiltewandeling - Week van de Aarde. 18/4. 10u-12u. Bij de start van de Week van de Aarde maak je in een natuurlijke omgeving kennis met het 'geluid van de stilte' en gebruik je bewust je zintuigen. **Viviane Van Pottelberghe.** Vivapo. Kasteelpark Ryckevelde. 8340 SIJSELE. 050 36 34 66 - 0496 121 608. www.vivapo.net

[W][WV] Dreamhealing meditatie. 29/4, 6/5. 19u-22u. Liefdekracht op aarde, elke eerste en laatste donderdag van de maand. **Christine Catteeuw,** therapeut. Vzw Derde Oor. Zandbeekstraat 5. 8554 ST DENIJS. 056 45 77 47. www.dreamhealing.be

[W][WV] Osho Devavani Meditatie. 2/5. 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 Maelckelberghe, Sangit Marianne Kirchner.** Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. www.centrumderuimte.be

[W][WV] Actieve Osho meditatie. 5/5. 9u30-11u30. Deze meditaties zijn toegankelijk voor iedereen, met of zonder ervaring, die graag wat tijd vrij maakt voor een reis naar binnen, samen met anderen. **Viviane Van Pottelberghe.** Vivapo. LDC 't Reijtje. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. 050 36 34 66 - 0496 121 608. www.vivapo.net

Mindfulness

[W][BT] Stiltewandelingen. 11/4 en 25/4. 9u-11u. Wandelen is een effectieve manier om in contact te komen met jezelf en de natuur. **Patrick Fasseur.** De Vroente in Kalmenhout. Ligusterstraat 16. 4645BX WOENS-DRECHT.Nederland. 0031-164602974. www.gomyway.nl



[W][LI] Mindfulness. 12 tot 16/4. Aandacht- en concentratiemeditatie leren je om in het hier en nu gefocust en ontspannen te zijn. Verbeter je levenskwaliteit: set yourself free! **Marina Vandecruys.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W][BT] Avondstiltewandelingen. 12/4, 19/4 en 26/4. 19u-21u. Wekelijks op maandagavond om 19u00. Wandelen is een effectieve manier om in contact te komen met jezelf en de natuur. **Patrick Fasseur.** Kasteel het Ravenhof - Putte Stabroek. Ligusterstraat 16. 4645BX WOENSDECHT. Nederland. 0031-164602974. www.gomyway.nl

[W][OV] Basistraining Mindfulness. Vanaf 15/4. Tijdens 8 sessies leer je gebruik te maken van lichaamsgewaarzijn, ademfocus en integratiemeditaties om met meer stabiliteit in het leven te staan. Deze beproefde methode is wetenschappelijk onderzocht. **Kristina Dekelver.** ITAM. Het Rustpunt. Zaal Het Cenakel. Prinsenhof 39B - 9000 Gent. www.itam.be

[W][BT] Zintuiglijk genieten. 16/4 en 23/4. Genieten, ontspannen in de natuur. Luisteren en zien met de zintuigen. Ervaar de kracht van de natuur. Wat doet dit met je? **Patrick Fasseur.** De Vroente - Kalmthoutse Heide. Ligusterstraat 16. 4645BX WOENSDECHT. Nederland. 0031-164602974. www.gomyway.nl

[W][AN] Basistraining Mindfulness. Vanaf 19/4. Tijdens 8 sessies leer je gebruik te maken van lichaamsgewaarzijn, ademfocus en integratiemeditaties om met meer stabiliteit in het leven te staan. **Walter Daes.** ITAM. Gemeentehuis. Handelslei 167. 2980 Zoersel www.itam.be

[C][AN] Mindfulness - 8 weken sessie. Vanaf 19/4. 19u-21u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan

met de uitdagingen van iedere dag. Het is wetenschappelijk onderbouwd. **Lieven Vercauteren.** IAM. Project de Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18-22 2018 Antwerpen. www.aandacht.be

[C][VB] Mindfulness - 8 weken sessie. Vanaf 20/4. 13u-15u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. Het is wetenschappelijk onderbouwd. **Ann Vansteenwinkel.** IAM. De Kluiserij. Aalsterse-dreef 1. 1790 Affligem. www.aandacht.be



[O][OV] Mindfulness Ayam trainer voor kinderen tot 17j: 5 daagse opleiding. Vanaf 8/5. 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

Muziektherapie & klankenbehandeling

[W][BR] Pineal Tonings : DNA activatie door klank. 11/4. 10u10-12u33. Zuivering en activatie van onze DNA door tonings met rechtstreeks effect op de epifyse. De kracht van de groep ten dienste van de evolutie. **Eva Van Den Broeck.** The Bridge Of Singing Light. Salle Etincelle. Rue de la Victoire, 158. 1060 SINT-GILLIS. 02 344 76 00. eva.michael@skynet.be

[W][AN] Klankschaalconcert. 17/4. 19u30-22u. Met klankschalen, sjamanendrum, sungong, oceandrum en rainstick breng ik mensen een unieke ervaringen en rust. **Ludo Ceulemans.** Live Love Love Life. Bisschopsstraat 18. 2060 ANTWERPEN. 03 293 30 04. www.livelovelovelife.be

[W][VB] Trommelen in de yurt. 24/4. 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 (boven)toon(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. **Josiane Burrick.** Brighinda Healingsounds. Raapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. 050 37 10 17. www.brighinda-healingsounds.be

[W][BT] Mantra & Kirtan Meditatie Retraite. 1 tot 7/5. 10u-18u. Ervaringsdeskundige geeft seminar mantra's zingen (Kirtan) en individuele meditatie (Japa) op basis van Indiase kennis, idyllische setting, 3e Editie. **Sacinandana Swami.** Radhadesh vzw. Petite Somme 5. 6940 SEPTON-DURBUY. 086 40 18 39. rcpd.das@gmail.com - www.radhadesh.com

Natuurlijke geneeswijzen

[W][AN] Moxa. 15/4. 10u-17u. Moxa werkt net zoals acupunctuur met de punten langs de meridianen lopen met een warmtebron (b.v. een speciale moxastick van gedroogde bijvoet). **Gerard Heijnen.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Natuurvoeding



[C][AN] Natuurvoeding: de lente. 20/4, 27/4 en 11/5. 19u30-22u. In deze reeks leer je typische lente-gerechten klaarmaken: lichte soepen en granenschotels, linzensalade, geblancheerde groenten, geperste salades, veel verse kruiden en groene groenten. **Deborah Scherz.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][WV] Ontstress met de juiste ontspannende gerechten. 21/4. 19u-21u. De drukke maatschappij van vandaag is zeer veeleisend. Daarom is het belangrijk om met je voeding je stressgevoeligheid positief te beïnvloeden. **Sabine Martens.** Centrum Voor Gezond Leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. www.sabinemartens.be

[W][WV] Koken ter ondersteuning van de vrouwelijke energie. 28/4. 19u-21u. Een leuke en ontspannende kookles waar alle aandacht gaat naar de vrouw. **Sabine Martens.** Centrum Voor Gezond Leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. www.sabinemartens.be

[W][WV] Eetbare bio cosmetica. 7/5. 9u30-18u. Deskundige toelichting bij de dag-, lichaams- en massageolie van Amanprana. Mogelijkheid de oliën te ruiken en voelen. **Noble-House.** Beuselinck. Nieuwpoortsesteenweg 4. 8400 OOSTENDE. 03 653 25 41.

Neuro-training

[W][OV] Gelaatsstructuur. 24/4 en 25/4. 10u-18u. Ontdek je eigenheid, genetische kwaliteiten en verdedigingsmechanismen. Train je zenuwstelsel om die op een voor jou positieve manier te gebruiken. **Hilde Kestier.** Avanzando. Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM. 055 61 36 44. www.avanzando.be

[W][OV] Energy lift. 8/5. 10u-18u. Leer hoe je via reflexpunten van het lymfesysteem je circulatie kan verbeteren. Weefsels reageren vlugger en efficiënter en recupereren sneller. **Hilde Kestier.** Avanzando. Schoolstraat 25. 9636 NEDERZWALM. 055 61 36 44. www.avanzando.be

Numerologie

[W][AN] Wat willen de getallen in mijn leven mij zeggen? 30/4. 10u-17u. Deze cursus behandelt de oude Pythagorese numerologie, de Roze kruisiersnumerologie en de oude, slechts mondeling doorgegeven, Indische numerologie. **Adriaan van Zelst.** De Kleine Bron. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Opstellingen

[W][OV] Systemische familieopstellingen. 18/4. 9u30-17u. Onze innerlijke conflicten, relaties, gezondheid en psychische klachten oplossen zonder oordeel, in respect en het probleem loslaten het is voorbij. **Odilon Mets.** Bewustzijnshuis. Kernemelckstraat 148. 9112 SINAAI. 03 772 16 48. www.bewustzijnshuis.be

Gezonde verhoudingen opstellingen met Indra

www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Avondreeks familieopstellingen. 20/4 en 4/5. 19u30-22u30. Familieopstellingen maken de onbewuste patronen duidelijk die door generaties heen worden overgedragen. Ze bieden oplossingen op een heel diep niveau en helpen om ons leven positief te veranderen. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. A. Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Familieopstellingen. 23/4. 19u30-22u. Opstellingen brengen verborgen generatiepatronen aan het licht en laten zingeving en diepe heling toe van problemen die zich in ons leven herhalen. **Johan Denis.** Zimmerplein 12. 2500 LIER. 03 488 53 44. www.dejuistestek.be

[W][WV] Systeemopstelling. 1/5. 9u30-13u. Bert Hellinger beschreef de wetmatigheden die ieder familie- of organisatiesysteem kenmerkt en ontwikkelde een opstellingsmethode om hiermee te werken. **Jos Pauwels.** Magma. De Kluiserij. Aalstersedreef 1b. 1790 MERKSEM. 03 644 06 60. www.epeca.eu

Therapeute in de
Interactieve
Vormgeving



www.debeleving.be

[W][AN] Familieopstellingsdag. 2/5. **Anja Vercaigne en Ann Bilsen.** De Beleving. Zaalte Oxalis. De Valken 13. 2370 Arendonk. 0472 335 739. info@debeleving.be. www.systeemopstellingen.be

[W][OV] Familieopstellingen. 8/5. 9u30-18u30. Wat in een familie niet verwerkt is, belastv olgende generaties. We werken naar inzicht en verandering in de problemen die je belasten. **Christina Pauwels.** De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. www.de-ast.be

[W][AN] Familieopstellingen weekend. 8 tot 9/5. 10u-18u. Duidelijke oplossingen vinden voor persoonlijke -, relatie- en opvoedingsproblemen en ziektes. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. A. Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. www.atelierlevenskunst.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W][WV] Doelenworkshop. 19 tot 20/4. 9u30-17u30. **Anyk Lentacker, Annick Debruyne.** Anyk The Company Of Health. Praktijk Sarvani. Oudenaardsesteenweg 27. 8500 KORTRIJK. 09 228 34 40. www.annicklentacker.webs.com

[W][VB] Ontgiftig en persoonlijke ontwikkeling. 19 tot 23/4. Ontgiftigingsmidweek met het groene dieet te Oostende. Meditatie, yoga, emotionele begeleiding met numerologie en tarot. **Simone Van Bael, Christiane Maertens.** Santé Magic. Vaartstraat 155. 3000 LEUVEN. 016 30 92 42. www.santemagic.be

Spiritueel India in de Belgische Ardennen



- DAGELIJKSE RONDELEIDINGEN
- INDIASE SOETIJK
- VEGETARISCH RESTAURANT
- AMBACHTELIJKE BAKKERIJ
- GASTENVERBLIJF
- MUSEUM VOOR HEILIGEKUNST

Radhadesh
CHÂTEAU DE PETITE SOMME

PETITE SOMME 2 - 6940 SITTION (DURROU) - TEL. +32 0884 33 29 28
RESNA TOURS BRANCO.NET - WWW.RADHADESH.COM

[C][WV] Pendelcursus. 21/4, 28/4 en 5/5. 19u30-21u30. Leren werken met de pendel, je fingevoeligheid activeren, de valkuilen kennen langs deze manier jezelf beter leren kennen en meer genieten van het leven. **Nadine Vanacker.** Living Stone - Stone Shop. Visserstraat 47. 8370 BLANKENBERGE. 050 41 56 28. www.livingstone-shop.be

[C][AN] Ik ben - avondreeks. 21/4, 28/4, 5/5, 19/5, 26/5, 2/6, 9/6 en 16/6. 20u-22u30. Heel vaak zeggen we: ik ben boos, bang, verdrietig, blij, trots enz; uitdrukkingen van een bepaalde gemoedstoestand. Maar is dat ook wie we werkelijk zijn? **Wim Hermans.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] In verbinding ontstaat alles. 24/4. 10u-17u. Alles ontstaat in verbinding. In verbinding zijn is houden van wat is, jouw JA naar het leven. Vanuit jouw JA geef je ruimte aan liefde, en juiste actie. **Inge Van Den Eynde en Roel Jacques.** Shangri-la. Boekenbergplein 15. 2100 DEURNE. 014 51 98 20. www.shangri-la.be

[C][WV] Emoties als ogen voor de ziel. 24 tot 25/4. 9u30-17u30. Emoties zijn een heel belangrijk gegeven om naar inzicht in jouw zijn, jouw eigenlijke zelf, te groeien tot de persoon die je in werkelijkheid bent! **Johan Werbrouck.** De Essentie. Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0495 551 416. www.deessentie.org



[W][OV] Rituals. 24/4 en 25/4. Beleef authentieke groeps-rituelen door te luisteren naar de diepe lichaamsintelligentie en het toelaten van ieders natuurlijke bewegingsexpressie. Dit brengt een vermenigvuldiging van ieders individueel potentieel, een geboorte van nieuw leven binnen jezelf. **Dirk Oellibrandt.** Drapstraat 13a. 9220 HAMME. www.dirkoellibrandt.com

[W][AN] Hoe krijg ik een ideale relatie? 24 tot 25/4. 10u-16u30. Tweedaagse workshop voor singles waarin we kijken naar relaties met een ander én met jezelf. Samen of alleen? **Paul Bles.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be



[W][AN] Werken met oorkaarsen: op één namiddag aangeleerd. 24/4. 13u-18u. Iedereen krijgt de kans te oefenen en iedereen mag een behandeling ondergaan. Na de workshop bent u in staat om zelf een oorkaars-behandeling te geven. **An Verlinde.** De Kleine Bron. Timotheus. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Ken jezelf, je sterke kanten en je levensopdrachten. 1/5. 10u30-17u. In deze workshop gaan we onszelf en onze mogelijkheden en blokkades leren herkennen en zo ontdekken welke stappen nu zinvol zijn in ons leven. **Margot Dorren.** De Kleine Bron. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Van nu tot voorbij 2012 een wetenschappelijke en esoterische benadering. 2/5. 10u-17u. Het doel van deze dag is om aan iedereen die zoekende is of die zoekenden begeleidt op het pad, informatie en indien mogelijk inzicht te geven over. **Adriaan van Zelst.** De Kleine Bron. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Transformatiedag. 2/5. 10u-17u. Zin in een nieuwe impuls of helderheid in je situatie? Nood aan herbronning? Verlangen naar evenwicht? Dan ben je welkom op deze transformatiedag. **Henk Dewitte.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][OV] Een weekend vol "vreugde" 7 tot 9/5. 18u-17u. Energetische aanpak, dynamische meditaties, bio-energetische bewegingen. **Christine Bruggeman, Gwenny Vandecasteele.** Praktijk Voor Energetische Gezondheid. De Fier-tel. Rudderveldstraat 7. 9600 RONSE. 0498 915 513. www.pelic.be

[W][AN] Vanuit je kracht in relatie staan. 8/5. 10u-17u. **Carine Billiaert.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][BR] Seminar over het Isha-systeem. 8/5 en 9/5. Het Isha Systeem® is een revolutionaire methode die leidt tot een interne ervaring van vrede, vreugde en liefde. **Isha Judd.** Heroines Gallery. Kasteleinsplein 18. 1050 BRUSSEL. www.waarmolopenalsjekuntvliegen.com

[W][VB] Je wensen en doelen realiseren vanuit je kern. 8/5 tot 10/5. Heb je voldoende inzicht, energie, kracht, verbinding om hetgeen wat je écht wilt dat ook daadwerkelijk te kunnen neerzetten? Vergeet je maar's en als'en! Leef jij je droom? Wat is jouw droom op individueel, relationeel en maatschappelijk (werk)vlak? **Guy Wauters.** Koingsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 Kapelle-opden-Bos. www.koningsteen.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C][LI] Groeien in je partnerrelatie. 10 tot 14/4. 9u-18u. Samen met je partner exploreer je het fundament van je relatie. Je krijgt inzicht in vaak terugkerende moeilijkheden en hoe je hierover communiceert. **Miet Daenen.** PRH vzw. Herkenrodeabdij 1. 3511 KURINGEN-HASSELT. 012 23 62 30. miet.daaenen@prh.be - www.prh.be

[C][LI] Groeien in zelfvertrouwen. 11/4 en 12/4. 9u30-18u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om erin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Annick Jossa.** PRH vzw. Herkenrode-

abdi 1. 3511 KURINGEN-HAS-SELT. 0496 04 43 03. annick.jossa@prh.be - www.prh.be

[W][AN] Love and its disappointment. 11/4. 10u-18u. Hoe kunnen we als kwetsbare, feilbare mensen een eerbaar leven leiden in het licht van de waarheid, liefde en schoonheid? Naar analogie boek. **David Brazier.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[C][BT] Leven temidden van een wereld in beweging. 12/4 en 26/4. 9u30-17u. Wat is jouw kijk op de wereld? Wat kan jouw bijdrage zijn in de vooruitgang van de maatschappij? We werken met creatieve middelen. **Jacqueline Hermans.** PRH vzw. Het Rivierenhuis. IJsselstraat 3. 4535 GT TERNEUZEN. Nederland. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

[C][OV] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 13 tot 17/4. 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. **Martine Andries.** PRH vzw. Het eerste woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM (ZOTTEGEM). 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Tevredenheid op het werk. Sleutel voor efficiëntie in de onderneming. 13 tot 17/4. 9u-18u. Door jezelf en anderen beter te begrijpen leer je omgaan met macht, spanningen en conflicten. Jezelf ontplooi en je collegiaal inzetten, het kan. **Thea Bombeek.** PRH vzw. Het eerste woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM. 0476 35 99 64. bombeek@prh.be - www.prh.be

[W][WV] Kracht van kwetsbaarheid in seksualiteit. 13/4, 20/4, 27/4 en 4/5. 19u30-22u. Durven we ons kwetsbaar opstellen ook als er frustraties zitten. Kunnen we nieuwe vaardigheden ontdekken zodat het een bron van vreugde wordt? **Crien Heyde.** Praktijk Rouw En Verliesverwerking. Coppietersstraat 27. 8340 SIJSELE. 050

67 60 83. www.crienheyde.be

[C][VB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 14 tot 18/4. 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. **Patrick Jossa.** PRH vzw. Oase Centrum. H. Placestraat 44. 1702 GROOT-BIJGAARDEN. 016 29 00 33. [patrick.jossa@prh.be](mailto:jossa@prh.be) - www.prh.be

[C][AN] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 16/4, 17/4, 18/4, 24/4 en 25/4. 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. **Gisèle Cuyvers.** PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 0477 76 88 22. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Opvoeden met een positieve blik. 20/4, 27/4 en 4/5. 19u-22u15. Wat heeft jouw kind nodig om zijn eigenheid te ontplooien? De cursus maakt je steviger als opvoeder en tegelijk leer je zorg dragen voor jezelf. **Jos Van Gorp.** PRH-Vormingsmedewerker. PRH vzw. Bibliotheek. Kardinaal Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

[C][AN] De kracht van voelen. Positief omgaan met mijn gevoelens. 21/4, 28/4 en 5/5. 19u-22u15. Gevoelens hebben je iets te zeggen. Je leert er zo mee omgaan dat ze een kracht worden, voor jezelf en in relatie met anderen. **Alex Sarlet.** PRH-Vormingsmedewerker. PRH vzw. Boshoeck 35. 2560 NIJLEN. 03 464 14 55. [alex.sarlet@prh.be](mailto:sarlet@prh.be) - www.prh.be

[W][VB] Natuurlijke vruchtbaarheid. 25/4. 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. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27

36. www.juvenesco.be

[C][AN] Mijn relatiecapaciteiten ontwikkelen. 1/5 en 2/5. 9u-16u30. Welke zijn je troeven, wat gaat er minder goed in je relationele netwerken? Je krijgt middelen om je te leren affirmeren en engageren in de relatie. **Gisèle Cuyvers.** PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 0477 768 822. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen! 3/5, 10/5 en 17/5. 19u-22u15. Wat maakt kiezen soms zo lastig? Wat speelt er allemaal mee? We leren hoe we beter kunnen keuzes maken en er achteraf tevreden over zijn. **Jos Van Den Bergh.** PRH vzw. 't Groei-huis. Sint Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 37 96. jos.vd-bergh@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Jezelf zijn. naar een meer harmonisch leven. 5/5, 19/5 en 26/5. 19u-22u15. 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. **Miek Van Caackenbergh.** PRH-Vormingsmedewerker. PRH vzw. CC Kapellen. Dorpsstraat 45. 2950 KAPellen. 03 542 69 88. miek.vcaackenbergh@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Mijn relatiecapaciteiten ontwikkelen. 8/5 en 9/5. 9u-16u30. Welke zijn je troe-





Ontploo je zelf
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 hand-
leiding in je zoektocht naar meer
kwaliteit in je leven.

www.prh.be

ven, wat gaat er minder goed in je relationele netwerken? Je krijgt middelen om je te leren affirmeren en engageren in de relatie. **Patrick Jossa.** PRH vzw. 't Groeihuis. Sint Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

Posturale integratie

[O][BT] Advanced Somatics Training. 16 tot 20/4. Advanced Somatics Training for Postural and Energetic Integrators and for other Somatics Practitioners with at least 1 year of clinical experience. **Jack Painter, Dirk Marivoet, Silke Ziehl.** Ibi. Agriturismo Giulia di Gallese (VT). 01035 GALLESE - ITALIE. 09 228 49 11. www.bodymindintegration.com

Qigong

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

[W][BR] Meridiaan Chi Kung. 18/4. 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. hilde.broeckhove@gmail.com - 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. www.innerlijkebron.be

Quantum Touch®

[C][BR] Quantum Touch in Brussel. 16 tot 17/4, van 8 tot 9/5. 10u-17u30. Quantum

Touch is een techniek die een nieuwe dimensie toevoegt aan de kunst van handoplegging en die door iedereen aangeleerd en toegepast kan worden. **Ariette Vanhauw, Gérard Bour.** Chiness Centre. Graystraat 4. 1040 ETTERBEEK. 0474 269 862. www.chinesscentre.be

Reiki



Reiki
Encaustic
www.dezonnedrager.be

[W][WV] Reiki oefenavonden. 22/4. 20u-21u30. Deze avonden zijn voor iedereen toegankelijk. **Dirk Oosterlynck.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be

[C][OV] Golden Age 2 Reiki Inwijding. 24/4. 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. Engelhoekstraat 42. 9200 SINT-MARTENS-LEERNE. 0486 604 107. www.anahata.be

[W][AN] Reiki 1 inwijdingen. 1/5 en 2/5. 10u-17u. Tijdens dit weekend ontvang je de 4 Reiki-1 inwijdingen binnen de Usui-traditie en leer je hoe jezelf met deze krachtige vorm van Healing kan werken. **Griet Heylen.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteeweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][OV] Reiki. 2. Reiki - herbrondag: zin en onzin van ziek zijn. **Els Van Hoogenbemt.** Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

Relaxatie

[W][OV] Een wijs weekend voor jong en oud. 10 tot 11/4. 9u30-17u. Een weekend vol wijsheid, fun en aandacht voor jezelf. Keuze tussen 2 programma's en 1 of 2 dagen: 1. Chi Neng Qigong en Braingym 2. Chopra meditatie. **Agnes Ghesquière, Bernard**

Jouw logo hier?

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

Lernout, Lisa Lernout. Het Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9961 PARIKE. 055 42 02 43. info@leerhof.be - www.leerhof.be

Restaurants & gastentafels



[W][OV] Vegetarisch en gastronomisch dineren in Avalon. 7/5. Elke eerste vrijdagavond van de maand kan je genieten van een gastronomisch, vegetarisch en biologisch diner! Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

Shiatsu

[C][WV] Shiatsu Basiscursus. 25/4 tot 30/5. 9u30-17u. Ontdek de basisprincipes van shiatsu - leer een complete lichaamsbehandeling geven - dit is de 1e stap van de Shiatsu jaaropleiding Niveau 1 Wellness. **Dominique Respons.** Centrum Arjaka. Stationsstraat 5. 8500 KORTRIJK. 0498 246 633. www.4climkortrijk.be

[C][VB] Grimbergen Shiatsu opleiding. 3 tot 9/5. Basiscursus Shiatsu in de abdij van Grimbergen. **Bart Dierick.** O-Ki. Abdijstraat. 1850 GRIMBERGEN. 02 306 36 46. o-ki@o-ki.be

Sjamanisme



[W][AN] Trommelen voor Moeder Aarde. 21/4. 19u30-21u30. Een krachtig ritueel met de sjamaan. Een oeroud ritueel voor transformatie, vanuit de vereniging van harten en de kracht van eenheid. **Roel Crabbé.** Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. www.AnamCara.be

[C][AN] Poorten van de sjamaan: werken met het levenswiel. 22/4, 29/4, 6/5, 20/5 en 27/5. 19u30-22u. Binnen de sjamanistische belevingswereld is het vierkant een heilig symbool. Het is de verbinding van de vier basisrichtingen, de vier elementen, de vier rassen, de vier seizoenen.... **Agnes Defillet.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Vrouwen Zweethut Ceremonie. 25/4. 11u-19u. Vrouwen zweethut met de stammoeders van de Aarde. **Susan Broersen.** Anam Cara. Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. www.AnamCara.be

[W][AN] Rituele Dansavond. 30/4. 20u-22u. Rituele dans, dansen in gebed en overgave aan de dimensie van de Ziel. Gedragen door Live Rituele muziek. **Griet Heylen.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. www.AnamCara.be

Spiritualiteit

[W][VB] Mystieke ritmes op de daf. 10/4. 13u-17u. Tijdens deze workshop krijg je eerst uitleg over het soefisme. Daarna wordt de techniek van het dafspelen geoefend en leer je enkele ritmes aan. Studiekring Orenda. 30CC Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. orenda@johannes.be - www.johannes.be

[W][WV] Inzicht brengt je dicht bij jezelf. 16/4, 23/4, 30/4 en 7/5. 14u-17u. Ontvang de wijze antwoorden van je ziel op jouw levensvragen over familie, partner, kinderen, vrienden, overledenen, woonst, werkomgeving enz. Soul To Heart. 8310 BRUGGE. 0476 316 856.

[C][AN] Gnosis: kennis van je Zelf. 19/4 tot 21/6. 20u-22u. Gnosis onderwijst dat ons wezen goddelijk is. Of we dit Zelf Christus, Atman of de godsvonk noemen, haar functie blijft gelijk: zij wil door ons tot expressie gebracht worden, zodat de mens zichzelf weer als één met God kan ervaren. **Sander Videler.** De

Kleine Bron. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Intuïtieve ontwikkeling. 20/4. 20u-22u. Wat is intuïtie, hoe werkt ze? Hoe kan intuïtie helpen bij het omgaan met gevoelens? Meditatie, visualisatie, chakra-oefeningen. 10 dinsdagavonden. **Sofie Stiers.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[W][WV] Stille dag. 24/4. 10u-16u30. via meditatie, dans, stil zijn in groep of alleen, binnen of in de tuin zien we de dingen op'nieuw, worden we opnieuw geboren. **Dirk Oosterlynck, Rika Vandevenne,** Reiki leraar, docente Sacrale Dans. Het Oneindige Vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. www.hetoneindige.be

[W][OV] Een cursus in wonderen - Tekstboekgroep. 26/4. 10u-12u30. Dit is een open werkgroep. Een luidop voorgelezen fragment wordt besproken om het non-dualiteits- denksysteem dat achter ECIW zit te verdiepen. **Joost Vanhove.** Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. www.centrumgea.be

T'ai-Chi-Chuan

[C][AN] Tai chi. 10 ma. avonden vanaf 19/4. 20u45-21u45. Trage bewegingen, maakt het lichaam soepel en verhoogt de stabiliteit fysiek als mentaal en brengt rust. Zowel yin als yang zijn aanwezig. **Luc Vermeeren.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[C][VB] Tai qi. 22/4. Wekelijks lessen. **Anne Van den Put.** Santé Magic. Vaartstraat 155-157. 3000 LEUVEN. 016 30 92 42 - 0477 653 686. info@santemagic.be - www.santemagic.be

[W][AN] Taiji tuishou of pushing hands. 24 tot 25/4, van 8 tot 9/5. 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,** docent. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 0532. sophie@buqi.net - www.buqi.net

Tantra

[W][AN] Tantra-weekend voor koppels: niet residentieel. 1 tot 2/5. 10u-18u. Weekend tijd voor jullie tweetjes om van jezelf en elkaar te genieten. In een sfeer van liefde, waarheid en respect leer je de wereld van Tantra kennen. **Rob Engels, Linda Robben.** Yatri vzw. De Verscholen Tuin., Peter Benoîtlaan 15. 2100 DEURNE. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

[W][AN] Tantra Kennismakingsavond. 4/5. 19u45-22u30. Als je eens wil ervaren wat Tantra voor jou kan betekenen, ben je heel welkom op een kennismakingsavond bij Yatri. **Inge Leemans, Rob Engels.** Yatri vzw. De verscholen Tuin. Peter Benoîtlaan 15. 2100 DEURNE. 016473318. info@yatri.be - www.yatri.be

[W][AN] Themadag gemengde groep. 8/5. 9u45-18u. Tantra en aanraken. **Inge Leemans.** Yatri



Lessen met meester Shen Jin

*Taijiwuxigong weekend:
29-30 mei 2010 in Mortsel*

*Elke week avondlessen in Brussel,
Antwerpen, Gent en Mortsel*

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

*Info: buqibelgium@buqi.net
0475 78 02 48*

vzw. De Verscholen Tuin. Peter Benoîtlaan 15. 2100 DEURNE. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

The Journey

[W][BT] Brandon Bays komt naar Nederland. 24 tot 25/4. 9u-20u. De Journey Intensive is de eerste stap op je weg naar vrijheid. Je maakt kennis met de krachtige impact die Journeywerk kan hebben. **Brandon Bays.** The Journey. Holiday Inn. Haagse Schouwweg 10. 2332 KG LEIDEN. Nederland. +44 (0) 1656 890 400. www.thejourney.com

[W][BT] Advanced Skills Workshop. 26/4. 9u-20u. Je krijgt zelfvertrouwen in het proces van De Helende Reis, voorbereid om met wie dan ook een reis te doen. De fundering van de hele opleiding. **Arnold Timmerman.** The Journey. Holiday Inn. Haagse Schouwweg 10. 2332 KG LEIDEN. Nederland. +44 (0) 1656 890 400. www.thejourney.com

Transformational Breathing®

[W][AN] Veranderen door te ademen. 10/4. 14u-17u. De transformerende ademhaling is een dynamische en krachtige techniek van een bewust aange-stuurde ademhaling. **Griet Van Dingenen.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 0 227. www.dekleinebron.be

[W][AN] Workshop Transformational Breathing. 10/4. 14u-17u. Een helende reis naar je fysieke, mentaal/emotionele en spirituele delen. **Griet Van Dingenen, Jan Breakfree.** De Kleine Bron. Alternatief centrum. Leopoldstraat 61. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.transformationalbreathing.be

Vegetarisme

[C][OV] Koken volgens de seizoenen - 5 formaties. 2 tot 27/5. 19u30-22u. Hoe beïnvloeden de seizoenen, bepaalde voedingsmiddelen, kleuren, emoties en sommige levenspatronen onze denkwijze, onze organen

en ons hele zijn? **Tine Tomme.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. www.restaurantavalon.be

Verhalen & schrift

[W][WA] Er was eens... "Blauwbaard" sprookje uit onze kindertijd. 18/4. 9u30-18u. Echtelijke trouw en ontrouw, het mysterie van een boeiend liefdesleven. Vrolijk en pittig ontrafeld door **Solange Coomans De Brachène.** Ton Coeur Sait. Château de la Hutte. Rue de Jumerée 36. 1495 SART-DAMES-AVELINES. 071 85 19 44. toncoeursait@skynet.be - www.toncoeursait.be Vindt plaats in het Frans.

[W][WA] Er was eens.... "Roodkapje" Sprookje uit onze kindertijd. 9/5. 9u30-18. Sprookjes wijzen ons de weg naar het pad van onze eigen echte innerlijke waarheid. Vrolijk en pittig ontrafeld door **Solange Coomans De Brachène.** Ton Coeur Sait. Château de la Hutte. Rue de Jumerée 36. 1495 SART-DAMES-AVELINES. 071 85 19 44. toncoeursait@skynet.be - www.toncoeursait.be Vindt plaats in het Frans.

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][AN] Vrouw en Aardbe-wustzijn. 3/5, 10/5 en 17/5. 19u30-22u30. De diepere verbinding met ons vrouw-zijn staat centraal in deze workshop. We focussen ons op het ruime vrouwelijke krachtveld dat aldus ontstaat. **Birgit Maes, Manja De Leijer, Bibiane Van den Bussche.** Magma. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. www.magmanet.be

Wellness

AMAL **arganolie**
bij **MISIANA**

Unieke biologische cosmetica
Oudaan shopping winkel 5 - 0486/529 275
2000 Antwerpen

[W][WV] Presentatie gamma "health & beauty." 12/4. 19u30-21u30. Voedingssupplementen en de woestijnlelie (Aloë vera barbadensis miller) zijn gekend voor de huid, maar minder voor zijn inwendige gebruik. Maquillage & parfums. **Nadine Vanacker, Tamara Dierickx.** Living Stone - Stone Shop. Visserstraat 47. 8370 BLANKENBERGE. 050 41 56 28. www.livingstone-shop.be



[W][VB] Basis gelaatsverzorging en make-up. 28/4. 20u-22u15. We gaan de make-up uitzoeken die het beste bij jou past en die het beste jouw natuurlijke schoonheid benadrukt. **Soulmade.** Stationsstraat 100. 1730 Asse. 02 305 53 90. soulmade@telenet.be www.soulmadecreations.be

[W][AN] Bio-cosmetica. 3/5. 20u-22u. Wat is het verschil tussen bio cosmetica en conventionele cosmetica? Waarom kiezen voor bio cosmetica? **Christine Huybrechts.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Yoga

[C][VB] ShantiYogaFlow. Elke ma. en do. avond. Stel jezelf voor sterk in je lichaam en alert

Werk aan je persoonlijke groei en leer anderen te coachen! Volg de opleiding tot **Spiritueel Werker Aurora®**

Voor mensen die - meer uit hun leven willen halen.

- hun kwaliteiten willen ontwikkelen.
- 'n aantal levens thema's/technieken binnen het eigen beroep willen integreren of een praktijk willen starten.

Doe mee aan een introductietraining!

Uitgebreide info zie www.spiritueelcentrumaurora.nl
(Vlak over de grens bij Lommel)



in je geest. Shantiyogaflow. 3010 KESSEL-LO. 0473 934 803. www.ShantiYogaFlow.be

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



[W][OV] Yoga met je baby. 15/4, 22/4 en 29/4. 11u15-12u45. Ondersteunt de band met je baby (tot +/- 1 jr) op een speelse, fysieke manier. Stimuleert de ontwikkeling en verbetert je conditie na de bevalling. **Eva Rodenburg.** Rosanja. Merelbekerstationplein 10. 9050 GENT-BRUGGE. 0494 123 134. eva@rosanja.be - www.rosanja.be

[W][VB] Lach-Yoga voor senioren. 21/4, 5/5. 10u-11u. Kom ademen, bewegen, zingen, lachen en mediteren samen met gelijkgestemden en maak nieuwe vrienden. Het is het recept om je jong te blijven voelen! **Marie-Louise Deschepper,** Lachanimator. Dienstencentrum er Borre. Sint-Amandsplein 7. 1853 STROMBEEK-BEVER. 02 582 27 92. www.lachclub.be

[C][WV] Sampoorna yoga weekend. 23 tot 25/4. Heb je nood aan tijd voor jeZelf? Kom dan op retraite om los te komen van je dagelijks leven en je te herbronnen op fysiek, mentaal en spiritueel vlak. **Sampoorna Yoga Belgium.** Mosselstraat 7. 8650 HOUTHULST. 050 68 73 29. info@sampoorna-yoga.be - www.sampoorna-yoga.be

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

[W][WV] Lu jong basic lente-reeks. 25/4, 16/5, 30/5 en 13/6. 9u30-12u30. In Lu jong leer je een reeks van eenvoudige bewegingen die voor iedereen

haalbaar zijn. Deze bewegingen worden steeds gecombineerd met ademhaling. Je lichaam wordt soepel en krachtig. Je geest wordt rustig, maar toch wakker en alert. Je voelt je rustig en gecenterd. **Annemie Van-neste.** Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be

[W][WV] Yogadag met Alberto Paganini. 25/4. 10u. Thema: yoga met de 5 lagen van de mens. Een evenwichtig en gevarieerd aanbod: asana's, reeksen, yogaflow, hartyoga, pranayama, meditatie, relaxatie. **Alberto Paganini.** Soma vzw. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 ST. ANDRIES. 050 36 49 36. www.yogasoma.be

[C][VB] Yoga. 26/4 tot 29/6. Wekelijks kundalini yoga. **Simone Van Bael.** Santé Magic. Vaartstraat 155-157. 3000 LEUVEN. 016 30 92 42 - 0477 653 686. www.santemagic.be



[W][VB] Lach-yoga in clubverband voor jonge en minder jonge mensen. 6/5. 20u30-22u. Ademen, rekken en strekken, zingen, het zotteke uithangen, dansen, schaterlachen, mediteren en volledig ontspannen. **Marie-Louise Deschepper,** Lachanimator. Cultureel Centrum De Ploter. Kerkstraat, 4. 1740 TERNAT. 02 582 27 92. www.lachclub.be

[W][WV] Yogadag in Affligem. 8/5. 10u-16u. Heb je nood aan tijd voor jeZelf? Hathayoga, meditatie, chanten en filosofie. **Sampoorna Yoga Belgium.** Kluiszerij. 1790 Affligem. 050 68 73 29. www.sampoorna-yoga.be

[W][AN] Tibetaanse yoga - Tummo. 9/5 en 10/5. 10u-17u. In Tummo werken we met het element vuur om blokkades op te lossen. Onder de navel is bij iedereen het vuur in potentie aanwezig. In Tummo leer je technieken om dit vuur wakker te maken en te leiden. **Tulku Lama Lobsang.** Arcana. Deurneleite 6, 2640 Mortsel. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

Zang & stem

[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. Er is geen zangervaring vereist! **Katelijan Vanhoutte.** Cantavita. De Bio-toop Kinderdagverblijf. Groot-Brittaniëlaan 74. 9000 GENT. 055 31 37 85 - 0476 383 051. www.cantavita.be

[C][OV] Klanken van troost. 11/4, 9/5. 10u. Verlies verwerken via zingen van troostliederen, neuriën, vertellen, in een herdenkingsritueel in een geborgen sfeer. Geen zangervaring vereist! **Katelijan Vanhoutte.** Cantavita. De Bedding. Krommewal 2. 9000 GENT. 055 31 37 85 - 0476 383 051. www.debedding.eu

[W][OV] Zingen in volle aandacht. 12/4, 19/4, 3/5. 14u-16u. Geen zangervaring nodig! Je bentonen ontdekken, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliëden, het speelse van je eigen klanken waarnemen in groep. **Katelijan Vanhoutte.** Vzw La Verna. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 GENT. 09 232 49 24. www.laverna.be

[W][WV] Playshop "Muziek op het ritme van de seizoenen" 24/4. 10u-18u. We chanten, zingen, en krijgen voeling met eenvoudige rituelen die verbonden zijn met de levenscyclus en de seizoenen. **Els Cuypers.** vzw YOU. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 0478 254 832. www.bouwjemee.be

[W][VB] Circles of sound. 2/5. 10u-12u. Gewoon zingen omdat het leuk is, zoals vroeger in de huiskring toen mensen regelmatig samenkwamen om vreugdevolle of intense momenten samen te delen. **Els Cuypers.** Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[W][WV] Playshop "Inner game" 8/5. Bewustwordingsproces van overtuigingen die onze creatieve expressie in de weg staan - mindfulness. **Els Cuypers.** vzw YOU. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 0478 254 832. www.bouwjemee.be

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.

Meervoudige Merkaba Technieken 4 t/m 6 juni. Volg deze speciale driedaagse workshop (door Johan van Lier) - Open je hart voor onvoorwaardelijke Liefde - Activeer je engelen- en aartsengelen merkabavelden - Bevrijd jezelf van karmische banden Voor uitgebreide info zie www.spiritueelcentrumaurora.nl

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

Gezondheid

Lichaams Energetisch Werk en Reflexologie Individuele sessies en begeleiding naar meer innerlijk evenwicht en gezondheid. Bleekmeersstraat 48, 9160 Lokeren, 0494041766, www.dedoorgang.be

Herbronnen



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

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

Over te nemen

Bloei. bio-mobiel (voeding) voor feest & evenementen. Goede condities. Prijs € 95.000 - bespreekbaar! Stopzetting wegens verhuis 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

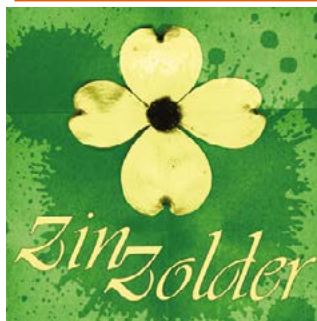
Multidimensionele balanceren en heling. Individuele energiesessies: EMF Balancing Technique, Dans der Energieën of Shamballa 13D. Eva Van den Broeck, The Bridge of Singing Light - eva.michaele@skynet.be - 02 344 76 00.

Spiritualiteit

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

Spiritueel yonitantra Initiatieve 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.yonitantra.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.centerall.com - projectdewegwijzer@skynet.be Tel. 03/231.57.07 of 0479/ 685.155

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

Huis te huur op de Kalmt-houtse Heide. De Mellie Uyl-dert Stichting verhuurt haar huis midden op de Kalmthoutse Heide aan groepen t.b.v. bewustwordingsbijeenkomsten, workshops e.d. Overnachting mogelijk voor 12 pers. Info: karensamsom@xentic.nl of tel. 03 666 84 72

Therapeutische massages

Een totaal methode. Lichaams-gerichte Psychotherapie. Therapeutische massages. Diepe ontspannende massages. Gent-centrum. De behandeling is een totaal methode om pijn te bestrijden. Neem een kijkje op: www.dhartiaanssedynamica.be

Therapieën



De Helende Reis Van Brandon Bays. Wie via deze prachtige, snelle, efficiënte methode bevrijding en genezing zoekt, kan ik begeleiden in deze verrassende ervaring. Hilda Van Mulders, Psychotherapeute opgeleid door Brandon Bays. Tel: 0476 20 84 11. www.innerview.be

De Helende Reis van Brandon Bays, individueel. Laat je emotionele, fysieke, relationele en professionele klachten definitief los met deze wereldwijd erkende methode. Ook korting op WE. Annick Ottenburgs. www.journeytherapie.be



Cranio-Sacraal therapie.

Een zachte manuele techniek voor uiteenlopende klachten waarbij het lichaam op een natuurlijke manier herstelt. Info: tina@rosanja.be 0498 08 60 17.

Liefde op het tweede gezicht.

Relatietherapie omdat onbegrip en ruzies vanuit onbewuste systemen partners belemmeren om liefdevol met elkaar om te gaan. Info: lia@rosanja.be 0485 82 41 03.

Coaching - gesprekstherapie.

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

Vacatures



Word jij waterconsulent? Ben je een bewust persoon op zoek naar een nieuwe uitdaging en verdienste? Of past zuiver en vitaal water perfect in je praktijk of bij je huidige activiteiten? Neem dan gauw contact op met ons! www.haa2ooh.be

Vakantie

Pyreneeën, juli 2010 naar keuze 2 of 4 weken. Vasten en wandelen, levensbezinning, trek-

king van bergmeer naar bergmeer o.l.v. Richard van Egdom, www.pyrenees-pyrenee.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

Eenvoudig, natuurlijk huisje.

1 / 4 pers. voor stilteverblijf midden op de Kalmthoutse Heide. Mellië Uylsdorff Stichting - info: karensamsom@xentic.nl of tel. 03 666 84 72

Dru Yoga & Mindfulness in relax vakantie!

Dru Yoga in de Auvergne 24-30/7 en complete Mindfulness training en/of Dru Yoga te Lesbos 20-27/9 0496 74 90 19 www.yoga-aandacht.blogspot.com

Bezielend reizen in Europa.

Vrolijk en pittig begeleid door Solange Coomans de Brachène Tellurisme in Parijs van 14 tot 16/04 - Saintes-Maries de la Mer van 22 tot 29/05 - Tellurisme in de Cathedraal van Chartres van 20 tot 21/06 - Respectvolle ontmoeting met de Dolfijnen op de Açoren van 3 tot 10/07 - Mont Bugarach van 21 tot 28/08 - Mont Saint-Michel, de grote getijden van 16 tot 19/09. Info: www.toncoeursait.be - 071/85.19.44

Massageworkshops op de Canarische eilanden!

Onder een zonneboog van zeven chakra's organiseren wij zeven inspirerende thema-massageweekend op het eiland La Palma! Neem een kijkje op: www.dhartiaansedynamica.be

Zomermidweek creatief meditatief genieten!

Natuurbeleving! Natuurlijk bewegen! Natuurvoeding! 9-13 augustus 2010 Tahier hart van de Condroz, provincie Namen. www.mindful-leven.be www.tiralala.be

Varia



Het bloemenelfje en de vlin-

der. Een wervelende dans- en muziekvoorstelling voor elfen van alle leeftijden. Ideaal als magisch verjaardagsfeest! In deze voorstelling brengen Briony & Fabienne samen met elfjes tussen 6 en 11 elfenjaren oud een elfensprookje met elfdansen en elfenzang naar de elfenCD en het elfenboek 'het Bloemenelfje en de Vlinder'. Optredens 2010 in Antwerpen, Leuven en Brugge... www.elfentheater.be

Benefiet-veiling t.v.v. omni ter-

ra. 11/4. 14.30u. Omni terra biedt de mensen de mogelijkheid om in een intense atmosfeer te werken rond Zelf-realisatie. Bij koffie en taart of een glas wijn worden de artikelen per opbod verkocht. Iedereen welkom zonder aankoopverplichting! www.omnitera.be Vrije Basisschool Aalbeke, Lauwsestraat 11, 8511 Kortrijk-Aalbeke

Kan jij ons helpen?

Een kennis van mij is ten einde raad wegens ondraaglijke pijnen. Die zijn waarschijnlijk het gevolg van een auto-immuunziekte. Ongeveer 100 artsen (80% klassiek, 20% alternatief) konden tot nu toe geen duidelijke diagnose stellen. Klachten startten na infectie op ogen en zijn nogal onsamenhangend. Alle kennis is welkom die de ziekte zou kunnen doen verminderen, genezen of draaglijker maken. Contact: carabas@fulladsl.be

Onderwerpen Agenda volgende nummers (onder voorbehoud)

Mei: Geboorte. Ginseng-koffie. I Tjing. Interview: De Postelein.

Later: Relatietherapie. Homeopathie. Leven in eenvoud. Het belang van bijen. Herbronnen. Sjamanisme. Acupunctuur. Açai bessen.

«Hoe je omgaat met je levenslessen maakt het verschil

tussen wie je bent en wie je zou kunnen zijn»

Uit «Bewustwording in maatpak» [zie hieronder]

Prana Yoga Flow

Alberto Paganini

Prana Yoga Flow is een yogastijl die je springlevend maakt, je hart opent en je geest tot rust brengt. In dit met prachtige kleurenfoto's geïllustreerde boek beschrijft Alberto waardevolle yogatechnieken zoals bandha's, ujjayi-ademhaling, alignement, vinyasa's, zonnegroeten, asana's, pranayama, meditaties en ontspanningsoefeningen. Hij verduidelijkt ze met praktische aanpassingen voor beginners en gevorderden. Een stukje recente yogageschiedenis en concrete tips over milieu, gezonde voeding en vredebewustzijn inspireren tot de verwezenlijking van een harmonische wereld vol licht, vrede en liefde. (Uitgeverij Ankh Hermes)

Info: www.yogasoma.be

Bewustwording in maatpak

Francis Vermeulen

Dit boek is ontstaan op vraag van een internationaal publiek dat liet blijken nood te hebben aan een geschreven versie van een lezing die hun leven ingrijpend veranderde. In Bewustwording in maatpak beschrijft auteur Francis Vermeulen hoe we allemaal dezelfde levenslessen krijgen aangereikt, maar dat de wijze waarop we met deze ervaringen omgaan het verschil maakt tussen wie we zijn en wie we kunnen zijn. Door beter te leren begrijpen hoe we denken en wie we zijn, kunnen we de deur openen naar een nieuwe en een meer succesvolle toekomst. (180 p. Shanti Aum)



Waarom lopen als je kunt vliegen?

Isha Judd

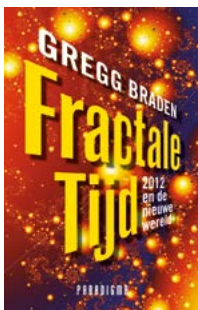
Leer je bewustzijn te verruimen en van jezelf te houden. De 'facetten' doen dat snel en brengen die innerlijke ervaring in je dagelijks leven. Het behandelt de wezenlijke vraag: wat betekent het om van mezelf te houden? Het systeem vergroot de 'bewustwording van de liefde', de toestand van vrede en onvoorwaardelijke liefde. Het brengt eenieder bij zijn eigen waarheid en geeft hem de macht om verder te groeien. In plaats van te analyseren wat er 'mis' is met je, richt Isha's systeem zich op het nu, op liefde en volmaaktheid. (44 p. Hapi Books) Info: www.waaromlopenalsjekuntvliegen.com Isha komt op 5 mei haar boek voorstellen in Brussel. Meer info in de agenda 'Van dag tot dag'.



Fractale tijd - 2012 en de Nieuwe Wereld

Gregg Braden (VS)

De auteur beschrijft het principe dat hij in oude geschriften vond dat tijdsperiodes in cycli komen en dat we dus kunnen leren van voorgaande cycli. Zo bezien kunnen we het einde van de tijdsperiode, door de Maya's de Great Cycle genoemd, in 2012 hopelijk tot een beter einde brengen dan de vorige keer... En dat vraagt onze inzet NU. (288 p. TM Publishers) Gregg Braden (VS) bezoekt op 23 en 24 april voor het eerst Nederland. Meer info in de agenda 'Van dag tot dag'.



Optimaal gezond zonder medicijnen



dr. Rudy Proesmans

Nooit lag het geneesmiddelengebruik zo hoog als nu. We gaan er vaak van uit dat we medicijnen moeten nemen om onze gezondheid op peil te houden. In plaats van groenten, fruit, vette vis, volkorenproducten en noten te eten, slikken we cholesterolverlagers, zuurremmers, pijnstillers en antidepressiva. Medicijnen zijn geen oplossing om gezond te worden en te blijven. In Optimaal gezond zonder medicijnen houdt dokter Rudy Proesmans een hartstochtelijk pleidooi voor een natuurlijke en uitgebalanceerde voeding gebaseerd op de oorspronkelijke mediterrane eetgewoonten.

(320 p. Standaard Uitgeverij)



Cd - In The Moment

Deze muziek voor relaxatie en meditatie is ontstaan uit de inspiratie die iedereen kan ervaren wanneer je zonder gedachten bewust in het NU bent. Bezieler Kenny Clarys betreedt met zijn unieke vioolspel de wonderlijke wereld van de Indische muziek. www.inthemomentmusic.eu



Dvd - Wettelijke en realistische zelfverdediging

Theo De Gelaen

Deze DVD toont je verschillende aanvalsmogelijkheden, ook met wapens en leert je eenvoudige technieken om daar veilig op te reageren. Het zijn eenvoudige, doeltreffende en toch makkelijk aan te leren technieken die bovendien niet veel fysieke kracht vereisen. Meer zelfs, zij maken gebruik van onze intuïtieve, innerlijke energetische krachten en leren ons nuttige en interessante plaatsen waar je de aanvaller kan raken om een maximaal effect te bekomen. (Dvd, 60'. Taal: Nederlands.)

De ladder naar bewustzijn

Jan Bossuyt

Dit boek is gerijpt uit de eigen ervaringen van de auteur, zowel bij het worstelen met eigen grote als kleine dagelijkse moeilijkheden, als bij de pogingen om vooruitgang te boeken bij trainingen en methodieken voor persoonlijke ontwikkeling zoals yoga, Zen, NLP, Meditatie, Geweldloze Communicatie en Mindfulness. (100 p. Maklu Uitgevers nv)



ABONNEMENT - ZOEKERTJES

STUUR DEZE PAGINA OP NAAR AGENDA PLUS

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

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

AGENDA PLUS BIJ U THUIS ONTVANGEN

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

ZOEKERTJES

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

[illegible]

- ☐ Plaats mijn zoekertje in de volgende rubriek:

- | | | | |
|--|--|---|---------------------------------------|
| ☐ Persoonlijke ontwikkeling | ☐ Cursus - Opleiding | ☐ Over te nemen | ☐ Vacatures |
| ☐ Therapieën | ☐ Workshop - Voordracht | ☐ Te huur | ☐ Ontmoetingen |
| ☐ Gezondheid | ☐ Herbronning | ☐ Te koop | ☐ Internet |
| ☐ Therapeutische massage | ☐ Vakantie | ☐ Spiritualiteit | ☐ Varia |

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

- ☐
- Ik wens een achtergrondkleur (+ € 15):
- ☐
- groen
- ☐
- blauw
- ☐
- geel
- ☐
- roze

- ☐ Ik wens de antwoorden via de kantoren van Uitgeverij ACCORDIA bvba ontvangen (+ € 3)

- ☐ Ik wens een kleurenadvertentie te plaatsen van cm hoog (€ 50,00 excl. btw/cm)
op een hoogte/kolom van 42 mm: ☐ in de «Zoekertjes» ☐ in de activiteitenagenda

- ☐ Ik wens een factuur (+ € 5). Mijn btw-nummer is

Opgelet: de aankondiging zal pas verschijnen na ontvangst van de betaling

- ☐ Ik stort het bedrag van vóór de 15de van de maand voorafgaand aan de
verschiining op het rekeningnummer 363-0341596-02 van Uitgeverij ACCORDIA byba.

SPiRAPA

zaterdag 10 april

DAG VAN DE KRIJGSKUNST

vanaf 18u

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
OOK TAL VAN STANDEN MET ALTERNATIEVE THERAPIEËN

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

2 euro korting op vertoon van deze advertentie



Kasteel De Schans

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

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

Nog geen vakantie geboekt? Kom naar ons vakantieavontuur van 25 juli t/m 15 augustus.

Kijk op
www.kasteeldeschans.com
voor het gedetailleerde
programma.

Of bel **+32-(0)89 629262**
voor meer informatie.

Ontdek op de website ook onze
unieke trainingen.

Kasteel de Schans

Waar iedereen je naam met respect uitspreekt

Vakantieavontuur 2010

