

gratis

nr. 14 • mei 2010

Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

Agenda

Natuurlijke geboorte

- + I Tjing
- + Ginsengkoffie
- + Biologisch tafelen

Gratis
degustatie
ginseng-
koffie
zie p. 23

FAIR TRADE
ECOCERT
FARM TO FORK

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



Kokosolie
1600ml: €29,95
325ml: €7,95

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 samenwerkingsfonds 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. Verkrijgbaar in biowinkels of thuisgeleverd via www.amanvida.eu

Kokosmeel / -vezels

1kg: €11,95 500g: €6,95



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



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 (zie www.agendaplus.be/verdeelpunten), waaronder natuurvoedingswinkels, vegetarische restaurants, culturele centra en gespecialiseerde boekenwinkels. Je vindt ons ook op beurzen, in stagecentra en in de wachtzalen van bepaalde therapeuten, osteopaten, acupuncturisten, homeopaten en huisartsen.

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

Verschijnt niet in januari en augustus.

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



voorwoord

Natuurlijke geboorte

Mei is de maand waarin alles volop tot leven komt. Het is de maand van geboorte, de maand waarin moeders gevierd worden. Tijd dus om letterlijk even stil te staan bij die geboorte. Zwangerschap is geen ziekte, maar toch kiezen de meeste vrouwen ervoor om te bevallen in een 'zieken'-huis. In ons dossierartikel belichten we hoe het ook anders kan – voor wie dat wenst natuurlijk.

Ook eens iets anders, is ginsengkoffie. Je bent er helemaal weg van of misschien totaal niet. Of is het voor jou compleet onbekend en daarom een beetje 'onbemind'? Wil je het graag eens gratis uittesten, neem dan deel aan de wedstrijd op p. 23 en maak kans op een proefpakketje voor een bijzonder ginseng-koffiemoment.

Lekker en gezond uit eten en bovendien 100% biologisch... het kan! Onze redactrice sprak met Jan De Vry en Floor Van Egghen van De Postelein in Waregem en kwam laaiend enthousiast terug met het voorstel om onze volgende werklunch beslist daar te houden. Dus wie weet kom je ons daar binnenkort wel tegen...

Tot slot geven we een woordje uitleg over de 'I Tjing' of Het boek der veranderingen. Het klinkt Chinees en dat is het ook. De Chinezen gebruiken deze 'oudste Chinese tekst' al eeuwen en raadplegen hem eerst alvorens een besluit te nemen over elke mogelijke moeilijke kwestie.

Ik wens je opnieuw veel leesgenot.

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: Natuurlijke geboorte.....	6
meditatie:	15
avant-premières	16
natuurlijke drank: Ginsengkoffie	19
interview: De Postelein - pioniers in biologisch tafelen	27
positieve actualiteit	32
beter leven: I Tjing.....	35
handleiding activiteiten	39
agenda 'van dag tot dag'	40
activiteitenagenda	44
nieuw-pagina	57
zoekertjes	58
lezen.....	61

NIEUW: Bertyn pepersteak. Proef hem.



Smakelijk
Serge Restiau
- Chef bij Bertyn -



Bertyn: de filet pur onder de seitan

Proef onze nieuwe pittige pepersteak

Ontdek de pepersteak van Bertyn, de ideale eiwitleverancier om te bakken, koken of te grillen. Deze pepersteak wordt op traditionele wijze vervaardigd van speltseitan. Met een heerlijke, caloriearme en pittige amandel-pepersaus. In de pan of op de grill 5 minuten bakken aan beide zijden. Vervolgens de saus erbij en klaar! Of 5 minuten in de verpakking in kokend water. Je proeft meteen zijn heerlijk zachte beet. Om te smullen! Eiwitrijk, lichtverteerbaar, cholesterolvrij en vetarm. De gezonde vleesvervanger met slechts 94 kcal per 100g. En met de textuur van een filet pur. Bertyn vind je vers in het koelvak van je natuurwinkel.

Tel. 03 620 26 56
Recepten en info:
www.bertyn.be



'If you change the way you view birth,
the way you birth will change'

[Marie Mongan]

Brieven via e-mail



Itella, het overheidsbedrijf dat instaat voor de postdienst in Finland, gaat brieven beginnen openen en inscannen om ze daarna via e-mail te versturen. Het gaat om een experiment waarbij vrijwilligers een e-mail of een sms

zullen krijgen vanaf het moment dat hun post beschikbaar is op een postrekening. De postdienst zal de brieven voor hen openmaken, inscannen en in een pdf-formaat doorsturen. Hiermee wil Itella het volume post, de kosten en de vervuilende uitstoot reduceren. De werknemers mogen de post niet lezen en zijn gebonden aan een strikte verantwoordelijkheid. De sterk geautomatiseerde omzetting van brieven naar elektronische documenten zal gebeuren in speciale en beveiligde ruimtes. [Bron: Knack]

Meer bio

De bestedingen van de Belgische gezinnen aan biologische producten bedroeg in 2009 350 miljoen euro of +12% ten opzichte van 2008. Meer Belgen kopen bio en ze kopen het vaker dan voorheen. Bovendien is het bio-assortiment uitgebreid. Het grootste marktaandeel hebben de biologische vleesvervangers (23%). Biozuivel en biovlees deden het vorig jaar zeer goed en wisten hun aandeel in de biokorf te vergroten. 84,9% van de Belgische gezinnen kocht in 2009 wel eens een bioproduct. De meeste biokopers vinden we in het groente- en zuivelrayon. 17% van de gezinnen zijn frequente biokopers, die instaan voor 80% van alle biobestedingen. [Bron: vln.be]



Nieuw Europees logo voor bioproducten

De Europese Commissie heeft onlangs eindelijk een nieuw logo voor voorverpakte bioproducten voorgesteld. Vanaf 1 juli moeten alle voorverpakte bioproducten die in de EU zijn geproduceerd dit logo dragen en voldoen aan opgelegde normen. Het logo bestaat uit de EU-sterren die in de vorm van een blad afsteken tegen een groene achtergrond. Het ontwerp is van de hand van de Duitse student Dusan Milenkovic. Zijn ontwerp kreeg de meeste stemmen in een wedstrijd waaraan bijna 3500 studenten uit Europa deelnamen.



Happy Meal blijft een jaar goed!

De Amerikaanse voedingsdeskundige Joann Bruso kocht een maaltijd bij McDonald's: een broodje met een hamburger, een plakje augurk, een beetje ketchup en een pakje frieten. Ze maakte er een foto van en liet de maaltijd onaangeroerd in haar bureau staan. Eén jaar later ziet het Happy Meal er nog bijna net hetzelfde uit, getuigt een tweede foto. Alleen het lapje vlees is wat gekrompen en het broodje is hard geworden. De frietjes zien er nog altijd mooi goudgeel uit. Mevrouw Bruso merkt geen spoor van schimmel, stank of ontbinding. [Bron: De Standaard]





Natuurlijke geboorte

© Friday - Fotolia.com

Bevallen in een ziekenhuis is vandaag voor het merendeel van de Vlaamse vrouwen een evidentie. Maar het kan ook anders. Een groeiende groep van aanstaande moeders kiest indien mogelijk bewust voor een alternatieve bevalling, met een minimum aan medische omkadering. Een herstel van het vertrouwen in de oerkracht van de vrouw?

Al eeuwenlang doen vrouwen datgene waarvoor zij door de natuur zijn uitgerust: het leven geven aan de kinderen die in hun buik zijn gegroeid. In serene stilte, zuchtend of schreeuwend, op eigen kracht of door anderen omringd en gesteund... Hoe de vrouw dit moment ook ervaart, bevallen van een baby is een oerinstinct. Een tijdloze kunst, zo oud als de mensheid zelf. Een volkomen natuurlijk en letterlijk alledaags wonder.

Een ziel ontwaakt

Een kind dat geboren wordt, gaat een drempel over: het verlaat de wereld die het kende en treedt een nieuwe wereld binnen. Dat mystieke moment van ontwaken is een grootse en intense ervaring in het leven van zowel de moeder als het kind. Van zodra de pasgeborene zijn eerste ademdeug neemt en zijn levensavontuur op aarde begint, verlaat het zijn vertrouwde wereld van eenheid om een wereld van tegenstellingen in

te tuimelen. De dingen zijn er warm of koud, nat of droog, aangenaam of vervelend, goed of kwaad. De manier waarop en de sfeer waarin die onmetelijk ingrijpende overgang plaatsvindt, bepaalt of de geboorte als een pijnlijk en traumatisch gebeuren wordt beleefd, dan wel als een vredig ontwaken en een vreugdevolle kennismaking tussen een pasgeboren kind en zijn ouders.

De bevalling: een hele operatie

Dat een barende vrouw zich medisch laat bijstaan, wordt in ons land al decennia lang als vanzelfsprekend beschouwd. Bijna 99 procent van de Belgische vrouwen kiest voor een bevalling tussen ziekenhuis-muren, ook als de zwangerschap vlekkeloos verloopt en er geen enkele complicatie voorzien wordt. Bijna een op drie Vlaamse vrouwen laat de bevalling kunstmatig inleiden, ook als daar geen dringende medische reden voor is. Een op vijf Vlaamse vrouwen bevalt met een keizersnede, vaak zelfs op eigen vraag, terwijl deze ingrijpende operatie eigenlijk een (spoed) maatregel is om een baby in nood te kunnen redden. Bijna drie op vier vrouwen krijgt een epidurale verdoving, met alle mogelijke complicaties vandien, inclusief de vergrote kans op een tangverlossing. Stuk voor stuk indrukwekkende cijfers, vooral als je bedenkt dat de ziekenhuisbevalling een relatief jong fenomeen is. Minder dan een eeuw geleden kwamen baby's nog gewoon thuis ter wereld onder begeleiding van een vroedvrouw, vandaag is een verregaand gemedicaliseerde omgeving onze eerste kennismaking met het leven. Geboren worden lijkt langzaam maar zeker een hele operatie te zijn geworden...

Op zoek naar zekerheid

De conditionering dat zwangerschap een abnormale toestand is die om nauwlettende medische opvolging vraagt en dat een bevalling de hulp van een arts vereist, heeft zich in een periode van amper enkele decennia flink in ons denken verankerd. Zwangere vrouwen worden dusdanig

overstelt met onrustwekkende verhalen over alles wat maar enigszins fout kan gaan, dat een vrouw die aangeeft liever niet in een ziekenhuis te bevallen, maar beter met goede argumenten gewapend is om die onconventionele keuze naar haar omgeving toe te rechtvaardigen. Het percentage problematische bevallingen waarbij uitgesproken medische hulp echt nodig is, is nochtans eerder uitzondering dan regel.

Toch kiezen de meeste vrouwen bewust voor een ziekenhuisbevalling, omdat de aanwezigheid van medisch geschoold personeel hen – al dan niet terecht – een gevoel van zekerheid en veiligheid geeft. Een andere groep staat er gewoon niet bij stil dat een thuisbevalling in heel wat gevallen een veilig, aangenaam en goedkoop alternatief is. Of staat er wel bij stil, maar laat zich door de sociale druk ontmoedigen. Uit een onderzoek van Christien Gilleir, sociologe aan de KU Leuven, blijkt dat 30% van de vrouwen die in een ziekenhuis bevalt zich door een thuisbevalling aangesproken voelde, maar daar uiteindelijk van afziet door een gebrek aan juiste informatie of door te weinig steun vanuit de omgeving. Slechts 1,2 procent van deze vrouwen met een vlekkeloze zwangerschap, zet de thuisbevalling toch door.

Oost west, thuis best...?

Een vrouw die ervoor kiest om thuis te bevallen, kan daar verschillende redenen voor hebben. Veel vrouwen vinden een ziekenhuis te steriel of te onpersoonlijk en brengen hun kind liever ter wereld in een rustige en vertrouwde thuisomgeving, omringd door mensen die zij persoonlijk kennen en waarin ze het volste vertrouwen hebben. Ze laten zich bijstaan door hun partner, een vroedvrouw, een bevallingscoach. Soms zijn ook de oudere kinderen bij de geboorte van hun nieuwe broertje of zusje aanwezig. De belangrijkste aanleiding om te kiezen voor een thuisbevalling, blijkt de behoefte aan autonomie en controle te zijn. Wie thuis bevalt, heeft de vrijheid om dat volledig op eigen ritme te

TOBA

wereld

kwaliteit voor lichaam en geest

Toba wereld staat voor pure kwaliteit!

Met zorg selecteren we het beste
uit de natuurgeneeskunde,
verzorgingsproducten,
boeken en mineralen.

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

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

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

www.toba.be



INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

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

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

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



TIMOTHEUS vzw
vormings- en onderzoekscentrum voor intuïtie

ÉCOLOGISCHE MATERIELEN 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.

doen en op de manier die op dat moment juist aanvoelt, in plaats van het verloop van de bevalling te laten (bij)sturen – ook al is dat met de beste intenties – door een gynaecoloog, ander personeel of het ziekenhuisbeleid. Waarom vinden we die controle zo belangrijk?

Dierentuin

In haar boek 'Geboorte op eigen wijze' geeft Sheila Kitzinger, een van de bekendste auteurs ter wereld op het gebied van bevallen, de volgende verklaring: "Een veilige bevalplek kiezen, een nest bouwen dat aan de behoeften van moeder en pasgeborene tegemoet komt, is iets wat alle zoogdieren doen, tenzij ze – zoals dieren in een dierentuin – in gevangenschap leven. Vrouwen

in onze postindustriële cultuur zijn eigenlijk gevangenen bij het bevallen. De dierentuin kan op wetenschappelijke grondslag beheerd worden. De beheerders kunnen zorgzaam zijn en prat gaan op de goede conditie van hun dieren en het lage sterftecijfer. De dierentuin kan vaak open zijn en een vriendelijke en uitnodigende uitstraling hebben. Er kan

bewegingsruimte in de kooi zijn en de verzorgers kunnen geprobeerd hebben om de natuurlijke omgeving na te bootsen. Toch beperkt en beïnvloedt de gevangenschap het gedrag van de gevangenen. Tegenwoordig is een duidelijk 'nee' tegen bevallen in het ziekenhuis en het nemen van een besluit om zelf de bevalplek te kiezen voor velen de enige manier om de geboorte-ervaring weer voor zichzelf op te eisen."

Het draaiboek van een geboorte

Ziekenhuizen zien zich dan ook voor de uitdaging gesteld om bevallende vrouwen ook in de verloskamer baas in eigen buik te laten zijn, zodat deze niet louter aan de

ontvangende zijde van de zorg staan – hoe vriendelijk, meelevend en goedbedoeld die ook mag zijn. Hun 'klanten' zijn ook vragende partij voor zo'n beleid. Want dat we als consumenten een stuk mondiger en veeleisender zijn geworden, is een trend die zich ook in de verloskamer doorzet. De tijd dat een patiënt 'ja en amen' knikte en sowieso blindelings op zijn arts vertrouwde, is grotendeels voorbij. Dat aanstaande moeders steeds meer opnieuw het recht opeisen om zelf regisseur te zijn bij de eigen bevalling, blijkt ondermeer uit het gebruik van het uit Amerika overgewaaid 'geboorteplan': een document waarin een vrouw haar wensen aangeeft om zich tijdens de bevalling veilig, gesteund en gerespecteerd te voelen. Dat kan gaan van zaken als 'ik wil beval-

len in de houding van mijn eigen keuze' en 'ik wil niet ingeknipt worden' tot 'het licht, het geluid en de aanwezigheid in de verloskamer graag tot een minimum beperken', 'mijn partner wil de navelstreng doorknippen' en 'we wensen uitdrukkelijk alle medische handelingen op ons kindje verklaard en uitgelegd'.



© Francois du Plessis - Fotolia.com

Een goede voorbereiding...

Vrouwen die zich tijdens hun zwangerschap zowel fysiek als mentaal optimaal willen voorbereiden op de nakende bevalling, hebben tegenwoordig een waaier aan cursussen tot hun beschikking. Van zwangerschapsyoga en haptonomie, tot shiatsu, zwangerschapsreflexologie en specifieke ademhalingstechnieken. Een goede bron van hulp of eerder een modetendens? Een grootschalig Zweeds onderzoek wees uit dat prenatale cursussen weinig tot geen nut hebben in de zin dat de meeste vrouwen het geleerde tijdens het bevallen gewoon vergeten, waardoor ze in het heetst van de strijd alsnog op de instructies van anderen zijn aangewezen. Toch geven veel vrouwen

De **lente** komt eraan!



alle®MIN **100% natuurlijk**
druppels

Houdt uw natuurlijke weerstand in evenwicht

Alle®min bevat nauwkeurig geselecteerde entomofiele pollen en Apisinum in orthomoleculaire dosis.

bij apotheek en biowinkel

aan dat de prenatale cursussen wel degelijk een belangrijk verschil maken: ze voelen zich beter voorbereid en leven dus ook zelfzekerder en meer ontspannen naar de bevalling toe. Niet zelden gaat ook de partner mee op cursus, wat de betrokkenheid van de andere ouder bevordert en vaak ook de relatie van de ouders-in-spe een extra dimensie geeft.

Angst - spanning - pijn: de kracht van gedachten

Hoe goed ze zich ook voorbereid hebben, aanstaande moeders leven niet zelden met een zekere angst naar de bevalling toe. Angst voor het onbekende, angst voor complicaties, angst voor de pijn. Toch hoeft pijn niet per definitie deel uit te maken van een bevalling. Grantly Dick-Read (1890-1959), een Engelse arts die als een van de pioniers wordt aanzien van een meer gevoelsmatige en natuurlijke benadering van de geboorte, geloofde dat geen enkele lichaamsfunctie – en dus evenmin een bevalling – pijn mag veroorzaken als je in goede gezondheid verkeert. Sommige gezonde vrouwen voelen wel barens pijn, anderen niet. Vanwaar dat verschil? Volgens Read's 'angst-spanning-pijn'-theorie komt de pijn van een bevalling grotendeels voort uit de angst voor het onbekende en de spanning die daardoor ontstaat. Door de angst weg te nemen, verliest dus ook de pijn zijn voornaamste voedingsbodem. De theorie legde meteen ook de grondslag voor HypnoBirthing®, een filosofie en techniek die in 1989 door Marie Mongan werd ontwikkeld en sindsdien door veel vrouwen met succes is toegepast. Bij geboortes waarbij de moeder gebruikmaakt van HypnoBirthing® zou bijna nooit medisch ingegrepen moeten worden...

Pijnloos bevallen: een utopie?

In haar boek 'Celebration of Life' beschrijft Mongan hoe door de vergaande medicalisering van de bevalling steeds meer angsten en complicaties zijn ontstaan. Daardoor werkt de vrouw haar lichaam onbewust tegen, zowel op geestelijk als op lichamelijk vlak. Volgens Mongan is het dan ook niet het lichaam, maar wel de heersende cultuur die van bevallen een pijnlijke zaak heeft gemaakt. Een proces dat omkeerbaar is door de angst bij de vrouw weg te nemen en haar te leren hoe ze in harmonie met haar lichaam en kind de bevalling tot een goed einde kan brengen. Zo kan de moeder zich in vertrouwen overgeven aan de enorme energie die doorheen haar lichaam trekt. Zo kan ze zich openstellen voor de kracht, de passie en de vreugde van de geboorte in plaats van zich verkramp en in vecht-/vluchtmodus door een pijnlijk baringsproces heen te moeten worstelen. Ook Russisch arts Ferdinand Lamaze en Amerikaans verloskundige Robert Bradley worden als pioniers beschouwd op het vlak van niet-medische pijnwerende methodes. Ook zij geloven dat als er geen angst of bijzondere medische omstandigheden aanwezig zijn,



Reliantie

PROFESSIONELE OPLEIDING

10^e jaargang
met Certificaat van erkenning
IHF en ICSA

COUNSELING COACHING
INNER TUNING®
STRESS COACHING
CRANIO SACRAAL THERAPIE
basiscursus + follow up
Integraalopleiding
alle methodes

INDIVIDUELE SESSIONS

Cranio Sacraal Integraal Therapie
Psychotherapie - Counseling Coaching - Trauma Therapie
Stress Coaching - Deep Stress Release - Inner Tuning

GRATIS INFO AVONDEN OP 26 MEI EN 22 JUNI

Locaties: Reliantie Wevelgem en Kuurhuis Waasmunster
tel 056/41 03 10 en 0477/51 01 01

Secretariaat: Reliantie vzw, Roterijstraat 11 Wevelgem
info@reliantie.org www.reliantie.org



EVA fontein en alkalisor

Verdeeld door UtilēBio in uw BIO-winkel

Filter
doeltreffend uw water*
Drink
gezuiverd en geremineriseerd water
Bespaar**
tijd en geld

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

**Vervang uw
ULTIMATE-filterpatroon
om de 9 maanden



**Maak de natuurlijke
energie van het
water vrij**

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

De natuurlijke minerale elementen
van de Alkalisor Eva Muvoda :

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

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

EVA fontein en alkalisor voor het filteren van water

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

heftige pijn geen deel hoeft uit te maken van een bevalling. Ongetwijfeld een hoopgevende gedachte voor velen.

De zwaartekracht uitgedaagd

Naast de mentale factoren spelen vanzelfsprekend ook puur fysieke factoren zoals de baarhouding een belangrijke rol in het gemak of ongemak waarmee een vrouw bevalt. Veel vrouwen vinden het prettig om in verticale houding te bevallen, een houding die op heel wat plaatsen in de wereld al eeuwen wordt aangenomen. De horizontale baarhouding – liggend op de rug met de benen in beugels – werd pas in de 19de eeuw ingevoerd. Sindsdien is ze in veel ziekenhuizen aanbevolen of zelfs verplicht. Handiger voor de gynaecoloog, maar voor de moeder en het kind brengt deze houding meer na- dan voordelen met zich mee. Doordat het heiligbeen en het stuitbeen omhoog worden gedrukt, worden de bekkenholte en -opening immers centimeters kleiner dan in hurkzit. Centimeters die hét verschil kunnen maken tussen een vlotte bevalling zonder knip en een pijnlijke bevalling met gescheurd of geknipt perineum. Ook de zwaartekracht werkt in liggende houding vanzelfsprekend niet mee. Gelukkig krijgen vrouwen vandaag onder het motto 'natuur als het kan, techniek als het moet' ook in veel ziekenhuizen de vrijheid om zelf naar de houding te zoeken die intuïtief het beste voor hen aanvoelt.

Welkom in het water

Het gebruik van warm water als natuurlijke pijnstiller tijdens een bevalling is eveneens een oud gebruik, zowel om de arbeid te verzachten als tijdens de bevalling zelf. Sommige vrouwen kiezen dan ook bewust voor een waterbevalling. Het concept werd geïntroduceerd door Igor Charkovsky, een

Russische verloskundige die ervan uitging dat het geboortetrauma kon geëlimineerd worden door de baby in een voor hem gekend en gedempt watermilieu geboren te laten worden. Door de minder bruuske kennismaking met de koude buitenwereld en zijn zwaartekracht, harde geluiden en schel licht, zou de overgang veel vloeiender en rustiger verlopen. Ook voor de moeder zou een waterbevalling aangenamer, meer ontspannen en minder pijnlijk zijn. Indien zo'n bevalling op een verstandige manier wordt begeleid, zijn er geen gekende nadelen aan verbonden. Wie van water houdt en zich aangesproken voelt, kan ook die mogelijkheid dus verder exploreren.



'Vroede vrouwen' en doula's

Door wie een vrouw zich laat omringen op het moment dat zij haar kind het leven schenkt, wordt in grote mate cultureel bepaald. Bij een natuurlijk voorziene thuisgeboorte in Vlaanderen wordt de vroedvrouw als meest aangewezen persoon beschouwd om de zwangerschap op te volgen en de bevalling te assisteren. Zuiver juridisch gezien heeft deze 'vroede vrouw' – wat zoveel betekent als 'wijze vrouw' – haar medische verantwoordelijkheid altijd behouden, waardoor ze een normale zwangerschap zonder voorziene complicaties zelfstandig kan en mag begeleiden. Zij is hier immers voor opgeleid en ze heeft ook geleerd

wanneer ze moet doorverwijzen naar een arts. Een vrij recent fenomeen in onze contreien, is de aanwezigheid van een doula. Doula's zijn specifiek (niet-medisch) opgeleid om de moeder emotioneel en fysiek te steunen voor, tijdens en na de bevalling. Ze streven een zo natuurlijk mogelijke bevalling na en zorgen er ook voor dat er zoveel mogelijk rekening wordt gehouden met de wensen van de moeder. Doordat zij de angst van de moeders helpt wegnemen en dus hun stress vermindert, zouden bevallingen in hun aanwezigheid sneller op gang komen, wat ook de kans op een keizersnede aanzienlijk vermindert.

Terug naar de essentie

Elke bevalling is anders. Voor heel wat vrouwen is de bevalling in de eerste plaats een verlossing, letterlijk en figuurlijk. Na maanden van uitkijken en wachten willen zij vooral hun kind in de armen nemen en genieten van het nieuwe leven. Hoe minder pijn en ongemak daarmee gepaard gaan, hoe liever. Sommige vrouwen zien bevallen als een mystieke ervaring die – wanneer zij in volle bewustzijn doorleefd wordt – alle aanwezigen diepgaand kan transformeren. Hoe een vrouw ook tegen bevallen aankijkt, het is van fundamenteel belang dat zij de vrijheid krijgt om voor die omgeving, houding en begeleiding te kiezen die naar haar gevoel en gezien de omstandigheden het beste bij haar past. Een ander kan niet voelen wat zij voelt, een ander kan het bevallen niet in haar plaats doen. Wel kunnen aanwezigen al het mogelijke doen opdat de vrouw zich gesteund en begeleid weet in haar keuze. Of ze nu in hurkzit, op handen en voeten, zittend, liggend of staand bevalt. In de rust en beslotenheid van haar eigen woning of op verplaatsing. Bijgestaan door een medisch team, een vroedvrouw, een doula, haar partner of andere vertrouwenspersonen. Als we ons vertrouwen kunnen herstellen in de inherente wijsheid van de vrouw en haar toelaten weer af te stemmen op haar eigen wijze bron, zal dat de moeders en dus ook de kinderen van deze wereld alleen maar ten goede komen.

Lien Van Laere

Een beetje thuis

Sommige vrouwen vermijden indien mogelijk liever een ziekenhuisbevalling, maar vinden een thuisbevalling een te grote stap of kunnen omwille van praktische redenen niet in hun eigen woonst terecht. Voor hen kan een geboortehuis uitkomst bieden. Het concept maakt reeds integraal deel uit van de gezondheidszorg in landen als Italië, Zwitserland, Italië en Québec en wint ook in ons land aan bekendheid en populariteit. Een geboortehuis is een plaats waar vrouwen met een normaal zwangerschapsverloop terecht kunnen om, begeleid door een of meerdere vroedvrouwen, zo natuurlijk en bewust mogelijk te bevallen in een niet-medische omgeving. Ook voor algemene begeleiding voor en na de bevalling kan men er terecht. Meer info? www.geboortehuizen.be

Bronnen

- Geboorte op eigen wijze, Sheila Kitzinger (ISBN 90 2153 684 6)
- De ideale geboorte, Sondra Ray (ISBN 90 7245 516 9)
- Waterkinderen, Jessica Johnson & Michel Odent (ISBN 90 6255 644 2)
- Birth without violence, Frederick Leboyer (ISBN 08 9281 983 9)

Interessante links

- www.vlov.be – de website van de Vlaamse Organisatie voor Vroedvrouwen
- www.bollebuik.be – de website van vzw Bolle Buik



geboorte geboorte

We zijn ervan overtuigd dat we leven in een wereld van toeval, gevangen in een eindeloze cyclus van oorzaak en gevolg. Met fysieke geboorte als begin van het leven en met de dood als het einde.

Echter, alle sages, heiligen en mystici spreken van een andere dimensie van de werkelijkheid. Indien we onze ervaringen zorgvuldig bestuderen zullen we zien dat we allemaal momenten van perfect geluk hebben ervaren, een gevoel voldaan te zijn, blij, zonder verlangen of verwachtingen. Op deze momenten is het niet nodig om aan de toekomst te denken, en is het niet nodig om het verleden te herinneren.

Wanneer we een blik op de natuur en de wereld werpen, lijkt het er op dat er een intelligentie schuilt achter de ogenschijnlijke chaos. Leven op zichzelf lijkt intelligent. Het zorgt ervoor dat planten en bomen groeien op plekken die het meest geschikt voor ze zijn. Het verbindt mensen en scheidt ze weer op het juiste moment. Het bewustzijn van deze intelligentie, die de wereld en al haar schepselen bestuurt, is de basis van de acties van mensen die gelovigen worden genoemd: degene die gelooft en die ervan overtuigd is dat geboorte en dood niet de enige realiteit zijn.

Dr. Jean-Marc Mantel

Tom Monte

Leven vanuit je ziel



Tom Monte (VS) behoort tot de meest ervaren auteurs en lesgevers op het vlak van natuurgeneeskunde en persoonlijke transformatie. De afgelopen 25 jaar schreef hij een dertigtal boeken en vele honderden artikels over nagenoeg elk aspect van gezondheid. Zijn boeken bieden een helende kijk op fysieke ziekte, psychische problemen en spirituele crises. Tom Monte geeft lezingen en intensieve workshops voor persoonlijke transformatie op

vele plaatsen in de V.S., Europa en Japan. Al meer dan 15 jaar komt hij regelmatig lezingen en workshops geven georganiseerd door het Oost West Centrum. Zijn lessen worden in het Engels gegeven met vertaling naar het Nederlands.

Tom Monte geeft op 11 mei een lezing en workshop in Antwerpen. Meer info vind je in de agenda 'Van dag tot dag' en bij de rubriek 'Persoonlijke ontwikkeling'.

Arnold Timmerman

The Journey



Arnold Timmerman heeft 4,5 jaar onafgebroken rond de wereld gereisd en gewerkt met Brandon Bays, oprichtster van The Journey en auteur van 'De helende reis', 'De helende reis voor kinderen' en 'Vrijheid is'. Mede vanwege zijn rijke ervaring als Journeytherapeut, zijn nauwe samenwerking met haar en zijn Nederlandse afkomst heeft Bays hem gevraagd The Journey-workshops in Nederland en België te geven. België zal zich daarmee mogen scharen onder de 14 landen in Europa die al vele

duizenden mensen kennis hebben laten maken met dit levensveranderende werk. Arnolds manier van presenteren is open en integer, licht en diepgaand met als drijfveer de medemens te mogen bijstaan in het verwijderen van emotionele en fysieke blokkades en het vinden van de waarheid in zichzelf.

Op 29 en 30 mei geeft Arnold Timmerman The Journey Intensive en een Advanced Skills Workshop in Affligem. Meer info vind je in de rubriek 'The Journey' van de agenda.

Jeff Foster

Spiritueel ontwaken



Jeff Foster is in 2001 afgestudeerd in astrofysica aan de Cambridge Universiteit. Een paar jaar na zijn afstuderen, na een periode van ernstige depressie en ziekte, raakte hij verslaafd aan het idee van 'spirituele verlichting'. Hij begon een intensieve spirituele zoektocht die verscheidene jaren duurde. De spirituele zoektocht kwam tot een absoluut einde met het heldere inzicht dat er altijd alleen Eenheid is. In de helderheid van dit inzicht werd het leven wat het altijd was: spontaan, speels, vreugdevol en volledig ontwaakt. Jeff begon met het schrijven en praten over 'nondua-

liteit'. Hij organiseert bijeenkomsten en retraites waarin hij op een heldere en directe manier wijst op de frustraties die gepaard gaan met de spirituele zoektocht, op de werking van de geest en op de helderheid in de kern van alles.

Op 22 mei geeft Jeff Foster in Kapelle-op-den-Bos een workshop met als titel 'Het einde van de spirituele zoektocht'. Meer info vind je in de agenda bij de rubriek 'Spiritualiteit'.

Joe Dispenza

Lichaam & brein



Er was één moment voor nodig om Joe Dispenza's leven voor altijd te veranderen. Een auto reed hem van zijn fiets af, wat meerdere breuken in zijn wervelkolom tot gevolg had. Dokters konden hem alleen een leven vol pijn en beperkte mobiliteit toezeggen. Als chiropractor wist Dispenza voldoende over de wervelkolom en zijn eigen psychologische staat van dat moment om een opmerkelijk risico te nemen: hij weigerde de operatie en, met een specifiek therapeutisch programma, dacht hij letterlijk zijn weg

naar genezing. Drie maanden later kon hij lopen en functioneerde zo goed als voor het ongeluk. Hij schrijft zijn herstel voor het grootste deel toe aan zijn denken en brengt deze waardevolle kennis nu over in zijn workshops en lezingen. Dr Joe werd internationaal bekend met zijn rol in What the Bleep!?

Op 21 mei geeft Dr. Dispenza een lezing in Amersfoort (NL). Op 29 mei geeft hij er ook een workshop. Meer info vind je in de agenda 'Van dag tot dag' en bij 'Spiritualiteit'.

Zonder suiker



Met suiker



Ginseng Coffee, de eerste van zijn soort, is een speciaal mengsel van fijne koffiopoeder en exclusieve ginseng extracten. Ginseng Coffee heeft de uitstekende traditionele smaak en een heerlijk aroma; het is een verfrissende drank waar je altijd van zult genieten!

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

vakantieplek middenin de natuur

ecologisch verbouwd
 gasten- en groepsverblijf in
 de zuiderse sfeer van de Gaume
 met 100% bio gourmet keuken



lafermeduboislecomte****
 van nature energetisch

www.boislecomte.be

Souldance vzw

centrum voor persoonlijke groei & gezondheid
 opleidingen - workshops - groepspraktijk

kum nye //
 28/5, 11/6/10
 19u-22u, 40 €



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

www.souldance.be



© Nathalie P. - www.fotolia.com

GINSENG- KOFFIE

Een kopje energie

Van de vele kruiden uit de traditionele Chinese geneeskunde is ginseng veruit het bekendste. De 'manwortel' wordt al sinds jaar en dag in thee gebruikt, maar sinds enkele jaren is er ook koffie met ginseng verkrijgbaar. Een bijzonder alternatief voor verstokte koffieleuten die open staan voor een nieuwe ervaring.

Ginseng groeit op verschillende plaatsen ter wereld, op vochtige, warme grond in de (half)schaduw van bergbossen. Oorspronkelijk was de plant in het wild te vinden in de bergbossen van Noord-Korea, Noord-Oost China en Nepal, vandaag wordt ze vooral gekweekt in China, Japan, Korea en Zuid-Siberië, maar er is ook een Amerikaanse variant die vooral in Canada en de VS voorkomt. Elke soort zou naargelang de plaats van herkomst specifieke voordelen hebben, maar stuk voor stuk krijgen de plantjes geneeskrachtige en vitaliserende eigenschappen toegeschreven. De wortels van de ginsengplant hebben vier tot zes jaar nodig om hun volwassen grootte te bereiken en kunnen meer dan honderd jaar blijven groeien. Hoe ouder de wortel, hoe meer actieve stoffen en hoe krachtiger de ginseng wordt.

Geneeskrachtige wortel

Zowel in het verre Oosten als bij heel wat indianenstammen wordt ginseng al eeuwenlang gebruikt als natuurlijk geneesmiddel. De levenswortel heeft doorheen de eeuwen een indrukwekkend palmares opgebouwd en is wereldwijd dan ook veelvuldig onderzocht. Hij zou beschermen tegen hart- en vaatziekten, stress, vermoeidheid en ouderdomsklachten bestrijden en voor een verhoogde vitaliteit, een betere spijsvertering en een groter psychisch welbevinden zorgen.

Ginseng zou ook de lichaamsfuncties in balans brengen, de weerstand versterken en een algeheel zuiverend effect hebben. Diabetici gebruiken de wortel om hun suikervwaarden in balans te houden, sporters wenden hem aan om hun sportprestaties te verbeteren. De kruidachtige plant zou longklachten hebben genezen en tumoren hebben doen verdwijnen. Maar ook als minnedrank heeft ginseng een reputatie hoog te houden: in China wordt het kruid ingezet om het testosterongehalte bij mannen te verhogen. Kortom: ginseng spreekt tot de verbeelding en wordt door velen geëerd.

Ginseng en ginseng is twee

Ginseng mag dan vrij algemeen erkend zijn als geneeskrachtig kruid, over de verwerking ervan in preparaten – en dus ook in koffie – zijn de meningen sterk verdeeld. De een vindt ginsengkoffie een fantastisch product, de ander vindt het maar niks. Er bestaat vandaag een hele waaier aan toepassingen en er is een rijk bloeiende handel in ginsengpreparaten, waaronder

ongetwijfeld ook veel minderwaardige producten. Er wordt lang niet altijd met echte ginsengextracten gewerkt, maar vaak gewoon met essences. Ook de smaak oogst verdeelde meningen. Ginsengkoffie heeft een heel specifiek aroma... je bent dus fan of je bent het niet.

Ze kwamen uit het Oosten

Aankankelijk werd de ginsengoploskoffie in ons land vooral via Chinese restaurants verdeeld. Het ging om koffie van Maleisische oorsprong met veel suiker erin. Op vraag van heel wat klanten die het drankje bijzonder lekker vonden, begonnen de restaurants de ginsengkoffie op termijn ook door te verkopen voor thuisgebruik. Omwille van de vele geneeskrachtige eigenschappen van ginseng, sprongen ook de natuurvoedingswinkels al gauw mee op de kar. Er werd een variant ontwikkeld zonder suiker en ondertussen zijn er ook bioversies op de markt. Bij de biologische ginsengkoffie wil men de kwaliteit van het product zoveel mogelijk bewaken en gaat





**De enige
echte, pure
ginsengkoffie
zonder
additieven**



Voor meer info
santekoffie@hotmail.be

ROSANJA
BVBA



THERAPIE

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

YOGA

**IYENGAR YOGA
ZWANGERSCHAPSYOGA
MEDITATIEVE YOGA
HERSTEL & ONTSPAN YOGA
HATHA YOGA
POSTNATALE YOGA
DANS MEDITATIE**

OPLEIDINGEN

**CRANIO-SACRAAL OPLEIDING
KOORDWERK**

9050 Gentbrugge

www.rosanja.be

Als extra hulp en comfort noodzakelijk worden.

MISSION
SYSTOL



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.

men er zowel voor de oplos- als voor de opgietsversie prat op te werken met biobonen waarvan de herkomst door controleinstanties onder de loep genomen wordt. Ook de ginsengextracten zelf komen van biologisch geteelde planten. Pads zijn voorlopig nog niet voorhanden, maar ondertussen kun je nu naast de zakjes met individuele dosissen oploskoffie ook ginsengfilterkoffie bestellen voor het koffiezetapparaat. Pure opschenkkoffie, oploskoffie met of zonder suiker en plantaardige melk... er is vandaag voor elk wat wils.

Gezond alternatief

Heel wat liefhebbers beschouwen ginsengkoffie als een gezonder alternatief voor hun kopje 'gewone' koffie. Net zoals de vertrouwde koffie dat doet, maakt ginsengkoffie immers alert en energiek, terwijl de nadelige gevolgen van koffie – zoals nervositeit, een verhoogde hartslag, slapeloosheid, angst en overmatig transpireren – geëlimineerd zouden worden. Wetenschappelijk bewijs is vooralsnog niet voorhanden, maar het toevoegen van ginsengextract aan koffie levert volgens de producenten wel heel wat gezondheidsvoordelen op. Zo zou het drankje een kalmerend effect hebben, de bloedcirculatie stimuleren en het hartritme en de bloeddruk helpen stabiliseren.

Genieten doe je met mate

Bijwerkingen zouden er niet zijn, maar uiteraard is een gedoseerd gebruik, net zoals bij elk ander kruidenpreparaat, aan te raden. In de literatuur wordt van



doseringen van 1 tot 6 gram ginsengwortel per dag gesproken. Bij overmatig gebruik wordt in een enkel geval hoofdpijn, prikkelbaarheid of slapeloosheid gerapporteerd. Omdat ginseng de hormoonhuishouding beïnvloedt, vermijd je het kruid ook beter tijdens periodes van zwangerschap en borstvoeding. Om gewenning tegen te gaan en de effectiviteit te behouden, wordt in het algemeen aangeraden om ginseng niet langer dan vier weken op rij te gebruiken, al is het natuurlijk de vraag of dat advies ook bij ginsengkoffie geldt, gezien het beperkt aanwezige percentage van de wortel. Wat u er ook van denken mag, iedereen reageert anders op kruiden, dus luisteren naar de signalen van je lichaam is de boodschap. Iemand een kopje?

Lien Van Laere

Gratis proeven! Surf naar

www.agendaplus.be/ginsengkoffie

De eerste 100 personen die de prijsvraag juist beantwoorden, krijgen twee zakjes Ginseng Deluxe koffie thuisgestuurd: eentje met en eentje zonder suiker.



De nieuwe instant oploskoffie met Ginseng !

Deze fijne koffie, gemaakt van de Arabica boon, bevat 1% ginseng. Hij combineert de smaakaroma's van koffie met het opwekkende gevoel van ginseng, als bron van energie. Een bijzondere ervaring voor zij die klaar zijn voor een nieuwe smaak.

Proef hem en geniet van het intens genot !

Kijk snel op www.ginsengdeluxe.be voor een verkooppunt in jouw buurt.



KOEKJES & TAARTJES

100% BIO SPELT

Break & Bio is het gamma van 100% natuurlijke en bio koekjes op basis van speltmeel.

Spelt is interessant voor zijn uitzonderlijke voedingswaarde.

Dit graan is rijker aan eiwitten, maar ook aan magnesium, aan zink, ijzer en koper dan zijn « grotere broer tarwe ».



CACAOKOEKJE 350gr

Krokant spelt-cacaokoekje (met suiker)

KOEKJES MET STUKJES CHOCOLADE 250 gr.

Spelt chocokoekjes (met suiker)

BONTA ABRIKOOS/CITROEN 4 x 60 gr

Spelttaartjes (frangipan-stijl) met abrikoos of citroen (met suiker)

CAKE 4 x 45 gr

natuur/met chocolade (met suiker)

KOEKJES 100% SPELT (type petit beurre) 300gr

Speltkoekje in 2 vershoudzakjes per pak (zonder suiker)

WIELTJES Krokant zandkoekje in de vorm van een wieltje (zonder suiker)

CROSTATINA SPELT ABRIKOOS 6 x 50gr

Crostatina Taartjes met abrikoos (zonder suiker)

GEVULDE ABRIKOZENKOEK 6x33gr

Met abrikozen gevulde speltreep (zonder suiker)

STRUDEL BOSBES

(bladerdeeg koekje gevuld met bosbesmoes (zonder suiker)

STRUDEL ABRIKOOS

(bladerdeeg koekje gevuld met abrikozenvulling(zonder suiker)

Spelt = de smaak van oertarwe !



Clearspring

Zeewieren: juiste evenwicht tussen dietetiek en gastronomie

"ideaal geschikt om het lichaam te verstevigen en de weerstand te stimuleren".



Remineraliserend, rijk aan eiwitten en aminozuren, kunnen zeewieren tot 20x meer calcium bevatten dan koemelk.

Ze brengen het lichaam grotendeels vitaminen en oligo-elementen.

Door hun hoge smaak en gustatieve eigenschappen, zijn de zeewieren een uitstekende keus, die men in de vegetarische keuken terugvindt, alsook meer en meer op het menu van sterrestaurants.



www.vajra.be/clearspring-nl

www.clearspring.co.uk

WITTE AMANDELPASTA



Jean Hervé

Pasta van gepelde amandelen (velletje losgeweekt door bevochtiging door stoom), gedroogd met hete lucht en gemalen voor een betere verteerbaarheid en bewaring van zijn onverzadigde vetzuren. Door zijn voedingswaarde, dankzij zijn gehalte aan calcium, fosfor, magnesium en vitamine E en zijn natuurlijke gehalte aan lecithine is de witte amandelpasta onmisbaar in de keuken voor het vervangen van dierlijke vetten.

WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22

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

Droom je

ervan een loopbaan uit te bouwen
in de alternatieve hulpverlening?
De gedroomde oplossing vind je op
hypnoseopleiding.be en/of orthotherapie.be

SPiRAPA
SPIRITUELE-, PARANORMALE- EN WELLNESSBEURS

**zondag
6 juni
10u-18u**

PARAGNOSTEN
KLANKSCHAALCONCERT
SPIRITUELE WINKEL
KAARTLEGGERS
OORKAARSEN
BLOEMENSEANCE
YOGAMEDITATIE
FENG SHUI
SHIATSUMASSAGE
REIKI BEHANDELINGEN
VOETREFLEXOLOGIE

INKOM: 9 euro
KAARTEN: 0495-52.09.11
www.spirapa.be

ZAAL MET
GRATIS
LEZINGEN
EN WORKSHOPS!

WWW.FILOSOFIEBE.BE
inductisch praai van boordhuis

MALU VERHUUR
VERHUURINGSGEGADEN
www.dore.be

PAROCHIEHUIS 'DE HEIRBRUG' - VEERSTRAAT 12 - 9160 LOKEREN

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



Daochi Center

Centrum voor innerlijke kracht en energie

Qi Gong - Zen - Dim Mak

Erperheidestraat 19
3990 Peer

www.daochi.eu - 011/611.576





© De Postelein

De Postelein

Pioniers in biologisch tafelen

Anderhalf jaar geleden startten Jan De Vry en Floor Van Egghen een nieuw restaurant in Waregem. Kraakverse groenten spelen er de hoofdrol, snuifjes raw food, slow food en macrobiotiek doen de rest. Het resultaat? Een sprankelende 100% biologische wereldkeuken die zowel vlees- en viseters als vegetariërs en veganisten op hun culinaire wenken bediend. Faut le faire!

Op een zonnige dinsdagmiddag trekken we naar Waregem voor een gesprek met Jan en Floor. De middagshift zit er net op en het tweetal geniet in alle rust van een kleurrijke zelfbereide dagschotel terwijl hun zoontje Fabian er op los kirt. Niets doet vermoeden dat hier zopas nog aan dertig mensen een volwaardige lunch werd geserveerd.

Jullie zijn blijkbaar niet alleen in de keuken, maar ook privé partners. Elkaar boven de kookpotten leren kennen?

Jan: Toch niet. Dat was op het podium van The Night of the Proms! (lacht)

Floor: Het was mijn droom om ooit in mijn leven op dat podium te staan en uiteindelijk is het er ook van gekomen. Jan zong toen al in het koor en de vonk sprong over. Ondertussen hebben we drie kinderen. Toen we elkaar leerden kennen, werkten we nog allebei in het onderwijs.

Van het onderwijs naar een eigen restaurant... een ongewone carrièreswitch.

Floor: Toch was de band met uitgebalanceerde voeding er al eerder, bij ons allebei. Toen ik afstudeerde, kampte mijn moeder met CVS en darmschimmels. Ze moest een heel strikt dieet volgen. Ik was toen een jaar thuis en heb de taak op me genomen om lekker en gevarieerd voor haar te koken met het weinige dat ze nog mocht eten. Door volop te experimenteren met kruiden en bereidingswijzen is de liefde voor het koken ontstaan.

Jan: Ik ben macrobiotisch grootgebracht. Mijn vader had een biologisch tuinbouwbedrijf waarin ik vaak meedraaide en hij gaf ook zelf kooklessen. Van de link tussen voeding en gezondheid was ik me dus al zeer vroeg bewust.

Is De Postelein jullie eerste gezamenlijke kookproject?

Jan: We hebben eerst samen gekookt in een opleidingscentrum dat vegetarische, biologische gerechten serveerde. Later hadden we ons eigen restaurant met tearoom in Oostkamp: Het Bloemenhuisje. Omdat het een concessie was onder Inbev en we te weinig bier verkochten, hebben we



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 consultant-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

die zaak moeten sluiten, dus zijn we naar Waregem verhuisd en met De Postelein gestart. Een terugkeer naar Floors roots. Zij is hier opgegroeid.

De formule die jullie bieden is heel veelzijdig. Er valt moeilijk een label op te kleven.

Jan: We plukken elementen uit kooktradities als raw food en slow food, zonder extreem voor één strekking te gaan. Door open minded te blijven en een gevarieerd aanbod te brengen, richten we ons bewust op een breed publiek. Zo kunnen we op een laagdrempelige manier toch onze waarden meegeven. Rauwkost is bijvoorbeeld zeer belangrijk naar minerale huishouding toe, maar voor pure raw food zijn we in ons gematigd klimaat nog niet klaar. Als je slow food toevoegt, krijg je volgens mij een concept dat mooi in harmonie is. Bij slow food geef je voeding echt de tijd om te garen, zodat de kruiden mooi open komen en je een smaakvol geheel krijgt. We verwerken ook toetsen uit andere culturen in onze gerechten, maar in die wereldkeuken gaan we evenmin extreem. Alles wordt met westerse smaakpapillen afgekruid.

Kiezen jullie wel voor strikt macrobiotisch?

Jan: Neen, maar het yin-yang denken zit er bij mij zo hard in, dat we met onze schotels wel voor 90% de macrobiotische keuken benaderen. De dagschotels zijn heel rijk aan diversiteit, we gebruiken zeewieren, kikkererwten en linzen en serveren kukicha en muthee. We gebruiken ook specifiek macrobiotische producten als umeboshi en arrowroot. En in bijna al onze soepen verwerk ik miso: een van de weinige producten die opgeslagen stralingen uit het lichaam kunnen afvoeren.

Naast vlees en vis staan er ook opvallend veel vegetarische opties op de kaart.

Jan: Zelf eten we nog nauwelijks vlees, zowel uit gezondheids- als uit ecologisch standpunt, en we spelen soms met de idee van een volledig vegetarische kaart, maar ik denk niet dat het lunchpubliek in Waregem daar al klaar is voor is. Naar een strikt vegetarisch restaurant gaan, is voor velen een te grote stap. Door een gemengde formule aan te bieden met toegankelijke vegetarische gerechten, zullen de vleeseters die we over de vloer krijgen al eens een vleesvrije dag overwegen. Ze weten dat ze voor een vegetarische schotel kunnen kiezen, maar dat er ook het veilige, gekende alternatief is en ze dus alsnog voor een Westmals stoofpotje met kroketjes kunnen gaan. Floor: Sommigen proberen dan die veggie dagschotel, anderen vallen terug op het vertrouwde, maar



geven het de volgende keer toch een kans. Dan merken ze dat ze ook een heerlijke, uitgebalanceerde maaltijd kunnen eten zonder het obligate stuk vlees. We merken ook een evolutie: we zijn gestart met driekwart vlees- en visbestellingen tegenover één kwart vegetarisch. Vandaag is die verhou-

ding omgekeerd en binnen een jaar zal onze keuken er ongetwijfeld weer anders uitzien. We blijven constant evolueren en dagen onze klanten ook uit om stap voor stap hun grenzen wat verder te leggen, zowel op vlak van gezondheid als op vlak van duurzaamheid.

Is er een kaart die jullie wel consequent doortrekken op dit moment?

Jan: We brengen een 100% biologische keuken. Niet als commercieel wapen, wel uit overtuiging. We zitten nu ook onder controle van BLIK. Een pioniersproject in het restaurantwezen, want eigenlijk is er nog geen enkel controleorgaan dat er klaar voor is om het biolabel aan een restaurant uit te reiken. Het vertrouwen is er nog niet. Floor: We willen het biologische echt promoten. Ons jongste zoontje is 100% biologisch grootgebracht. Die kan echt het biolabel dragen! (lacht)

Optisch trainingsmiddel

uni-**vers**



Beter ZIEN ...

Beter ZIEN ...

Beter ZIEN ...

Beter ZIEN ...



**Een rooster dat werd ontworpen
om het zicht te verbeteren**

Enkele minuten
per dag ...



DE ECHTE SAPONIEN

100% plantaardig

NATUURLIJK
ONTVLEKKEN

**De efficiëntie
van aloude kennis !**

**SLECHTS 1 PRODUCT
VOOR DE MEEST
DIVERSE TAKEN !**

NIET GIFTIG - NIET VERVUJLEND

www.uni-vers.net

uni-**vers** ☎ 02 344 08 58

**RICE
&
RICE**

Zonder soja, zonder lactose,
zonder suiker, zonder bewaarmiddelen

Een bio rijstdrank die koud
of warm kan worden gebruikt.
Van natuurlijke hoogwaardige
kwaliteit door de verwerking
van volle granen (geen melen).

Deze melkachtige drank kan
worden gebruikt als alternatief
voor koemelk voor mensen die
allergisch zijn aan dierlijke
dranken, omdat ze de allergene
stoffen niet bevatten die in de
dierlijke variant aanwezig zijn.

Natuur-Vanille-Amandel Cacao-Calcium



Om een verkooppunt te vinden:

www.vajra.be/verkooppunt

02 731 05 22

vajra

www.vajra.be
info@vajra.be

Waarom vinden jullie het biologische zo belangrijk?

Jan: In één woord: salvestrolen. Dat zijn plantenzymen die voor de weerstand van de plant zorgen en dus bij consumptie ook voor die van de mens. Die enzymen vind je alleen in biologische groenten terug, omdat die – in tegenstelling tot groenten uit de massaproductie – echt een struggle for life moeten voeren om ziektes en insecten te overleven. Maar ook de smaak van vers biologisch eten is wat mij betreft superieur. Een supermarktwortel die drie weken onderweg is geweest, kan onmogelijk even sappig zijn als een biowortel die maandag nog in de grond zat en woensdag op je bord ligt.

Werken jullie samen met lokale bioboeren?

Jan: Ja, we hebben een overeenkomst met negen bioboerderijen uit de regio. Zo zijn we verzekerd van een grote diversiteit aan ingrediënten, want elke boer heeft zijn specialiteit. Iedere maandag en donderdag wordt er voor ons geoogst. Ik verzorg ook de regionale biogroothandel en ondertussen zijn we op vraag van klanten ook met een eigen marktkraam gestart waarin we twee maal per week biogroenten aanbieden. Daar komt, net zoals bij het restaurant, een heel gevarieerd cliënteel op af. Sommige klanten leven zo biologisch en ecologisch

mogelijk en komen echt uit overtuiging. Anderen komen voor de puurheid van de smaak en de grote diversiteit aan groenten. We geven nu ook kooklessen om mensen te leren werken met 'vergeten' groenten.

Een restaurant, groothandel, een marktkraam, kooklessen én een gezin. Is dat leefbaar?

Floor: Het is heel druk, dat zullen we niet ontkennen, maar op vakantie krijg ik al na twee dagen heimwee naar het restaurant.

Jan: Voor ons is dit ook geen job, het is een manier van leven. En we krijgen er heel veel voor terug. Klanten die zeggen: 'Dat was zó lekker. Je proeft gewoon dat je daar met plezier en liefde aan gewerkt hebt'... dat doet echt deugd. Als het ooit een sleur wordt, dan stop ik ermee, maar tot nu toe zijn nog geen twee dagschotels dezelfde geweest. We blijven experimenteren en spelen met ingrediënten en smaken. Een gezonde geest en een gezond lichaam verkrijg je maar door gezond te eten. Als je iets met liefde kunt bereiden...

Floor: ... en met goede, verse ingrediënten...

Jan: ... dan is je keuken de medicijnkast van je huis.

Lien Van Laere

De Postelein Holstraat 40, 8790 Waregem

Tel: 056 60 55 03 - Meer info & openingsuren op www.postelein-waregem.be



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

Meer bio en Fair Trade in bedrijfsrestaurants

Vanaf maart 2010 biedt Sodexo enkel bio en fairtrade-bananen aan, in de meer dan 1000 restaurants waar Sodexo de catering verzorgt in België. Dit is goed voor een jaarlijks volume van 200 ton bananen. De bananen zullen voortaan uitsluitend voldoen aan de strenge Max Havelaar fairtrade-criteria. Aan de kwaliteit en vertrouwde smaak verandert er niets, maar een fairtrade-banaan hier maakt wel degelijk een verschil daar. Deze samenwerking is van uiterst belang voor de producenten in Peru en Ecuador die de bananen voor Sodexo leveren. Naast fairtrade zijn de bananen ook bio gecertificeerd. Dit betekent dat de teelt geheel in harmonie met de natuur verloopt, zonder gebruik van kunstmest en chemische bestrijdingsmiddelen. [Bron: Max Havelaar]

Wie meer licht, leeft langer

Hoe meer men licht, hoe langer men leeft. Dat stellen Amerikaanse wetenschappers die zich bogen over 230 foto's uit 1952 van spelers uit de Amerikaanse baseball-competitie. In functie van de uitdrukking op hun gezicht, deelden de onderzoekers de spelers in drie categorieën in. De onbewogen baseballers behoorden tot de groep 'geen enkele lach', diegenen die enkel de spieren rond de mond samentrokken werden bij 'gedeeltelijke lach' ondergebracht, terwijl de anderen in de groep 'grote glimlach' werden gestopt. De onderzoekers van de universiteit Wayne State stelden vast dat de spelers uit de eerste categorie gemiddeld overleden toen ze 72,9 jaar oud waren. Die uit de tweede groep werden gemiddeld 75 jaar oud, terwijl hun goedlachse collega's gemiddeld 79,9 jaar oud werden. De resultaten van de studie stemmen overeen met andere onderzoeken waaruit blijkt dat emoties in positieve verhouding

staan tot de mentale gezondheid, de fysieke conditie en de levensduur. Meer en meer onderzoeken tonen aan dat basisemoties, zoals blijheid of droefheid, tot reacties leiden die een invloed uitoefenen op het fysieke of mentale welzijn en de levensduur.

[Bron: De Standaard]

Fles Coca Cola 17% lichter

De halve liter PET-fles van Coca Cola wordt de komende maanden 17 procent lichter. Dat geldt niet alleen voor het bruine drankje, maar ook voor Sprite en Fanta. In de toekomst wil Coca Cola zelfs naar een plantaardige fles. De gedachte achter de nieuwe flessen is simpel. Minder gewicht is minder afval. In het jaarverslag van 2008 werd al berekend dat de vermindering van het gewicht van de anderhalve liter PET-fles van 48 naar 46 gram 291 ton minder afval opleverde.

[Bron: People Planet Profit]

Eco-vriendelijke zoekmachine

Ecosia is een eco-vriendelijke internet zoekmachine, ondersteund door Yahoo, Bing en het Wereld Natuur Fonds. Het werkt zoals elke andere zoekmachine, maar het grote verschil is dat Ecosia minimaal 80% van de inkomsten doneert aan een project van het WNF om het regenwoud te beschermen. Zo kunnen Ecosia gebruikers maar liefst 2m² regenwoud redden met elke zoekopdracht – zonder ook maar een cent te betalen. Daarnaast draaien alle servers van Ecosia op groene stroom, en veroorzaken ze dus geen CO₂-uitstoot. Door Ecosia te gebruiken, maak je direct al jouw online zoekopdrachten groen. www.ecosia.org



Steviaplant goedgekeurd als zoetstof

De Europese voedselautoriteit EFSA heeft een positief wetenschappelijk advies gegeven over het gebruik van stevioglycosiden, het zoete deel van de steviaplant. Dat betekent dat EFSA stevia-onderdelen veilig acht voor het gebruik in voeding en dranken. De maximale dagelijkse inname, nodig voor een veilige consumptie, werd bepaald op 4 mg per kilo per dag. Eerder werden stevia en de afgeleide zoetstof Truvia al goedgekeurd in de Verenigde Staten en in Frankrijk, waar het al in tal van voedingsmiddelen en lichtdranken wordt gebruikt, zo meldt producent Cargill in een persbericht.

Abu Dhabi bouwt complete eco-stad



In Abu Dhabi, hoofdstad van de Verenigde Arabische Emiraten, verrijst binnen tien jaar een hypermoderne nieuwe stad die helemaal CO₂-neutraal is. Alle energie wordt opgewekt uit duurzame bronnen en uit het afval van de toekomstige inwoners. De stad zal zo'n 50.000 mensen gaan huisvesten.

De architecten die voor dit enorme project zijn ingehuurd, gaan het grootste gevaar van de woestijn inzetten in hun voordeel: de zon. Een enorme veld van tienduizenden aaneengeschakelde zonnepanelen brengt 10 megawatt op, genoeg om de hijskranen en bouwmachines van stroom te voorzien. De zon wordt straks ook de belangrijkste energiebron voor het stadsleven. Tachtig procent van de elektriciteit zal worden opgewekt via zonnepanelen op de daken en op het overdekte gedeelte van de openbare ruimte. Op bezoek? Gewone auto's moeten bij de stadsmuur worden achtergelaten. Vermoeide bezoekers kunnen in een onbemand voertuig stappen dat wordt voortbewogen via magnetische sensoren, en dat ze op zonne-energie naar de plek van bestemming brengt. www.masdar.ae

[Bronnen: Happinez / NOS / BBC]

Witte gids vanaf 2011 alleen op aanvraag

Ook andere media hebben er ruim aandacht aan besteed, maar het nieuws is zo fantastisch dat we het graag in deze rubriek nog eens herhalen: de papieren versie van de Witte gids zal vanaf 2011 alleen nog te verkrijgen zijn op aanvraag. Momenteel krijgt iedereen de telefoon-gids, tenzij je expliciet vraagt om er geen te ontvangen. Die redenering wordt nu omgedraaid. Alleen wie erom vraagt, krijgt nog een papieren exemplaar toegestuurd. Vorig jaar werden er ongeveer 3.700.000 witte gidsen verdeeld. Alternatieven, zoals het internet en de telefonische inlichtingendienst, maken de papieren versie overbodig. Uit een proefproject in negen gemeenten waar de inwoners de witte gids enkel nog op aanvraag konden krijgen, bleek dat slechts drie procent gaf te kennen de papieren versie te willen. Met de maatregel kunnen 38.000 bomen en 1512 ton CO₂ worden bespaard. Dit komt overeen met de dagelijkse CO₂-uitstoot van 476.280 gezinnen. [Bron: De Standaard]

Ben & Jerry's gaat compleet Fair Trade

Ben & Jerry's, van de bekers met verrukkelijk ijs, heeft beloofd over vier jaar helemaal te werken volgens de principes van Fair Trade. De makers hebben toegezegd dat eind 2013 alle ingrediënten – denk aan cacao, noten, vanille en fruit – via eerlijke handel zullen worden verkregen. www.benjerry.be

Nog artikels, positieve actualiteit, enz. op www.agendaplus.be

- In Irak blind geworden soldaat kan weer zien met tong
- Miljoen nieuwe bomen in Ethiopië
- Milieuvriendelijke 3D-brillen

... en MEER!



de kleine bron
 spiritualiteit esoterie
 innerlijke groei
 lezingen cursussen
 rookvrije fuiven



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

NIEUW

CURSUSSEN EN
 WORKSHOPS
 VOOR LICHAAM
 EN GEEST

TAI CHI
 REIKI
 MEDITATIE
 EN MEER



centrum

LAND VAN WAASLAAN 101
 9040 GENT - ST-AMANDSBERG

www.Yalu.be


 Een bewuste keuze
 voor een toekomst met inhoud

OPLEIDINGEN 2010 – 2011

Integraal Levenscoach
 4-Jarige opleiding – Hasselt

Integraal Evolutiecoach
 3-jarige opleiding – Hasselt

Integraal Natuurvoedingscoach
 3-jarige opleiding – Hasselt

Integraal Wellness Coach
 1-jarige opleiding – Hasselt

Mijn Innerlijke Scholingsweg
 3-jarige opleiding – Hasselt

Het Innerlijk Kompas
 3-daagse: Niveau I – II – III

Ignoramus Academie vzw
 011/740703 www.ignoramus.org
ignoramus.academie@telenet.be
INFOAVOND: 24 mei – 19 tot 22u
OPEN DEUR DAG - HASSELT
29 augustus 2010 van 10 tot 17u



**de 2012
 Inspirience**

**Jouw persoonlijke doorbraak
 begint hier, ben je er
 klaar voor?**

www.janosh.com



Sukha
The Beauty and Health Experience

Ayurvedische Massage
 door Anne Severyns

t. 0473 59 50 64
contact@sukha.be
www.sukha.be



I Tjing

het boek der veranderingen

© Montagne O.D.

De I Tjing,
het 'Boek der Veranderingen',
is een tekst
uit het Oude China.
Men beschouwt het als de
oudste Chinese tekst,
die het Chinese denken
permanent doordrenkt heeft.
Het wordt gebruikt als
orakel- of als wijsheidsboek.

Er bestaat een geheimzinnig verband tussen alle dingen die in ons leven gebeuren... De I Tjing geeft ons de mogelijkheid om een glimp hiervan op te vangen. Het boek geeft een reproductie van de kosmos weer. Doordat de mens aan hemel en aarde gelijk wordt, komt hij niet in conflict met hen en zijn Tao ordent de gehele wereld. Op maatschappelijk vlak gaat de I Tjing over onevenwichtige verhoudingen die om correcties vragen. Op persoonlijk vlak gaat het over zelfbeheersing, zelfbeperking en dienstbaarheid.

Een of meerdere auteur[s]?

De veronderstellingen over de datum van het opstellen variëren van het begin van de achtste eeuw voor Christus tot het begin van het christelijk tijdperk. Chinezen van vandaag geven toe dat de betekenis van het oorspronkelijke boek bijna ondoordringbaar is geworden. Vandaar de noodzaak aan commentaar en interpretaties van het boek. Toch lijkt de stijl coherent doorheen het schrijven, hetgeen wijst op één schrijver of ten minste een enig oogpunt. Terwijl het algemene perspectief nogal moreel en confucianistisch is, biedt het nog steeds een aantal duidelijke verschillen in stijl en zienswijze en zou dus afkomstig zijn van meerdere auteurs. De Shiyi-commentaar, toegeschreven aan Confucius, is vrij toegankelijk voor een lezer gevormd in Klassiek Chinees (vertalingen bestaan ook!).

Trigrammen en hexagrammen

Door het werpen van munten of stokjes ontstaat een figuur bestaande uit zes lijnen: een hexagram. Elk van de 64 mogelijke hexagrammen heeft een eigen betekenis. De combinatie van zes lijnen kan elk één van volgende twee vormen aannemen: de volle lijn [Yang] en de dubbele lijn [Yin]. Beide vormen zijn verdeeld in twee categorieën: de beginnende lijn en de veranderende lijn. Aan elk hexagram werd nadien een opmerking toegevoegd met informatie over de kwaliteit van de betrokken toestand. De acht trigrammen vormen de basis van



**Ion Color
Light**



**Een nieuwe vorm van
lichttherapie**

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

WALINA introduceert ION COLOR LIGHT

Een nieuwe vorm van kleurenlichttherapie die via het lymfevocht wordt toegediend en het zelfhelen- de vermogen terug activeert.

Voor professionele hulpverleners en therapeuten.



Neem contact op voor prijs-
offertes, vrijblijvende info,
afspraken en dergelijke meer.

**www.walina.be
walina@telenet.be**



MAAK VAN JE HUIS EEN THUIS!

Energetische zuivering van overledenen, klopgeesten, zwarte magie, enz. Plus plaatsen van energetische bescherming rond je huis tegen aardstralen, wateraders, enz.

Bel NU voor gratis offerte 0475 70 45 10



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

de I Tjing. Zij zijn een combinatie van twee trigrammen. Het is een serie van 64 hexagrammen, elk symbool van een toestand en zijn mogelijke overgangen.

Hoe de I Tjing raadplegen?

De I Tjing wordt geraadpleegd als een orakel alvorens een besluit te nemen over een moeilijke kwestie. Het biedt aanwijzingen over de huidige toestand van de wereld en de mogelijke ontwikkelingen. We hebben te maken met een esoterische en pragmatische tekst met een zeldzame filosofische en morele diepgang. Afgezien van de bijna 'magische' dimensie van de oorspronkelijke tekst rest er een poëtische zoektocht vol wijsheid, die niet zonder belang is. Als je liever zijn voorspellende dimensie bevroegt, die dan functioneert als een 'boodschappenspel', dan tekent zich een subtiële link af tussen de voorspeller en het voorspelde, een betekenaar en het betekende, vanuit een speelse projectie betreffende de aard van de wereld, de energie en de vormen die aan de basis liggen. De I Tjing raadplegen is een bijzondere praktijk die eeuwen en zelfs millennia overleefd heeft. Deze verbazende duurzaamheid suggereert de bestendigheid van vragen doorheen de tijd, zonder daarom de geldigheid van de antwoorden te garanderen. In plaats daarvan lijkt het erop dat de variabiliteit van de antwoorden altijd aan de bevrager de mogelijkheid biedt om zijn vraag te herformuleren, om de contouren te preciseren, om zijn standpunt aan te passen aan de tekst zoals die vertaald is.

Lezen en begrijpen

De structuur van de tekst is zowel eenvoudig: 8 basiselementen, als vrij complex: 64 variaties, met 6 extra nuances, lijnen of varianten binnen elke variatie. Bij deze zuiver formele structuur komt nog een extra moeilijkheid voor westerlingen: de taal en het Chinese schrift, die, zoals elke taal en al het geschrevene woordspelingen, dubbele

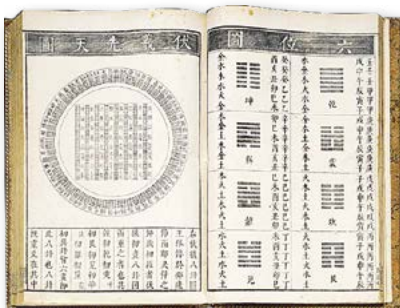
betekenissen, impliciete evocaties, gelijke vormen en geluiden inhouden die de rijkdom van de originele tekst oproepen en het begrip belemmeren.

In de praktijk

De meest populaire methode om de I Tjing te bevragen, vereist slechts drie muntstukken. We kennen de waarde '2' toe aan munt en de waarde '3' aan kop. Naargelang de 3 muntstukjes op kop of munt vallen, krijgen we een bedrag tussen 6 en 9:

- 6 komt overeen met de veranderende Yin;
- 7 komt overeen met de opkomende Yang;
- 8 komt overeen met de opkomende Yin;
- 9 komt overeen met de veranderende Yang.

De lijnen worden in volgorde genoteerd, van onder naar boven. Na 6 worpen krijgen we een compleet hexagram. Op dat ogenblik komt het erop neer de tabel van hexagrammen te raadplegen om de naam van het hexagram te kennen, evenals de tips over de handelwijze met betrekking tot de vraag die men eerder vooropstelde (bij voorkeur schriftelijk). De eventuele aanwezigheid van veranderende lijnen (jonge Yin of jonge Yang) definieert het eventueel voorspellend karakter van de situatie van de consultant.



De I Tjing blijft een waardevol document dat behoort tot het erfgoed van de mensheid en maakt werkelijk deel uit van de schatten van het Chinese denken. Laten we ons raken door zijn verbazingwekkende juistheid, dan openen we ons – voorbij de oorspronkelijke tekst – voor het begrip van het leven zelf dat in het geheim diegene gidst die de juiste vragen weet te formuleren, en vooral, die de gulle antwoorden weet te begrijpen...

Olivier Desurmont
Met dank aan Henk Content

Tip: neem eens een kijkje op www.i-tjing.nl

THE RECONNECTION® OPNIEUW IN ANTWERPEN!

Word in één weekend Reconnective Healing® practitioner en ontdek wat The Reconnection effectiever maakt dan welke andere energetische healingtechniek ook!



Dr Eric Pearl - grondlegger

Opleidingen:
10-11 juli '10 Level I/II Reconnective Healing®
12-13 juli '10 Level III The Reconnection®
Lindner Hotel & City Lounge, Antwerpen

**BOEK NU NOG MET
VROEGBOEKKORTING!**

**LEER DIT BIJZONDERE WERK
IN ÉÉN WEEKEND IN INTIEME
SFEER MET HOOFDTRAINER
DOUG DE VITO!**

Informatie/reserveringen: www.blizevents.com

Nadere info: info@blizevents.com of +31 35 888 4628 *into the essence of being*

Bliz EVENTS

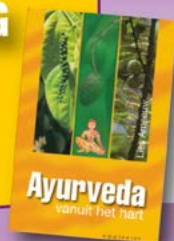
SCHOOL VAN AYURVEDA vzw Gent

2-jarige opleiding
Ayurveda therapeut

1-jarige massage opleiding
Specialisatiejaar gynaecologie
Studiereizen naar India

**13 juni 2010
VOORSTELLING
BOEK**

Ayurveda
vanuit het hart



**OPENDEURDAGEN
11 & 12 september 2010**

www.lies-ameeuw.be

Pilates opleiding

I.s.m. Ernie Prevoo
5 dagen over 2 weekends

Yoga Opleiding

I.s.m. YogaLife Foundation
200 uur over 6 maanden

PILATESbootcamp.be

Aanbevolen door Joke van de Velde,
(miss België 2000) - Release in mei 2010

opleidingen tot lesgever

- Powered by Shambho -



SHAMBHO
BODY & MIND

meer info via www.shambho.com, info@shambho.com of 09 333 80 00 - Zuiderlaan 1-3 bus 1, 9000 Gent

handleiding activiteiten



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 juninummer is dit vóór 10 mei). 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



Kasteel De Schans

Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling

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

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

Nog geen vakantie geboekt? Kom naar ons **vakantieavontuur van 25 juli t/m 15 augustus 2010**.

Naast veel workshops voor volwassenen zijn er speciale activiteiten voor kinderen, tieners en jong volwassenen.

Download onze vakantiebrochure op www.kasteeldeschans.com.



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

'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



Energetische Zondag. 9/5. 10u-18u. Thema: gezonde voeding. Antwerp Expo. Jan Van Rijswijcklaan 191. 2020 ANTWERPEN. Synergio. 059 80 27 17. www.synergio.be

EFT-Online op de Synergio-beurs. 9/5. 10u-18u. Stagiairs van de EFT-Academy doen EFT-sessies. Om 15u workshop - Remmingen loslaten met EFT: demo's en iedereen EFT laten voelen. **Koen Van Reeth.** Antwerp Expo. 2000 ANTWERPEN. Eft-Online. 03 776 55 53. www.eft-online.be

Leven vanuit je ziel - lezing. 11/5. 20u-22u. Je ziel is het goddelijke wezen dat binnenin jou leeft. Ze leeft in het heilige veld dat jouw ware Bron is. **Tom Monte.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Dinner-Lecture met Rik Vermuyten en Viviane Van Dyck. 11/5. 19u-22u30. Geniet van een heerlijke biologische maaltijd die helemaal is afgestemd op de lezing die erop volgt. Ontdek hoe je natuurlijk je gehoor kan verbeteren. **Rik Vermuyten.** Kasteel Bischoffenhof. Suzanne Spanhovenstraat 2. 2100 DEURNE. De Onweerstaanbare Keuken. 0485 050 577. www.rikvermuyten.be

zanne Spanhovenstraat 2. 2100 DEURNE. De Onweerstaanbare Keuken. 0485 050 577. www.rikvermuyten.be



Leven vanuit je ziel - lezing. 11/5. 20u-22u. De meesten van ons zijn er vast van overtuigd dat we een ziel hebben, maar slechts weinigen van ons proberen haar te begrijpen of er een relatie mee aan te gaan. **Tom Monte.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.owc.be

De heilige lichtdans in de seksualiteit. 12/5. 20u-22u30. **Heidrum Herberth-Labots.** Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Talenfestival van streektaalen. 14/5. 10u-16u. Festival waarin streektaalen als Brabants, Fries, Picardisch en Waals worden voorgesteld. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. Vlaamse Esperantobond vzw. 03 234 34 00. www.esperanto.be/kongreso

Sterven is geboren worden in het generzijdse... 18. 20u-22u30. **Dr. Pieter C. Dagnelie.** 2300 TURNHOUT. De Kleine Bron. www.dekleinebron.be

In contact treden met andere dimensies. 19/5. 20u-22u30. **Mieke Abel.** Café Refuge. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Reïncarnatie en relaties. 20/5. 20u-22u30. **Jan Willems.** 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Hoofdpijnen en migraine. 20/5. 20u-22u. Soms heel licht en op de achtergrond, soms scherp en kloppend, soms diep en hardnekkig, hoofdpijnen kunnen erg verschillend zijn. Waarom? **Rik Vermuyten.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be



Oneness Festival. 22 tot 23/5. 9u-19u. Een bijzonder spiritueel weekend met meer dan 40 workshops voor kinderen en volwassenen met bekende gasten uit binnen- en buitenland. **Jhadten Jewall, David K Miller, Peter Toonen.** Provinciaal Vormingscentrum Oostmalle. Smekestraat 61. 2390 OOSTMALLE. Oneness. 0477 597 122. spiritueelwe@gmail.com - www.oneness.be

Waarom gedragen we ons zoals we doen? 26/5. 20u-22u30. **Jan Willems.** Café refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. www.dekleinebron.be

Astrale Aikido - Energetische bewegingen op fysisch en astraal niveau. 27/5. 20u-22u30. Bij 'astrale aikido' wordt de kunst aangeleerd van het beheersen van je psycho-energetisch veld. **Guy Wauters.** Valaarlof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Volle maanmeditatie. 28/5. 20u-22u. Stenenritueel - ontspanningstechnieken - geleide meditatie met een lichtwezen (engel-meester-godin), gevolgd door gezellig samenzijn. **God&Lieve Van Der Taelen.** Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. www.drieveren.be

Bestaat er zoiets als de ideale partner de zusterziel of tweelingziel? 1. 20u-22u30. **Eric Schneider.** De Koekoek. Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Jouw eigen grenzen ontdekken, ervaren en respectvol aanwenden. 2/6. 20u-22u30. **Carine Billiaert.** Leeszaal bibliotheek. Deensestraat 6. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be



Bevrijding uit de matrix van het denken. 3/6. 20u-22u. **Jan Willems.** Valaarthof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Rookvrije dansfuiwen. 5/6. 20u-1u30. Iedere dansfuiw begint voor wie dat wil met een uurtje dansinitiatie van 20-21u, daarna is het aan de DJ met alle soorten muziek voor alle leeftijden. Parochiezaal Zwaneven. Steenweg op Mol 161. 2360 OUD-TURNHOUT. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 20 1 926. www.dekleinebron.be

Spirituele beurs. 6/6. 10u-18u. Met gratis demonstraties/voordrachten. **Naomi Apachi,** demonstratie. G.o. Herentalsebaan 56. 2390 OOSTMALLE. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. www.spirituelebeurs.be

Wat is liefde? 9/6. 20u-22u30. Het woordje Liefde is een van de meest gebruikte en tegelijkertijd een van de meest onbegrepen woorden. **Eric Schneider.** 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

www.imelda-vandemoortel.be

Infoavond holistic pulsing. 23/6. 19u30-21u30. Een uitnodiging tot ontspanning, bewustwording en ondersteuning van de gehele mens. **Imelda Van De Moortel.** Lippeldorp 55b. 2890 LIPELPO. 052 33 10 34 - 0476 603 427. info@imelda-vandemoortel.be

BRUSSEL

Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. 11/5, 18/5, 25/5, 1/6 en 8/6. 20u. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. 1160

OUDEGERM. Transmissions. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel.

Graancirkel-evenement. 15/5. 14u-19u. Dé internationaal gerenomeerde specialiste **Francine Blake** zal aan de hand van audio-visuele middelen dit fenomeen toelichten. Parmentierlaan 250. 1150 BRUSSEL. isabelle@agendaplus.be. www.wccsg.com



Open wateravond. 19/5. 19u-21u. Levend water, vitaal water, vitaal osmosewater, water anders bekeken, info, testjes en proeven. **Christine Moens.** Jubelfeestlaan 147. 1080 BRUSSEL. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

LIMBURG

Bioweek bij De Maretak. 5 tot 13/6. Talrijke proevertjes en degustatie. De Maretak. Koningsstraat 25. 3970 LEO-POLDSBURG. 011 40 10 73.

OOST-VLAANDEREN

Intuïtieve intelligentie...een rage of een nieuwe stap in onze evolutie? 10/5. 20u-22u30. Hoe kunnen we de multi-dimensionale aard van onszelf en van de wereld waarin we leven, ervaren en benutten voor groei en heelwording? **Philippe Vander-vorst.** Droomatelier. Huickstraat 6. 9190 STEKENE. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Doorbreken van je levenspatronen. 12/5. Ieder van ons komt met een bestemming op deze wereld. Vaak vinden we ons veraf van wat we echt komen doen in deze leven en hoe we ten volle kunnen bloeien.

Marijke De Coninck. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 Gent. www.restaurantavalon.be

Alchemistische symboliek op de grote markt van Brussel. 12/5. 20u-22u30. De nieuwe Grote Markt zou, vertrekkend van de Boterstraat, de chronologische afbeelding zijn van de zeven bewerkingen van de goudtransmutatie... **Jacques De Backer.** Kaffee A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Esoterische Vriendenkring Universeel. 0499 112 130. www.universeel.org

EM of Effectieve Micro-organismen. 17/5. 19u30-22u30. Ontdek op deze EM-voordracht waarom wereldwijd miljoenen gezinnen Effectieve Micro-organismen succesvol toepassen. Met veel praktische tips om zelf aan de slag te gaan. **Bart Ballière.** Rishi Shop. Baarledorpstraat 5. 9031 DRONGEN. Rishi Belgium vzw. 0495 350 475. rishi.arlettelapauw@gmail.com - www.rishi-belgium.org

De Waarheid over Water. 20/5. 20u-22u. Een voordracht waarin de rol van water voor de menselijke gezondheid centraal staat. Maar welk water? **Raphaël Claessens.** Het Achterhuis. Diksmuidestraat 41. 9000 GENT. Leef-Voel-Groei. 059 50 41 47. www.leefvoelgroei.com

Meridiaan Chi Kung. 23/5. 10u-13u. Opent het lichaam via het meridiaansysteem, bouwt interne kracht op en corrigeert



Onze opbrengst helpt kansarme kinderen in Zuid-India. RISHI SHOP • BAARLEDORP-
STRAAT 5 • 9031 Drongen
www.rishi-belgium.org



je lichaamsstructuur. **Hilde Broeckhove**. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. Bewust Bewegen. 0497 469 219. www.bewustbewegen.be

Transformational breathing, veranderen door te ademen. 24/5. 20u-22u30. **Griet Van Dingenen**. Huickstraat 6. 9190 STEKENE. De Kleine Bron. 03 225 0 227. www.dekleinebron.be

Herbron je leven. 25/5. 20u-23u. De "gewoonte" veranderen in een positieve activiteit zonder problemen. **Marc Vanden Herreweghe**. Het Gildenhuis. Merelbekastraat 99. 9890 MELLE. Vzw Spirit. 09 366 66 36.

Opendeurdagen De 12hoek, studiegroep voor randwetenschappen. 29/5 van 14u tot 18u en 30/5 van 10u tot 18u. De ideale gelegenheid om kennis te maken met kaartleggen, astrologie, shiatsu, regeneratie, hypnos, EFT, voetreflexologie, massages, pendelen en nog veel meer. **Kasteel Wissekerke**. Koningin Astridplein 17. 9150 Bazel.

Power juices & shakes (Raw Food). 30/5. 14u-17u. Kom alles te weten over vloeibare voeding en de helende en ontgiftende eigenschappen hiervan. Alle ingrediënten tijdens deze workshop zijn bio, vegetarisch en rauw. **Serge Lenssens-Wynen, Inge Van Reusel**. 9000 GENT. Raw Living. 0473 995 206. www.rawliving.be

Werelddag tegen de tabak. 31/5 en 31/5. 8u-20u. Metingen en preventie informatie omtrent rookstop. **Danny Van Laethem**. Algemeen Ziekenhuis Oudenaarde. Minderbroedersstraat 3. 9700 OUDENAARDE. 055 456120. www.rookstopkliniek.be

Opendeurdag Cressana. 5/6 en 6/6. Wij stellen de teelt en de productie van Cressana open voor al wie van onze passie wil komen proeven. www.cressana.com



Spirapabeurs. 6/6. 10u-18u. Spirituele, paranormale en wellnessbeurs. parochiehuus De Heirbrug. 9160 LOKEREN. 't Filosoofke. 053 21 40 06. www.spirapa.be

Relaties self-fulfillingprophesy = ? 7/6. 20u-22u30. In welke mate bepaal je zelf de kleur en/of uitkomst van jouw relatie(s)/contacten? En wat speelt hierin dan een rol? Zijn het jouw gedachten? **Carine Billiaert**. Droomatelier. Huickstraat 6. 9190 STEKENE. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Psychometrie of heldervoe-lendheid. 9/6. 20u. Luc Lottigiers zal informatie over een persoon verwerven door een foto of voorwerp vast te houden & betasten. **Luc Lottigiers**. Kaffee A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Esoterische Vriendenkring Universeel. 0499 112 330. www.universeel.org

www.lies-ameeuw.be

Chronische ziekten en Ayurveda. 9/6. 20u. Lezing door Dr. Shubanghee. School van Ayurveda. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. Molenaarsstraat 111-45. www.lies-ameeuw.be

De weg naar Bewustwording. 10/6. 19u30-21u30. Ieder van ons heeft de keuze om 'bewust' of 'onbewust' in het leven te staan. Een unieke uiteenzetting voor mensen die 'bewust' willen gaan leven. **Krishnaraj**. Experience your life. Kasteel Walburg. Walburgstraat 35. 9100 Sint Niklaas. 03 294 41 32. experienceyourlife@me.com

VLAAMS BRABANT



Infoavond zakelijke opportuniteit Xango. 11/5. Spiegel-laan 65. 1785 MERCHTEM. Philippe Casiries. 0475 246 482. philippe@golifestyle.biz - www.golifestyle.biz

De Helende Reis (Brandon Bays). 11/5. 20u-22u30. Laat blokkades definitief los en leef voluit dankzij deze krachtige, wereldwijd erkende methode voor snelle, moeiteloze, duurzame verandering. **Annick Ottenburgs**. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. Evolving Clarity. 0495/22 83 44. info@evolvingclarity.be - www.journeytherapie.be



Evolving Clarity

Quantum Touch: een aanwezige, ondersteunende aanraking! 18/5. 20u-22u30. Via ademhaling, bewustzijn, aanraking ...je levensenergie bij jezelf en de andere opwekken en versterken, mét behoud van je eigen energie/kracht! **Liesbeth Michiels**. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. Evolving Clarity. 0495 228 344. www.evolvingclarity.be

Human Design: een reis doorheen een krachtig systeem en jouw unieke levenskaart. 28/5. 20u-22u30. Klaar voor een diepgaand gesprek met jezelf? Ontdek een pad van (h) erkenning en thuiskomen bij jezelf. Leef vanuit je eigen innerlijke wijsheid. **Stien Michiels**. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. Evolving Clarity. 0495 228 344. www.evolvingclarity.be

Goed kiezen geeft kracht. 1/6. 20u-22u. De hele dag door maak je keuzes. Maar soms blijf je maar twijfelen. Goed kiezen kan je leren! Je krijgt hiervoor een aanzet in deze lezing. **Jos Van Den Bergh**. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. PRH vzw. 016 29 37 96. jos.vdbergh@prh.be - www.prh.be

Ze zeggen dat het overgaat - nieuwe visie op rouw. 3/6. 19u30-22u30. Johan Maes en Evamaria Jansen schetsen een alternatief rouwmodel dat ruimte laat voor ieders rouwtraject, stijl

en kleur. **Johan Maes, Evamaria Jansen.** 30 CC Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. Studiekring Orenda. 016 22 95 01. www.johannes.be

Elfentheater. 5/6. 15u. Een wervelende dans- en muziekvoorstelling voor elfen van alle leeftijden. gc De Wildeman. Schoolstraat 15. 3020 HERENT. Vzw Sterrencirkels. 0488 618 882. www.elfentheater.be

WEST-VLAANDEREN

EM (effectieve micro-organismen). 10/5. 19u30-21u30. EM-producten zijn 100% natuurlijk en versterken de immuuniteit van planten, bodem, omgeving, dieren en uzelf! **Ann Decoeene,** vertegenwoordigster EM-Agriton. Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. Vita Casa Plus. 051 25 25 53. www.vitacasaplus.be

Kennismaking met Jin Shin Jyutsu. 11/5. 19u30-22u. Is een zachtaardige kunst die met de vingertoppen op bepaalde 'veiligheidsenergiesloten' de levens-energie harmoniseert en herstelt. Het is geen massage. **Dominique Delannoy.** Kluiszerij. Aalsterdreef 1. 1790 AFFLIGEM. Magnolia Federation vzw. 014 26 64 79. magnolia.federation@skynet.be

Strandwandeling en -meditatie. 21/5. 14u30-17u. We verbinden ons met de vier elementen: aarde, water, lucht en vuur en buigen ons over het thema van de dag: weerstanden loslaten. **God&Lieve Van Der Taelen.** Vertrek Paravang, kant Zeedijk/Jachthaven. 8370 BLANKENBERGE. Drie Veren. 0475 904 762. www.drieveren.be

Open wateravond. 27/5. 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

Het Scheppingsverhaal van de Maya's. 27/5. 19u30-22u. In deze lezing deelt Bart De Jonghe het scheppingsverhaal gebaseerd op de kennis der syn-

chroniciteit van de Maya's. **Bart De Jonghe.** Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. De Essentie. 0495 551 416. www.deessentie.org

Ze zeggen dat het overgaat - nieuwe visie op rouw. 27/5. 19u30-22u30. Johan Maes en Evamaria Jansen schetsen een alternatief rouwmodel dat ruimte laat voor ieders rouwtraject, stijl en kleur. **Johan Maes, Evamaria Jansen.** Sarephta. Ezzelstraat 26. 8000 BRUGGE. Boekhandel Littera/Studiekring Orenda. 050 33 70 04. littera@johannes.be - www.littera.be

Stemcoaching: Methode Solisten. 28/5. 19u30-21u. Capaciteit van het luisteren verhogen door gymnastiek oefeningen van het middenoor. Verbetering op vlak van zang/toneel, allerlei leerstoornissen e.a. **Nancy Kluysse.** Leffingestraat 138. 8400 OOSTENDE. Perfect Pitch. 059 43 30 73.

Themadag Kabbala. 28/5. 13u30-17u. In deze lezing gaan we dieper in op de schepping van de mens op de 6de scheppingsdag en op de bijbelse definitie van man en vrouw. **Joris De Brant.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. Moritoen. 050 45 40 00. www.moritoen.be



Elfentheater. 30/5. 15u. Een wervelende dans- en muziekvoorstelling voor elfen van alle leeftijden. Zaal Centrum. Baron de Ruzettelaan 296. 8310 ASSEBROEK.

Vzw Sterrencirkels. 0488 618 882. www.elfentheater.be

De werking van de vijf elementen. 4/6. Toepassing in voeding, werking op onze organen, kleurbepaling in woning enz... **Danny De Blanger.** Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. Vita Casa Plus. 051 25 25 53. www.vitacasaplus.be

WALLONIË

Het jaarlijks zigeunerfeest te "Saintes Maries de la Mer" 22 tot 29/5. Neem deel aan dit culturele gebeuren en tracht je te verenigen met het gevoel van vrijheid en waardigheid in dit nomadenleven. **Solange Coomans De Brachène.** Rue de Jumerée, 36. 1495 SART-DAMES-AVELINES. Ton Coeur Sait. 071 85 19 44. www.toncoeursait.be Vindt plaats in het Frans.

BUITENLAND

Bliz EVENTS
into the essence of being

Lezing The Biology of Change met Dr Joe Dispenza. 21/5. 20u-22u. Ontdek de relatie tussen je brein en je lichaam van de Bleep expert! **Joe Dispenza.** Het Klooster, Amersfoort. Daam Fockemalaan 10. 3818 KG AMERSFOORT. Nederland. Bliz Events. +31 358 884 628. www.blizevents.com

Natuurkapper Hairport

Plantenkleuren Oliebe

voor:

natuurlijkheid * allergieën

schoonheid * gezondheid

Amsterdamstraat 20

2000 Antwerpen

Tel. 03 226 07 31

www.hairport.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.

Alternatieve geneeskunde

[W][AN] Oorkaarsen. 12/5. 19u30-22u30. Oorkaarsen werken lichaamszuiverend, geven een weldadig gevoel, zijn druk- en pijnverminderend, vooral in hoofd- en oorgebied. **Reine De Ceulaer.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Aromatherapie

[C][WV] Cursus Aromatherapie voor paarden. 11/5. 18u-22u. Uitgebreide cursus aromatherapie voor paarden. Natcare. Horekenstraat 11. 1790 ESSENE. 0484 770 233. www.natcare.be

[C][WV] Karaktertypering van essentiële oliën als leidraad voor psychodynamische aromatherapie. 4/6, 11/6, 18/6 en 25/6. 19u30-22u30. Via de geaardheid van essentiële oliën kunnen we een zeer individuele aanpak van emotionele blokkades bewerkstelligen. **Frank Vandaele.** De Essentie. Het Meerseenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0495 551 416. www.deessentie.org

Assertiviteit

[C][OV] Assertiviteit anders. 20/5, 27/5 en 3/6. 19u-22u15. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Patrick Jossa.** PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 9160 LOKEREN. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be



Theo De Gelaen

[W][LI] Initiatiedag Omgaan met agressie. 27/5. 9u30. Leer omgaan met agressie door middel van de emotio-energetische benadering. **Theo De Gelaen.** Daochi Dim Mak Vzw. Hombu Dojo. Herkenrodebosstraat 40. 3500 HASSELT. 011 61 15 76. info@daoichi.eu - www.daoichi.eu

Aura's en chakra's

[C][WV] Een reis door de wereld van chakra's. 29/5, 5/6, 12/6, 19/6 en 26/6. 9u30-17u30. Waar staat elke chakra voor, wat is de relatie met onze lichamen, wat is de relatie met psychisch functioneren. Ook oefeningen en meditaties. **Johan Werbruck.** De Essentie. Het Meerseenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0495 551 416. www.deessentie.org

Ayurveda

www.ayurvedaschool.be

[C][OV] Intensieve Ayurvedische Massage Training voor professionals. 13 tot 16/5. 10u-21u. Proprioceptis, pranayama & pranic healing, orgaanmassage, specifieke massage toepassingen & tegenindicaties, Self Care van de masseur. **John Marchand.** Yah vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. www.yoga-ayurveda.be

[C][OV] Zachte zuivering met ayurveda deel3. 30/5. 10u-16u30. Ayurvedische fysiologie en zuivering: diepgaande studie van de werking van het lichaam, met dhatus & srotas, sub-dosha's, tong- & polsdiagnose. **John Marchand.** Yah vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. www.yoga-ayurveda.be

[C][OV] Anti-stress massage met shirodhara. 5 tot 6/6. 10u-16u30. anti-stress massage (4-handen), gevolgd dr shirodhara (straal warme olie op het voorhoofd), (tegen)indicaties, praktische aspecten,... **Ellen De Waele.** Yah vzw. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 245 669. www.yoga-ayurveda.be

Bachbloesems



DE WALNOOT

RUIJME VOOR LEVEN & KUNST

ADVIES & OPLEIDING BACH REMEDIES
www.dewalnoot.be

[W][WV] Zeg het met bloemen... Workshop Bachbloesems. 20/5. 19u30-21u30. Puur intuïtief een bloesem kiezen of toch liever bewust? Het kan allemaal. Je ziet wel wat het je brengt. Geen voor kennis vereist. **God&Lieve Van Der Taalen.** Drie Veren. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. www.drieveren.be

[C][AN] Oefendag Bach Bloemen Remedies. 29/5. 9u-16u30. Via een grote variëteit van oefeningen uit de dagelijkse praktijk verdiepen we de kennis van de diverse gemoedstoestanden. **Jef Strubbe.** De Walnoot vzw. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN

Anil K. Mehta – Peter Van Herck

Deeltijdse opleidingen Ayurveda

www.ayurvedaschool.be

[C][AN] Bach Remedies Basis Difference Day. 5/6. 9u-16u30. De 38 gemoedstoestanden van Bach zijn goed te onderscheiden, maar ze hebben vaak gemeenschappelijke aspecten die doen twijfelen bij de remediekeuze. **Jef Strubbe.** De Walnoot vzw. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be

Bedevaarten en pelgrimstochten

[W][WA] Pelgrimstocht door "Parijs" langs mythen en legenden. 14 tot 16/5. Belangrijk is onszelf opladen met energie van deze krachtplaatsen en tegelijkertijd de aarde teruggeven wat ze ons heeft gegeven. **Solange Coomans De Brachène.** Ton Coeur Sait. rue de Jumerée, 36. 1495 SART-DAMES-AVELINES. 071 85 19 44. toncoeursait@skynet.be - www.toncoeursait.be Enkel in het Frans.

Bemiddeling & conflicthantering

[W][VB] Meerpartijenbemiddeling in groepen, teams en organisaties. 10 tot 11/5. 9u30-16u30. Met deze workshop zoomen we in op bemiddeling in 'meerpartij-conflicten' waar meer dan twee individuen betrokken zijn. **Silvia Prins.** Mediation Instituut Vlaanderen. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0474 915 908. info@mediv.be - www.mediv.be

[W][VB] Vragen stellen in Bemiddeling, een kunst apart. 12/5. Een dagje reizen in vragenland, terugkeren met een koffer vol doelmatige en constructieve vragen. **Diane Evers.** 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

[C][OV] Biodanza in Oudenaarde, breng je Leven in beweging. 10/5, 24/5, 7/6. 19u30-21u30. Gevarieerde muziek stimuleert op een positieve manier jouw beweging. Je ontdekt 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 - 0496 511 516. www.groekracht.eu

[C][VB] Biodanza® - Elke maandag in Wilsele - Leuven. 10/5. 19u30-21u30. Een hartelijke groep, gevarieerde muziek en de kans om te genieten van het dansen en jezelf te durven zijn: voor iedereen! **Michèle De Moor.** Aum Ruimte. 3012 WILSELE. 0498 614 146. biodanzamdm.be

[C][OV] Biodanza: dinsdagochtend of -avond in Gent, dans van het leven. 11/5 tot 29/6. Je kracht ontdekken, écht genieten, tot rust

komen, het kan met Biodanza. Herontdekken van blijheid. Herontdekken van het leven. **Katharina Mertens.** Groeikracht. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 GENT. 053 84 00 27. www.groeikracht.eu

[W][VB] Ontdekkingsles Biodanza. 11/5. 10u-11u15. Ontbijtles Biodanza. Plezier van dans en samenzijn! Geen stappen te leren, geen partner nodig! Kom eens proeven! **Greet Selderslaghs.** Sunny Side Up. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. www.itworkstomove.eu

[C][OV] Biodanza, het hartelijke ABC. 13/5 tot 1/7. 19u15-21u15. Beweging, muziek en sociale contacten geven levensvreugde, verhogen weerbaarheid, verminderen stress. Kom en verken jouw mogelijkheden, kracht, rust. **Katharina Mertens.** Steunpunt Welzijn. Ontmoetingscentrum De Brug. Hertshage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91 - 0496 511 519. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[W][I] Ontdekkingsles Biodanza. 19/5. 19u30-20u45. Minder stress! Plezier van dans en samenzijn! Geen stappen te leren, geen partner nodig! Kom eens proeven! Hapje en drankje na. **Greet Selderslaghs.** Sunny Side Up. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

[C][OV] Biodanza in Aalst, dans van het leven en het ABC van het hart. 27/5, 3/6. 19u-21u15. Proef



Bestaat al sinds 1996 in het Frans!

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

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

www.agendaplus.be

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

en kom bewegen, reageren, echt zijn! Breng je mogelijkheden tot vitaliteit, enthousiasme, openheid, verbinding, creativiteit in beweging. **Katharina Mertens**. Steunpunt Welzijn. Ontmoetingscentrum De Brug. Hertshage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91 - 0496 511 516. info@groeikracht.eu - www.groeikracht.eu

[W][VB] Biodanza® - Beleef je dromen. 30/5. 10u-16u. Een dag om de deuren open te zetten voor je dromen, je dromen te dansen en ze volop te laten leven. Voor iedereen. **Michèle De Moor**. Aum Ruimte. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamd.be

[C][VB] Biodanza® - Elke maandag in Wilsele - Leuven. 7/6. 19u30-21u30. Een hartelijke groep, gevarieerde muziek en de kans om te genieten van het dansen en jezelf te durven zijn: voor iedereen! **Michèle De Moor**. Aum Ruimte. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamd.be

BIODANZA®

vakantie in Spanje.

De kunst van de ontmoeting

www.dansbiodanza.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 informatie avond. 3/6. 19u30-22u. Presentatie van het systeem en de cursussen. Leer de cortices techniek. **Chantal Remmerie**, certified BodyTalk Practitioner. ChanTalk. ChanTalk praktijk. Boetsenberg 27. 3053 HAASRODE. 0476 207 646 - 016 40 87 19. chantalk@telenet.be - www.chantalk.be

Chinese geneeskunde

[C][AN] CVS. 5/6, 12/6 en 20/6. 11u-17u. Moe? Leer zelf je CVS aanpakken met behulp van de Traditionele Chinese Geneeskunde, eenvoudige aanpassingen in je levensstijl, voeding, Qigong.... **Prof. Dokter Xue, Jan De Kock**. De

Innerlijke Bron. Heibergstraat 24. 2340 BEERSE. 014 61 71 32. www.innerlijkebron.be

Coaching

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[C][WV] Coach je kind. 18/5, 25/5, 1/6 en 8/6. 9u30-16u30. Hoe communiceer je met je omgeving en kind? Hoe spreek je de liefde-staal van je kind? Hoe kan je je beter afstemmen op je kind? **Eva Storm**. Lazuli-Coaching. Loppem. Dopheidelaan 39. 8210 LOPPEM. 050 67 91 39 - 0475 242 412. www.lazuli-coaching.com

[W][OV] De kracht van positief denken. 20/5 en 27/5. 19u30-21u. Wat wil je? Wie en hoe wil je zijn? Je positief richten op je mogelijkheden en kansen om je verlangens en wensen te kunnen realiseren. **Sabine Maes**, lifecoach. Rosanja. Merelbekestationplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 0474 729 896. sabinemaes@hotmail.com - www.rosanja.be

[C][VB] Van creatief idee naar effectief resultaat. 25 tot 26/5. 9u30-17u. Resultaatsgericht begeleiden van creatieve processen met het projectmanagement van de toekomst. **Hein Reitsma, Bie Van De Kerckhove**. Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3220 PELLENBERG. 0492 647 922. www.kernkracht.be

Communicatiemethoden

[O][AN] Communicatievaardigheden - weekend. 21 tot 23/5. Het welslagen van een therapie of behandeling hangt mede af van de persoonlijkheid van de therapeut en hoe deze zich verhoudt tot zijn cliënt. **Leen De Vuyst**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][VB] Energetische communicatie. 1/6 en 8/6. 9u30-17u. Naar meer toegevoegde waarde in onze onderlinge communicatie via dialoog. **Johan Van De Kerckhove, Titine Migom**. Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3220 PELLENBERG. 0492 647 922. www.kernkracht.be

Creative expressie



[W][OV] Intuïtief schilderen met Marha in de Vlaamse Ardennen. Elke week op di-wo-dozat. 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. www.kunstatelier-berkana.be

[W][VB] Mandaladag. 23/5. 10u-17u. Een mandala maken is een waardevolle vorm van creativiteit om tot meer zelfkennis te komen. **Rita Bellens**. Oost West Centrum. Leuven CreaRuimte. Elfnovemberlaan 58. 3010 KESSEL-LO. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][OV] Strip je vrij - Vrouwenworkshop. 28 tot 30/5. 19u-17u. In dit weekend leer je diep in jezelf te kijken om je innerlijke schoonheid en kracht te vinden en op je eigen manier naar buiten te brengen. **Marian Van Noort, Joyce Helendoorn**. Juvenesco. Centrum Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[O][OV] Pilates Opleiding - Powered by Shambho. 28 tot 30/5 en van 26 tot 27/6. 9u-18u. Professionele opleiding toegankelijk voor iedereen die zich wil verdiepen in de filosofie van Pilates of die ambities heeft om zelf les te geven. **Ernie Prevoo**, Master in Pilates. Shambho Body & Mind. Zuiderlaan 1-3. 9000 GENT. 09 333 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

Dans

[C][OV] Nia. 10/5 tot 7/6. 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-AMANDS-BERG. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[C][OV] Dans je leven. 12/5 tot 30/6. 20u-22u. In je lijf komen, de vreugde van je hart, ontmoeting met jezelf en de ander. Geïnspireerd op de vijf ritmes en biodanza. afsluiting: ligmeditatie. **Daniël Defruyt**, shiatsu en bewegings-therapeut. Sunam. Yalu. Land van waslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG (GENT). 0486 611 231. www.sunam.tk

[W][AN] Trancedans avond. 13/5. 19u30-22u. TranceDans is een hedendaags sjamanistisch ritueel, diep geworteld in oude tradities. **Frans Van Herck, Sara Dykmans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Volksbal. 14/5. 19u-22u. Volksbal met live optreden en voorafgegaan door het aanleren van de dansen. Vlaamse Esperantobond vzw. t Werkhuys. Zegelstraat 13. 2018 BORGERHOUT. 03 234 34 00. sekretario@fel.esperanto.be - www.esperanto.be/kongreso

[W][WV] Heartbeat. 22/5, 23/5 en 24/5. 11u-18u. Emotioneel werk met Dans de 5 ritmes, voor mensen die de ritmes al gedanst hebben bij een erkende teacher. **Kathy Altman**. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be

[C][OV] 5 Ritmes: open les. 23/5. 10u30-12u30. De 5 Ritmes zijn een natuurlijke manier van bewegen die jou helemaal terug bij zinnen brengt. Geen vaste dansspasjes, wel instructies om los te komen. **Anne Geerts**, 5 Ritmesdocente. Dans Het Leven. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 GENT. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[C][OV] Cirkeldans in Gent, maandelijks avond. 1/6. 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. **Rina Mertens**, Docente Meditation des Tanzes. Groeikracht. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 SINT-AMANDSBERG (GENT). 053 84 00 27. www.groeikracht.eu

[C][WV] 5 Ritmes: reeks. 3 tot 24/6. Vier weken lang duiken we (in vaste groep)dieper in de essentie van elk van de 5 Ritmes:

flowing, staccato, chaos, lyrical & stillness. **Anne Geerts**, 5 Ritmesdocente. Dans Het Leven. De Kluizerij. Aalstersdreef 1. 1790 AFFLIGEM. 0476 898 006. www.danshetleven.be

Droomduiding

[W][OV] Wat wil mijn droom mij zeggen? 29/5. 10u-17u. In deze workshop vormen de dromen van de deelnemers het werkmateriaal om tot inzicht in zichzelf te komen. De symbolentaal der dromen leren. **Adriaan van Zelst**. Centrum Jana. Sijndersaalstraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. www.janaweb.org

EMF Balancing Technique

[W][BR] Workshop - Universal Calibration Lattice. 13/5. 9u30-17u30. Introductiedag tot EMF Balancing Technique - de EMF energie van liefde, balancerend en cocreatie beleven en voelen en EMF hulpmiddelen integreren. **Eva Van Den Broeck**, lerares en beoefenaar in energiewerk. The Bridge Of Singing Light. Domeinlaan, 145 /3. 1190 BRUSSEL (VORST). 02 344 76 00. eva.michael@skynet.be

Emotional Freedom Techniques

[C][AN] EFT level 1. 28/5 en 4/6. 10u-17u. EFT is een eenvoudige methode om jezelf te bevrijden van angsten, pijn, depressie om zo meer vrij jezelf te zijn. Je leert ook werken met anderen. **Inge Van Den Eynde**. Welkomhove 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be



[W][OV] EFT-initiatie. 29/5 en 30/5. 9u30-17u. Kennismaking met de EFT-basis-principes. Hierbij wordt EFT uitgelegd, gevoeld en zodanig aangeleerd dat je het veilig en verantwoord kunt toepassen bij jezelf en familie. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut**. Eft-Online. EFT-Academy. Sinaaidorp 19. 9112 SINAAI. 03 776 55 53. www.eft-online.be

[W][VB] Remmingen loslaten met EFT. 8/6. Interactieve workshop waarin je leert hoe je met een even eenvoudige als revolutionaire techniek alles wat je in je leven blokkeert loslaat. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut**, EFT-therapeut, EFT-therapeut. Boekhandel Johannes/Studiekring Orenda. 30 CC Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

Engelen en gidsen

[W][VB] Opleiding integrated Energy Therapy. 29/5. 9u30-18u. I.E.T. is een krachtige healingtechniek met engelenenergie van de Violette Vlam. **Elke Pepermans, Anne Dockx**. Het Pad Van Orion En Vlinder-Licht. Engelenstraat 51. 3070 KORTENBERG. 0499 347 751. vlinder-licht@base.be - www.hetpadvanorion.be

Enigma's en mysteries

[C][OV] Maya Cursus. 15/5 en 22/5. 10u-17u. Het volwaardig leren lezen van de Maya kalender 13-manen, de T'Zolkin en meer. **Wouter Deslee**. Centrum Jana. Maria Hendrikaplein 5-6. 9000 GENT. 0474 522 725. www.janaweb.org

Enneagram

[W][AN] Intuïtie toegepast op het enneagram. 16/5. 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. www.magmanet.be

Eutonie

[C][AN] Zenmeditatie en eutonie. 10/5, 31/5, 7/6. 10u-11u30. 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-pedagoge VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be - www.eutonie.be

[C][AN] **Via het tastzintuig (terug) je lichaam leren kennen.** 12 tot 16/5. 19u-13u. In deze basiscursus eutonie wordt er een methode aangereikt om (terug) een beter lichaamsbewustzijn- en gevoel te ontwikkelen. **Renild Van Den Plas**, eutoniedagoog VES. De Lichtbron. Gemeentepark. 2110 WIJNEGEM. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com

[C][AN] **Het bewust gevoelde contact met zichzelf en zijn omgeving.** 12 tot 16/5. 19u-13u. Je leert je lichaam beter kennen zodat je er mee kunt omgaan. Stress en de nefaste gevolgen ervan, kunnen hierdoor worden voorkomen. **Renild Van Den Plas**, eutoniedagoog VES. De Lichtbron - Gemeentepark. Turnhoutsebaan. 2110 WIJNEGEM. 014 43 65 11. www.eutonie.be

[C][AN] **Zenmeditatie en eutonie.** 20/5, 27/5, 3/6. 20u-21u30. Zitten in stilte om rust te vinden en het leven beter aan te kunnen. In deze sessies oefenen we het juiste zitten en het richten van de aandacht. **Mia De Walsche**, eutoniedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be - www.eutonie.be

[C][VB] **Ervaringsgerichte anatomie.** 5/6, 19/6 en 26/6. 9u30-12u30. We gaan op verkenning naar onze innerlijke architectuur: het skelet. Het onderzoek is experimenteel en ervaringsgericht. **Chantal Dufour**, eutoniedagoog VES. Centrum Blauwe Reiger. OLV straat 36. 3020 HERENT. 016 40 04 47. centrumblauwereiger.be

Feng Shui

[O][AN] **Traditionele Feng Shui.** 1 tot 15/7. 10u-16u. Zomerintensieve opleiding: begrip en manipuleer de energieën van je woning, zaak of kantoor, die voorspoed, relatie, gezondheid, enz. beïnvloeden. **Herman Van Roey**, docent. Cstm. CSTM - Herman Van Roey. Geulincxstraat 21. 2060 ANTWERPEN. 03 449 61 94. hervaro@skynet.be - www.hervaro.be

Fytotherapie

[W][WV] **Kruidige Reisapotheek.** 4/6. 9u-16u. Na een voormiddag theorie, maken we in de namiddag

een tweetal producten om mee te nemen naar huis en op reis. **Martine Van Huffel**. De Essentie. Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0495 551 416. www.deessentie.org

Healing



[W][AN] **Je hart helen.** 11/5. 11u-17u. Elke ziekte heeft fysieke, psychische en emotionele aspecten. Daarom is helen altijd een reis naar heel-zijn, integratie en verbeterde gezondheid. **Tom Monte**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][BT] **Pendelen, healing, reading, kristaladvies.** 21 tot 23/5. Voor therapeut en particulier. Helderzien, spirituele verdieping, heldervoelen, pendelen, foto's lezen, aurahealing, kristallen, ervaren en adviseren. **Joke Elziam Nootebos**. Elohim Centre. Ruiten A Kanaal W1-26. 9566 TL VEELERVEEN. Nederland. +31 597 541 539. www.elohim-centre.org

[W][OV] **Zelfheling-technieken aanleren voor iedereen.** 27/5. 20u-22u30. Inhoud: grondings-technieken aanleren, ons energielichaam schoonmaken, balanceren en chakra's reinigen, energetisch opladen d.m.v. kleurvisualisaties. **Nadia Jacob**. Centrum Jana. Sint - Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. www.janaweb.org

[W][WV] **Healingavond.** 4/6. 19u-22u. Verbinding maken, evenwicht brengen tussen fysiek - emotioneel - mentaal - energetisch lichaam. Je kan zitten of liggen in de cirkel. **Kurt Pattyn**, osteopaat. Soulance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be

[C][LI] **Universal White Time Healing.** 5 tot 6/6. 10u-18u. Sluit je aan op de energie van de Witte Bron om je eigen kracht ten volle te ontwikkelen, groei mee met de stijgende trilling van moeder aarde. **Annick Peeters**. De Cocon. Staatsbaan 133. 3945 HAM. 0473 360 604.be - www.de-cocon.be

Hypnose

[W][AN] **Hypnose / Zelfhypnose.** 28/5 tot 4/6. 19u30-22u15. Je onderbewuste aanspreken om je te versterken en met meer fitheid en kracht in het leven te staan. **Helena Mermans**. De Kleine Bron. August Van Daelstraat 6. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Innerlijke dialoog

[C][BT] **Ontdek jouw talent - vakantie in Gran Canaria.** 15 tot 22/5. De ontwikkeling en realisatie van onze talenten is de grootste reden van ons bestaan op Aarde. **Greet Luybaert**. Juvenesco. Fuente Energética / Gran Canaria. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

Kaartleggen

[W][AN] **Interactieve namiddag Inzicht in jezelf via de tarot.** 23/5. 13u-17u30. **Margot Dorren**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Kleur- en lichttherapie



[C][OV] **Introductiedag licht- en kleurentherapie.** 29/5. 9u-13u of 14u-18u. Betekenis en werking van kleuren, verschillende vormen van lichttherapie. **Walter Vandewalle**. Walina. Hotel Beveren-Waas (Van De Valk). Gentse Steenweg 280. 9120 BEVEREN-WAAS. 052 39 79 47. www.walina.be

[C][VB] **Introductiedag licht- en kleurentherapie.** 30/5. 9u-13u of 14u-18u. **Walter Vandewalle**. Walina. Zaal Axxon Imperiastraat 16. 1930 ZAVENTEM. 052 39 79 47. www.walina.be

Massage

[C][WV] **Antistressmassage.** 10/5 tot 7/6. 19u30-22u30. Er wordt aangeleerd met welke massagetechnieken je (bijna) elk lichaamsdeel kunt ontspannen.

Hilde Baele. Moritoen. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. www.moritoen.be



[C][AN] Zomerhuis MiniMassages: Nek en Schouders. 21/5. 20u-22u30. Met eenvoudige technieken brengen we stroming tussen nek en romp. Meer zachtheid en ruimte in de nek, geeft een helder hoofd en een ontspannen lichaam. **Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[C][AN] Stoelmassage - weekend. 22 tot 23/5. 10u-17u. Stoelmassage is een krachtige kans voor deelnemers om even op adem te komen. Even vrij van de wereld en je bewust worden van jezelf, geraakt worden. **Alet Santman.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be

[W][OV] Nek-schouder-massage. 23/5. 13u-18u. Leer hoe je jezelf en je familie of vrienden een deugddoende, ontspannende nek- en schouderbehandeling kan geven. Speelse combinatie van technieken. **Daniël Defruyt.** Sunam. Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0486 611 231. www.sunam.tk

[W][AN] Chakra-balansmassage met mineralen. 23 tot 24/5. 10u-18u. Mineralen werken in op het energetisch systeem. Mineralenmassage is intens, geeft inzichten, ontgift. **Ann Ghys.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be

[W][WV] Kym Nye, Tibetaanse Massage. 28/5 en 11/6. 19u-22u. Authentieke Tibetaanse oliemasage, "happiness" massage !! **Annie Vanneste,** Kum Nye teacher. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be

[W][AN] Californische massage. 29 tot 30/5. 10u-18u. Zachte vloeiende strijkbewegingen worden afgewisseld met diepere kneedbewegingen. Met liefde en zorg bren-

gen je ze rust en een harmonie. **Hilde Koninckx.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[W][OV] Rugmassage. 30/5. 13u-18u. De hele rug laten en leren losmaken. Werken op tafels, met olie. Afwisselend demonstratie en beoefening per twee. **Daniël Defruyt,** shiatsu-therapeut. Sunam. Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG (GENT). 0486 611 231. sunam@telenet.be - www.sunam.tk



[W][AN] Ayurvedische massage. 5 tot 6/6. 10u-18u. Met warme, Indische kruidenolies en specifieke bewegingen bereik je diepe ontspanning en bestrijd je vermoeidheid, slapeloosheid.... **Mireille Vanderstraeten.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[W][AN] De Kunst van Aanraken, voor koppels. Kwaliteitstijd voor en met elkaar. 6/6. 10u-17u. Welk deel van je hand gebruiken, welke druk? Hoe kan je ervoor zorgen dat ontvangen én geven fijn zijn, hoe kan je op een zachte manier feedback geven. **Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

Meditatie

[W][VB] Vipassana Meditatie. 11/5 en 8/6. 20u-21u30. Elke dinsdag avond: Meditatie met instructies en onderwijs. Mahasi methode. **Gerda D'Hertefelt.** Dhamma Group. Sint Geertrui abdij 6. 3000 LEUVEN. 016 23 36 85. dhertefelt@yahoo.com

[W][WA] Intensieve retraite Vipassana meditatie. 14/5 tot 5/6. Mahasi traditie (Birma). Zitmeditatie, loopmeditatie, meditatie in dagelijkse activiteiten. **U Paññāthamibhivamsa Sayadaw,** Birmaanse Monnik. Dhamma Group. Dhammaramsi meditatiecentrum. 5170 RIVIÈRE. 0474 590 021. caroline.jeandrain@hotmail.com

[W][WV] Stilte wandeling op zondag. 16/5. 10u-12u. Iedere derde zondag kan je in de natuur kennis maken met het 'geluid van de stilte'. Je krijgt kleine oefeningen om bewust je zintuigen te gebruiken. **Viviane Van Pottelberghe,** stiltebegeleider. Vivapo. Kasteelpark Ryckvelde. 8340 SIJSELE. 050 36 34 66 - 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W][WV] Zinnvolle ontmoeting in de cirkel van bewust beleefde tijd. 20/5. 19u15-21u45. Iedere derde donderdagavond kan je plaats nemen in de cirkel van bewust beleefde tijd voor een zinnvolle ontmoeting met jezelf en de ander. **Viviane Van Pottelberghe.** Vivapo. Dampoortstraat 71. 8310 SINT-KRUIS/BRUGGE. 050 36 34 66 - 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W][WV] Actieve Osho meditatie. 26/5. 19u30-21u15. Via de ogenmeditatie maak je een reis naar binnen. Deze meditatie is toegankelijk voor iedereen, met of zonder ervaring. Inschrijven is niet nodig. **Viviane Van Pottelberghe.** Vivapo. Essere. Dudzelesteenweg 66. 8000 BRUGGE. 0499 414 581. www.essere.be

[W][WV] Stilte wandeling op woensdag. 2/6. 10u-12u. Wandelen in de natuur is een effectieve manier om in contact te komen met jezelf. Je ontdekt het geluid van de stilte via al je zintuigen. **Viviane Van Pottelberghe,** stiltebegeleider. Vivapo. Kasteelpark Ryckvelde. 8340 SIJSELE. 050 36 34 66 - 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

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

Toegangen tot bewust leven

- Tantra, yoga en EFT in Château Frandeuux 23-30/07.
- Vraag onze speciale folder voor meer informatie!
- Nieuwe zomerworkshops: Nia, communiceren met dieren.
- Nieuwe cursussen: Braingym, EFT-initiatie (onderwijs)

Meer info: www.arcana-web.be

Mindfulness



OPLEIDING
Ayam
Mindfulness
trainer
voor kinderen



[C][OV] Mindfulness, leven in aandacht: 8-weeken training. 10/5 tot 25/6. 9u30-12u. Wil je kwaliteit in je leven? In meditatie leer je om het NU te waarderen en je niet te laten leiden door gedachten en emoties. Heilzaam bij depressie. **Lieve Van Hoeteghem.** Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG (GENT). 09 329 57 22. www.yoga-aandacht.blogspot.com

[C][OV] Mindfulness, leven in aandacht: individuele 8-weeken training. 10/5 tot 9/6. In meditatie leer je om het NU te waarderen en je niet te laten leiden door gedachten en emoties. Heilzaam bij depressie. **Lieve Van Hoeteghem.** Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG (GENT). 09 329 57 22. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

[C][OV] Mindfulness, leven in aandacht: training in groep of individueel. 10/5 tot 30/6. 9u-22u. **Lieve Van Hoeteghem.** Houte 14. 9860 BALEGEM. 09 329 57 22. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

[C][WV] Mindfulness - 8 weken sessie. 11/5 tot 29/6. 13u-15u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag. Het maakt je meer bestand tegen angst, pijn, depressie. **Christine Vermeersch.** IAM. Sarephta. Ezelstraat 26. 8000 BRUGGE. 09 328 60 90. www.aandacht.be

[C][VB] Mindfulness - Meditatie-dag. 18/5. 10u-17u. Hoe kan je door een bewuste verandering in je houding en door aandachtig te communiceren met je gesprekspartner meer samenwerking krijgen. **Inge Thijs.** Iam - Mindfocus. Oude abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 09 328 60 90. www.aandacht.be

[W][BT] Ontspannen in de stilte voorbij het denken. 31/5. 10u-16u. Een training om bewust te worden van gedachten en ein-

deloos gepieker. Yoga, ademmeditatie, stiltewandeling en dans. **Patrick Fasseur.** Gomyway. de Volksabdij. O.L.Vrouw ter duinenlaan 199. 4641RM OSSENDRECHT. Nederland. 0031 164 602 974. www.gomyway.nl

Muziek

[W][AN] Concert met boven-tonozang. 22/5. 20u-21u45. Droomconcert met bovintonozang en authentieke instrumenten: klankschalen, gongs, trommels, didgeridoo, fluit... en meer. Puur ontspannen en genieten! **Nestor Kornblum, Michèle Averard.** Thuis In Jezelf. Steinerschool Lier. Mallekotstraat 43. 2500 LIER. 03 366 46 16. www.thuisinjezelf.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

[W][BR] Pineal Tonings : DNA activatie door klank. 16/5 en 6/6. 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,** lerares en beoefenaar in energiewerk. The Bridge Of Singing Light. Salle Etincelle. Rue de la Victoire, 158. 1060 BRUSSEL (SINT-GILLIS). 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

[W][AN] Initiatie Sound Healing (klankhealing). 22/5. 10u-18u. Kennismaking met theorie en praktijk van sound healing. Aanrader voor wie eens wil proeven van wat je met klank allemaal kan! **Nestor Kornblum.** Thuis In Jezelf. Steinerschool Lier. Mallekotstraat 43. 2500 LIER. 03 366 46 16. www.thuisinjezelf.be

[W][VB] Trommelen in de yurt. 29/5. 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

Natuurvoeding

[W][AN] Kooklessen: Je ideale gewicht bereiken op een natuurlijke manier. 12/5, 19/5, 26/5 en 1/6. 19u30-22u. In 5 kooklessen leer je hoe je vanzelf, op een natuurlijke manier vocht kan afdrijven, vet kan verbranden en chocolade en kaas gezond kan vervangen. **Viviane Van Dyck.** De Onweerstaanbare Keuken. Oost-West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 0485 050 577. www.rikvermuyten.be

[W][AN] Kooklessen op de bio-boerderij. 13/5, 20/5 en 27/5. 19u-22u. We bereiden met verse groenten uit de tuin: zuiverende lente-gerechten, krachtige vegetarische schotels, ontbijten en lunches en overheerlijke soepen. **Viviane Van Dyck.** De Onweerstaanbare Keuken. Bioboerderij Biohofke. Muizenhoekstraat 27. 2812 MECHELEN. 0485 050 577. www.rikvermuyten.be

[W][AN] Wereldwijd koken - de mediterrane keuken. 19/5. 19u30-22u. De Middellandse Zeekeuken bestaat o.a. uit verse groenten, pasta, knoflook, saffraan,... worden gebruikt om pure, aromatische gerechten te bereiden. **Deborah Scherz.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][OV] Koken volgens de seizoenen - 5 transformaties. 20/5 en 27/5. Tine zal je tijdens deze kooklessenreeks meenemen op een reis doorheen de seizoenen. **Tine Tomme.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 Gent. www.restaurantavalon.be

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 levensstijl 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)



[W][OV] Praktijkkooklessen. 1/6, 8/6, 15/6 en 22/6. 19u30-22u. In deze lessen gaat iedereen aan de slag met biologische en volledig plantaardige ingrediënten. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 Gent. www.restaurantavalon.be

[W][VB] Helende Voeding van eigen bodem. 5/6. 9u30-16u30. Onze eigen streek, eigen omgeving, zelfs onze eigen tuin bevat voldoende van deze planten om voort te kunnen in de preventie en behandeling van kleine ongemakken. Vandaar dat we ons focussen op gewassen van eigen bodem. **Lut Verhaeghe.** Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[W][OV] Zomerse en biologische granen en bonensalades. 7/6. Kevin leert je kleurrijke granen- en bonensalades samenstellen. Zo krijg je heel wat meer variatie in je kookstijl. Een les om van te smullen! Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 Gent. www.restaurantavalon.be

[W][AN] Biologisch - logisch en lekker. 9/6. 19u30-22u. Bio, da's logisch. Maar nog niet voor iedereen. Laat je hersencellen overtuigen en je smaakpapillen door de bioproefvertjes. **Kristien Verbist.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Opstellingen

Therapeute in de
Interactionele
Vormgeving



www.debeleving.be

[W][OV] Systemische familieopstellingen. 16/5. 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. Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 03 772 16 48... www.bewustzijnshuis.be

[O][VB] Systemic constellation work and inner navigation. 17/5 tot 28/2. Leer meer over de potentie van opstellingenwerk en word zelf begeleider van opstellingen! 20-daagse opleiding. **Johannes B. Schmidt.** Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3220 PELLENBERG. 0492 647 922. www.kernkracht.be

[W][VB] Loopbaanopstellingen. 19/5. 9u30-17u. Een loopbaanopstelling laat onder meer zien hoe jij je in wezen verhoudt tot je werk, je dilemma's, je wensen, je potentiële en je doelstellingen. **Andy Curinckx,** coach. Systo. Koning Leopold-I-Straat 30. 3000 LEUVEN. 016 84 44 47. www.systo.be

[W][AN] Systeemopstelling. 21/5. 13u30-17u. Bert Hellingher beschreef de wetmatigheden die ieder familie- of organisatiesysteem kenmerkt en ontwikkelde een opstellingsmethode om hiermee te werken. **Hilde Rolus.** Magma. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. www.epeca.eu

[C][VB] Een effectieve visie op organisatieprocessen. 21/5. 9u30-17u. Kom kennismaken met organisatie-opstellingen als beleidsinstrument. **Johan Van De Kerckhove, An Baert.** Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3220 PELLENBERG. 0492 647 922. info@kernkracht.be

[W][AN] Familieopstellingen, systemisch werken. 21/5. 13u-17u. Doel van een opstelling is de deelnemers de juiste plaats in het systeem te laten ervaren. Dit blijkt een grote impact te hebben op iemands ontwikkeling. **Hilde Rolus.** Epeca. De kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. www.epeca.eu

[W][VB] Opstellingen voor het immuunsysteem. 22/5. 10u-17u. In welke mate kunnen chronische ziekten symptomen zijn van onbewuste verstrikkingen of verstoringen van de orde binnen een familiesysteem, en hoe deze orde weer hersteld kan worden? **Niki Herckens.** Juvenesco. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be

[W][AN] Familieopstellingen. 28/5. 9u30-18u. Breng verborgen

generatie-patronen aan het licht en laten zingeving en diepe healing toe van problemen die zich in ons leven herhalen. **Johan Denis.** De Juiste Plek. Achterste Hoeven 8. 2980 ZOERSEL. 03 488 53 44. www.dejuisteplek.be

[W][VB] Familieopstellingen. 29/5. 13u15-18u. Alle thema's rond familie, eigen gezin, relaties en persoonlijke moeilijkheden. Cortoos Johannes. Kasteel La Motte. 1700 DILBEEK. 0479 714 817. johannesco@skynet.be

[O][VB] Opleiding Familieopstellingen. 29/5 tot 10/10. 9u30-17u. Je zal ervaren welke invloed je familie heeft op wie je bent en wat je doet. De opleiding is vooral gericht op het eigen proces. **Andy Curinckx.** Systo. Koning Leopold-I-Straat 30. 3000 LEUVEN. 016 84 44 47. www.systo.be

Gezonde verhoudingen opstellingen met Indra
www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Avondreeks familieopstellingen. 1/6 en 15/6. 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][OV] De verborgen dynamiek van familiebanden. 5/6. 9u30-17u30. Opstellingen over relaties, werk, leven en dood, geen plek hebben, een eigen levensdoel... **Jan Timmerman.** Laverna. De Blauwe Poort. Collegebaan 49. 9090 MELLE. 09 232 49 24. secretariaatlaverna@telenet.be



BIOLOGISCHE VOEDING • VERZORGING
SPEELGOED • GEBOORTELIJSTEN
NIEUW: BIO-NATUURSLAGERIJ

Bioweek: 5 t.e.m. 12 juni
10% korting op alle verse producten

Torhoutsesteenweg 179, 8200 Sint-Andries • 050/39 54 74
Maalse Steenweg 299, 8310 Sint-Kruis • 050/54 54 20
Open ma. t/m vrij. 9u – 18u30 • Zat 9u – 18u
www.biovita-brugge.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W][VB] Je wensen en doelen realiseren vanuit je kern. 8/5 en 9/5. 9u-22u. Leef jij je droom? Deze 2 daagse residentiële training leert je je eigen vermogens naar boven te halen. **Guy Wauters.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE OP DEN BOS. 015 71 00 52. www.jouwvorming.nu

[W][AN] Introductie in de Dertien Manenkalender. 11/5. 10u-17u. De Tzolkin, de heilige Mayakalender van 260 dagen geeft je een beeld van het pad van je ziel op aarde, en leert je af te stemmen op de dagenergiën. Inge Van Den Eynde. Welkomhoeve 4. 2280 GROBENDONK. 014 51 98 20. www.shangri-la.be



[W][AN] Je hart helen. 11/5. 11u-17u. Deze workshop helpt je de fysieke, emotionele en psychische oorzaken van je fysieke symptomen en ongemakken te ontdekken. **Tom Monte.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Een gezonde energie in een gezonde woning. 12/5, 19/5, 26/5, 2/6 en 9/6. 19u30-22u30. Zo binnen, zo buiten! Dat leerde ons reeds de oude Hermes. Je kleren zijn je tweede huid, je woning is je derde huid. Je huis weerspiegelt wie je bent. **Geert Delanoëje.** Timotheus. Rietlei 105. 2570 DUFFEL. 03 644 53 01. www.timotheus.be

[W][AN] Bubbling zen. 15/5. 10u-17u. Hoe meer je bubbelt, hoe makkelijker je de stilte in jezelf aanboort. Als de energie in je lichaam vrij stroomt en je je levensplezier voelt, stilte een andere dimensie krijgt en je er makkelijker mee samenvalt. **Yashodhara Van Melkebeke.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Toestanden van ver-

ruimd bewustzijn. 15/5 en 16/5. 10u-17u30. Via holofonische klanken, leert men veilig, wakker en aanwezig in het nu, verschillende niveaus van bewustzijn ervaren. **Philippe Vandevorst.** Timotheus vzw. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. www.timotheus.be

[W][VB] Vision boards - wordt verliefd op je leven! 16/5. 10u-17u. Er is een eenvoudige manier om je dromen te realiseren en succes te hebben in je gezondheid, je financiën, je relaties en je carrière. **Els Abts, Pascale Delouw.** Oost West Centrum. Jeugdherberg. Martelarenlaan 11A. 3000 LEUVEN. 03 230 13 82. www.owc.be



INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING



TIMOTHEUS
vormings- en ontwikkelcentrum voor intuïtie

[W][AN] Een gezonde energie in een gezonde woning. 18/5, 25/5, 1/6, 8/6 en 15/6. 19u30-22u30. Zo binnen, zo buiten! Dat leerde ons reeds de oude Hermes. Je kleren zijn je tweede huid, je woning is je derde huid. Je huis weerspiegelt wie je bent. **Geert Delanoëje.** Timotheus. De Kluizerij. Aalstersedreef 1b. 1790 AFFLIGEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Ons innerlijke kind en onze innerlijke criticus. 21. 10u-17u. **Adriaan van Zelst.** De Kleine Bron. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][LI] Vrouw. De magie van de moederschoot. 27 tot 30/5. Maak contact met je passie, je innerlijke bron, je vrouwelijke kracht door ELW, systemisch

werk, ademen en rituelen samen met andere vrouwen. **Diane van Rietschoten.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[C][OV] De Impact van Balans. 29/5. 9u-16u30. Wie deze opleiding volgt zal vanaf dan elke beslissing vanuit een andere 'visie of plaats' nemen met een onbetaalbare meerwaarde als gevolg. **Francis Vermeulen,** trainer/coach. Shanti Aum. Jagersdreef 29. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 294 41 32. info@francisvermeulen.be - www.francisvermeulen.be

[W][AN] Jezelf zijn - onder alle omstandigheden. 4/6. 10u-17u. In deze snel veranderende wereld is het juist heel erg belangrijk om steeds meer jouw unieke zelf te zijn. **Wim Hermans.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] De kracht van gedachten en emoties. 6/6. 10u-17u. Als mens ben je een denkend en voelend wezen. Het liefst ben je gelukkig maar soms laat je je uit balans brengen. Je leert kiezen voor positiviteit. **Marleen Lambrichts.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

a new beginning

[C][WV] A new beginning. 25 tot 27/6. De cursus helpt onze eigen waarheid te ontdekken en heeft tot doel een shift teweeg te brengen in onze perceptie, onze emoties en ons bewustzijn. **Krishnaraj.** Experience Your Life. De Kluizerij. Aalstersedreef 1. 1790 AFFLIGEM. 03 294 41 32 - 0475 505 732. experienceyourlife@me.com

Spiritueel India in de Belgische Ardennen

- DAGELIJKE RONDELEIDINGEN
- INDIASE BOETIEK
- VEGETARISCH RESTAURANT
- AMBACHTELIJKE BAKKERIJ
- GASTENVERBLIJF
- MUSEUM VOOR HEILIGEKUNST

Radhadesh
CHÂTEAU DE PETITE SOMME

PETITE SOMME 2 - 5940 SITTION (DURBO) - TEL +32 (0)84 32 29 24
RADHA.TOUR@RADHESH.COM - WWW.RADHESH.COM

Persoonlijkheid & menselijke relaties



[C][AN] Oefenen in dialogeren. 10/5 en 17/5. 9u30-17u. Hoe ga je een dialoog aan met iemand? In deze cursus krijg je tal van inzichten, praktische bagage en ook de kans om concreet te oefenen. **Lydia Etienne.** PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 239 49 32. lydia.etienne@prh.be - www.prh.be

[C][WV] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 12 tot 16/5. 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. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[W][VB] Natuurlijke vruchtbaarheid. 16/5. 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] Constructief omgaan met wat moeilijk is - Draagkracht... ook in jou! 18/5, 25/5 en 1/6. 19u-22u15. Deze cursus leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je verankeren in je kracht. **Gisele Cuyvers.** PRH vzw. Sint-Michielscollege. Papenaardekenstraat 53. 2900 SCHOTEN. 0477 76 88 22. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 22/5, 23/5, 24/5, 29/5 en 30/5. 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. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HE-RENT. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Jezelf zijn. naar een meer harmonisch leven. 25/5, 26/5 en 27/5. 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. **Alex Sarlet.** PRH-Vormingsmedewerker. PRH vzw. Boshoeck 35. 2560 NIJLEN. 03 464 14 55. sarlet@prh.be - www.prh.be

[C][BT] Kom uit de verf! met kleur en vorm je unieke kracht leren kennen. 25/5, 1/6 en 8/6. 19u-22u15. Je drukt je intuïtief uit, vertrekkend vanuit het gevoel van leven in jezelf. Je leert naar buiten komen in relatie. **Jacqueline Hermans.** PRH vzw. Bergweg 12. 4461 MB GOES.Nederland. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

[C][OV] De kracht van voelen. Positief omgaan met mijn gevoelens. 27/5 en 10/6, 3/6 en 10/6. 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. **Thea Bombeek.** PRH vzw. CC De Werf. Molenstraat 51. 9300 AALST. 0476 35 99 64. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Je innerlijke drive ontdekken. 1/6, 8/6 en 15/6. 19u-22u15. Aan de hand van inspirerende teksten leer je in voeling komen met de stroom van leven in jezelf. Deze kracht helpt je waar te maken wie je bent. **Hilde Simons.** PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Samen sterk, werkt! 2/6, 9/6 en 16/6. 19u-22u15. Hoe fijn én efficiënt samen-

EZUMA

Wellness centrum

Massages

Medische voetverzorging, kuren en baden volgens St. Hildegard methode

Rita Laurijssen

(gezondheidsadviseur)

Eeuweeststraat 24

3300 Tienen

0479 798 780

rita.laurijssen@hotmail.com

One World Academy

komt, wegens groot succes, voor de tweede keer naar België op 25, 26 en 27 juni in De Kluiserij te Affligem met de cursus

a new beginning

Herontdek je eigen persoonlijkheid en kracht. Breng een shift teweeg in je perceptie, emoties en bewustzijn.

Info & inschrijving:

experienceyourlife@me.com
0475 505 732



Ontplooï jezelf zoals je écht bent!

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

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

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

www.prh.be



Evolving Clarity

werken met anderen? Het lukt wanneer ik me kan aanpassen en toch mezelf kan blijven. We staan stil bij deze boeiende mix. **Geert Frateur**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0474 46 0 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C][WV] Mij goed voelen in mijn job: het kan! 3/6, 10/6 en 17/6. 19u-22u15. Wat kan je doen om je goed te voelen in je werksituatie? Hoe kan je jezelf zijn, ook in een job waar je niet honderd procent mee tevreden bent? **Marleen Devisch**. PRH vzw. CC De Schakel. Schakelstraat 8. 8790 WAREGEM. 050 39 26 98. marleen.devisch@prh.be - www.prh.be

Qigong

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

[W][AN] Taijiwuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. van 29 tot 30/5. 10u-17u. Laat fysieke en emotionele blokkades los, verbeter lichaamshouding en emotioneel welzijn door het ontspannen van spieren en het openen van gewrichten. **Jin Shen**. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Rietthlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 0532. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[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. www.innerlijkebron.be

Quantum Touch®

[W][VB] Quantum Touch: een aanwezige, ondersteunende aanraking! 29 tot 30/5. 9u30-17u. Via ademhaling, bewustzijn, aanraking... je levensenergie bij jezelf en de andere opwekken en versterken, mét behoud van je eigen energie/kracht! **Liesbeth Michiels**. Evolving Clarity. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. 0495 228 344. www.evolvingclarity.be



Evolving Clarity

Regressietherapie

[W][AN] Wie was ik in mijn vorige leven? 10/5, 31/5, 7/6 en 14/6. 19u30-22u30. Kennismakingscursus regressie. Enkel voor mensen die het basisjaar intuïtieve ontwikkeling hebben gevolgd. **Geert Delanoëje**. Timotheus. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. www.timotheus.be

Reiki



Reiki Encaustic
www.dezonnedrager.be

[W][OV] Reiki weekend inwijding eerste graad. 29 tot 30/5. 10u-17u. **Ronald van de Peppel**. De Kleine Bron. 9120 VRASENE. www.dekleinebron.be

[W][WV] Reiki oefenavond. 1/6 en 7/6. 19u15-21u. Open reiki oefenavond, ook voor een 1e kennismaking. **Veronique Van Moortel**. Artdesign bvba. Barriestraat, 39. 8200 BRUGGE. 050 38 07 67. www.veroniquevanmoortel.be

Sjamanisme

www.AnamCara.be

[W][AN] Zweethut Ceremonie. 16/5. 11u-19u. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Thema van deze zweethuteremonie is "Stap in het

onbekende". **Roel Crabbé**. Anam Cara. Klaplaar 2. 2500 LIER. 03 488 52 24. www.AnamCara.be

[W][AN] Sjamanistische dag. 28/5. 10u-17u. Sjamanen voeren rituelen uit die eerbied betuigen voor het ritme van de seizoenen en de aarde. **Frank Coppieters, Kathy Coppieters**. Oost West Centrum. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][LI] Vrouwenzweethut. 29 tot 30/5. De zweethut is een indiaans reinigingsritueel waarin er een zuivering plaatsvindt op lichamelijk, emotioneel, rationeel en spiritueel vlak. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

Spiritualiteit

[W][AN] Magische kringen en cirkels. 12 tot 16/5. Spirituele minitrip naar Wiltshire met o.a. een meditatie binnen de stenen cirkel van Stonehenge en het opgraven van de heilige graal. **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan - tegenover Carrefour. 2900 SCHOTEN. 0475 904 762. www.drieveren.be

[W][WV] Drie-eenheid. 13/5. 14u-18u. Uit de Kracht van Drie wordt Alles geboren! Een Energetische namiddag, die je Hart, Ziel en Subtiële lichamen voedt. De Hemel mag op Aarde geproefd! **Hugo Van Verdegem**. Ware Zelf. Doornstraat 300/1. 8200 BRUGGE. 0474 97 62 04. www.warezelf.be

[W][VB] Het einde van de spirituele zoektocht. 22/5. 13u-17u30. Eenheid is alles wat er is. In Eenheid ontstaat de droom dat jij een 'persoon in de wereld' bent, afgescheiden van alles en iedereen. **Jeff Foster**. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 Kapelle-op-den-Bos. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

Bliz EVENTS
into the essence of being

[W][BT] Workshop Breaking the Habit of Being Yourself met Dr Joe Dispenza. 29/5. 10u-17u. Maak nieuwe verbindingen in je brein met bewezen neuropsychologische principes.

Technieken die werken om te worden wie je altijd had willen zijn! **Joe Dispenza**, auteur. Bliz Events. Golfbaan Naarderbos. IJsselmeerweg 100. 1411 DL NAARDEN. Nederland. +31 358 884 628. www.blizevents.com

T'ai-Chi-Chuan

[W][AN] Tai Ji Quan. 20/5, 27/5, 3/6, 10/6 en 17/6. 20u-21u30. Taijiquan maakt je sterk als een houthakker, soepel als een kind en stil als een wijze. **Rein Tenggrootenhuisen.** Magma. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. www.magmanet.be

Tantra

[W][LI] Tantra. 13 tot 16/5. In Tantra ontmoet je jezelf, in een proces van leren geven en ontvangen. Je levensenergie gaat stromen en je raakt verbonden met je hart. **Koos Broer.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W][WA] Ontdekkingsweekend Tantra. 22 tot 23/5. 9u30-18u. In zachtheid dichtert bij je kern komen. In respect en een veilige omgeving jezelf openen zodat je ook (nog) meer authenticiteit het leven kan be-leven in al zijn aspecten. Een weekend vol van verrassingen en die je tools aanreiken die je in het dagdagelijks leven kan toepassen. **Sono, Mona.** Living Tantra. Biologische boerderij. Vevy Wéron 15. 5100 WÉPION. 02 305 30 39. www.livingtantra.be Residentiële workshop.

[W][AN] Tantra - basisdag. 30/5. 10u-17u. Een dag om in diepe ontspanning en vertraging de bewegingen in jezelf waar te nemen: op energetisch-lichamelijk-spiritueel-aards vlak. **Lenaleen Waignein.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Tekenen & schilderen

[W][OV] Mandala tekenen. 5/6. 10u-17u. In een rustig en ontspannen kader, met kleurpotloden, ontwerp je op je eigen manier jouw mandala, waardoor je meer inzicht krijgt in jezelf. **Daniël Van Hoe.** Centrum Jana. Maria Hendrikaplein 5-6. 9000 GENT. 0474 522 725. www.janaweb.org

The Journey



[W][VB] Journey Intensive Weekend. 29 tot 30/5. 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. **Arnold Timmerman.** The Journey. De Kluizerij. Aalstersedreef 1. 1790 AFFLIGEM. +44 (0) 1656 890 400. www.thejourney.com

[W][WV] Advanced Skills Workshop. 31/5. 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. De Kluizerij. Aalstersedreef 1. 1790 AFFLIGEM. +44 (0) 1656 890 400. www.thejourney.com

Vastenkuren en onthouding

[C][WA] Vasten en wandelen op de Eau d'heure. 22/5 tot 31/10. Vasten en wandelen (Water- & groentesap-vasten) op de Eau d'heure, leren over voeding en levend voedsel (in het Engels). **Mark Tucker,** Nutritional Coach. Lakes of l'Eau D'Heure. 6440 VERGNIES. 0497 921 911. www.vasten-en-wandelen.eu

Vegetarisme

[C][WV] Zomerkoken. 17/5. 19u-22u. Gezond de zomer door met evenwichtige, zomerse recepten! **Nancy Boucquez.** Vita Casa Plus. Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. 051 25 25 53. www.vitacasaplus.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][LI] Vaders en Zonen. 13/5-16/5. Avontuurlijke vierdaagse om de band tussen vaders en zonen te versterken met rituelen van de Lakota indianen, de

Jouw logo hier?

Dat kan vanaf 35 euro!

www.agendaplus.be/adverteren

San uit Zuid-Afrika en de Maori. Arend van Rietschoten. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 Opoeteren. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com



[C][AN] The Magic Ones: Ik? Genieten? 19/5. 20u-22u30. **Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[C][AN] The Magic Ones. De S van Sensueel. 9/6. 20u-22u30. Kom verkennen welke heerlijke S bewegingen je zalige lijf voor je in petto heeft, hoe je heupwiegend kan winkelen of swingend de was kan doen. **Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

Wellness

AMAL arganolie
bij **MISIANA**
Unieke biologische cosmetica
Oudaan shopping winkel 5 - 0486/529 275
2000 Antwerpen

[W][WV] Presentatie gamma Health & Beauty. 10/5. 19u30-21u30. Gelaatsverzorging, schoonheidsproducten, op basis van o.a. Aloë Vera barbadensis miller, waarom is die Aloë Vera zo belangrijk. **Nadine Vanacker, Tamara Dierickx.** Living Stone - Stone Shop. Vissersstraat 47. 8370 BLANKENBERGE. 050 41 56 28. www.livingstone-shop.be

[C][WV] Maak je eigen natuurlijke cosmetica. 14/5 of 21/5. 18u-22u. Alles over het zelf maken van natuurlijke cosmetica. Theorie + praktijk. Natcare. Horekenstraat 11. 1790 ESSENE. 0484 770 233. www.natcare.be

[W][AN] Lentemoment. 20/5. De helende verzorging van Vrouwenmantel helpt om bij

elke mens zijn innerlijke schoonheid naar buiten te brengen. **Patricia Kegels, Veerle Bervoets, Tinne Deprez.** Magma vzw. Vrouwenmantel. Jaak De Boeckstraat 71A. 2170 MERKSEM. 0497 165 835. www.vrouwenmantel.org

[W][AN] Natural Beauty - Natuurlijk, blij en bewust mooi zijn. 28/5 van 10u tot 17u30 en 29/5 van 19u tot 22u. Een lezing, een kookles, kleuradvies, zelf lipgloss en dagcreme maken en helemaal natuurlijk opgemaakt weer naar huis, of naar je afspraakje :)! **Rik Vermuyten, Muriël Kuypers, Gwen Kuypers.** De Onweerstaanbare Keuken. Kasteel Bisschoppenhof. Suzanne Spanhovenstraat 2. 2100 DEURNE. 0485 050 577. www.luckmagazine.be

[W][VB] Herbronningsweekend. 4 tot 6/6. 9u-18u. Een begeleid weekend tot herbronnen met zowel groepsactiviteiten als persoonlijke verwenning. Een mix van Oosterse en Westerse technieken. **Kris Janssens, Christiaan Delgrande, Marijn De Wit.** Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE OP DEN BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.herbronning.nu

Wetenschap en spiritualiteit

[W][BR] The Symbol workshop. 5/6. 9u30-17u. Het Symbool-kwantische redenering, fusie van logica en oneindig potentieel om alle energiën van ons dagelijks leven bewust te beheren. In het Engels. **Peggy Dubro.** Eva Van Den Broeck. Hotel County House Best Western. Square des Héros 2. 1180 UKKEL. 02 344 76 00. eva.michaele@skynet.be

Yoga

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

[C][OV] Dru yoga. 10/5 tot 28/6. 19u30-21u. Met vloeiende bewegingen, leer je je lichaam

en geest ontspannen. Door de zachte vorm is Dru Yoga haalbaar voor iedereen! **Lieve Van Hoeteghem.** Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 GENT. 09 329 57 22. www.yoga-aandacht.blogspot.com

[C][WV] Yoga in De Haan. 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6. 19u30-21u. Yoga, een eeuwenoude techniek om tot 'rust' te komen. **Raphael Claessens, Ingrid Meesens.** Leef-Voel-Groei. Wielingencentrum Expo. Graaf Jansdijk 18. 8420 WENDUINE. 0495 229 850 - 059 50 41 47. www.leefvoelgroei.com



[W][OV] Meditatieve yoga ter preventie van hoofdpijn en migraine. 11/5 en 8/6. 20u-22u. Zachte yoga en meditatie-oefeningen die de doorbloeding naar het hoofd stimuleren en blokkades opheffen ter reductie van stress en pijnvermindering. **Lut Van Melle,** yogadocente. Rosanja. Merelbekestation-plein 10. 9050 GENTBRUG-GE. 0484 614 341. lut@rosanja.be - www.rosanja.be

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

[W][WV] Lu Jong basic lente-reeks. Vanaf 16/5. 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. **Tulku Lobsang.** Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 44 47 96. www.souldance.be

[W][VB] Lach-Yoga voor senioren. 19/5 of 9/6. 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 De-**

schepper. Dienstencentrum Ter Borre. Sint-Amandsplein 7. 1853 STROMBEEK-BEVER. 02 582 27 92. wiske@wiske.net - www.lachclub.be



[W][WV] Tsa Lung, ademhaling en energie. 31/5, 7/6, 14/6 en 21/6. 20u15-22u. Tibetaanse Yoga. Ademhalingsoefeningen om blokkades op te lossen en je energie te verhogen. **Annemie Vanneste.** Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. www.souldance.be

Zang & stem

[W][OV] Zingen in volle aandacht. 17/5. 14u-16u. Je bent ontdekkend, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliëdenen, het speelse van je eigen klanken waarnemen in groep. **Katlijn Vanhoutte.** Vzw La Verna. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 GENT. 09 232 49 24 - 055 31 37 85. www.laverna.be

[W][AN] Workshops Boven-tonzang - beginners & gevorderden. 23/5. 10u-18u. Boven-tonzang ('Overtone Chant') is een eeuwenoude techniek waardoor iemand twee of meer klanken tegelijkertijd kan zingen. Iedereen kan dit leren! **Nestor Kornblum.** Thuis In Jezelf. Steinerschul Lier. Mal-lekotstraat 43. 2500 LIER. 03 366 46 16. www.thuisinjezelf.be

[W][VB] Circles of sound. 6/6. 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. Drielandbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.juvenesco.be



Saponien: de efficiëntie van aloude kennis!

Ontdek dit 100% natuurlijke ontvlekkingsmiddel. Helpt bij het verwijderen van alle vlekken, zelfs de meest oude: thuis, op het werk...: van alle soorten textiel, leder, op alle soorten oppervlakken. Ter vervanging van vele ont-

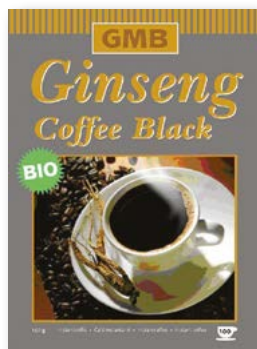
vlekkingsmiddelen die dikwijls duur... en giftig zijn. Het is tevens de ideale

aanvulling op de ATARAXYA® wasballen van het P.I.E®-systeem: een beetje Saponien op de vlekken voordat je de was in de machine steekt en de kous is af! Een klein blokje aan een lage prijs dat zeer nuttig zal blijken... Prijs per stuk: 12 euro - Per 3: 32 euro.

Info: Uni-Vers • 02 344 08 58 • www.uni-vers.net

Bio Ginseng Coffee Black

Deze ginsengkoffie is een speciaal mengsel van fijn instantpoeder van biologisch geteelde Arabica-koffiebonen en exclusieve ginsengextracten van biologisch geteelde rode ginsengwortels. Deze speciale Ginseng Coffee Black heeft een aangename smaak en een heerlijk aroma. Er zijn veel producten waar ginseng in verwerkt is. Over het algemeen wordt gewerkt met essences, maar in deze koffie is ginsengextractpoeder toegevoegd, waardoor de werking van de ginseng effectiever en merkbaar is. Bio Ginseng Coffee Black is een oploskoffie. www.bioginsengcoffee.eu



D'Zin meditatiekussens

De Zinolune-kussens van D'Zine zijn bestemd voor yoga en meditatie. Ze werden speciaal ontworpen en afgestemd op het bieden van perfecte steun bij het gedurende langere tijd comfortabel zitten met gekruiste benen, in kleermakerszit. Zijn ergonomische, licht hellende vorm gelijkend op die van de wassende maan, laat de gebruiker toe een rechte rug te behouden en tegelijkertijd de hielen dichter te brengen naar het eigen zwaartepunt (de stuit), terwijl knieën op de grond blijven en de dijen gemakkelijk rusten op de twee uiteinden van het kussen.

Te koop in de Rishi Shop • Baarledorpstraat 5 • 9031 Drongen. www.rishi-belgium.org

EM Tuinbox

Ook op zoek naar een manier om je tuin op een natuurlijke manier te behandelen? Dan is dit voor jou de oplossing. Een middel om je pH waarde op punt te houden, om de structuur van je bodem te verbeteren, een organische meststof, en wat Effectieve Micro-organismen (EM), zorgen samen voor een 'groene' tuin. Geen geknoei met verhoudingen, die werden voor je al uitgerekend. De tuinbox, perfect voor wie meteen in z'n tuin aan de slag wil! Meer weten over de producten met EM? Kijk dan ook eens op www.emna.eu



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

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



De Stille Kracht plaats van rust stilte inspiratie herinnering Cursussen Chakra Relaxatietherapie Vrouwencirkel Jaaropleiding Cosmic & Flower Remedies Individuele consultaties en Massage www.de-stille-kracht.be

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, 0494 041 766, www.dedoorgang.be

Betaalbare Tachyon en watervitalisatie. Eigen tachyon-productie, watervitalisatie, bioresonantie apparatuur, digitale homeopathie, elektrosmogontstoppers: www.tachyon-innovations.eu

Voetreflexologie-Vlindermassage-I.E.T.healing. Kom tot rust fysiek, mentaal en emotioneel. Breng lichaam, geest en ziel terug in balans. Behandelingen duren 1u, prijs: 45 €. Info: www.vlinder-licht.be

Herbronnen



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

Over te nemen

Bio-frituur Merel. + boekingen + bijhorend materiaal... €65.000. Wegens vertrek naar Noorwegen. 0476 452 105.

Persoonlijke ontwikkeling

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.

De Parel: coaching en levensloopbegeleiding. In jouw levensverhaal zit een schat aan informatie verborgen. Via coaching en onderzoek van jouw levensloop kom je terug op het spoor van je inspiratie en bezieling. Dan krijgt de parel in jou weer kans om zich te tonen. Sammy Vienne - 09/219 92 32 - www.parelsgewijs.be

Energetische en Harmoniserende Behandelingen. Esalen-massage tast in de diepte van uw wezen en laat uw liefde stromen. Kom en geniet... zie www.esalen.net European Institute of Esalen. Met olie. Je kan ook kiezen voor een Reiki-behandeling met de kleren aan of een overdracht van de Christosenergie die de Akashaherinneringen aantrekt en het Weten van de Ziel kan overdragen. Christos is de innerlijke Christus of allesomvattende Liefde. 02 479 38 48 mimistevens@skynet.be

(Wandel)therapie,-coaching en training. In een gezellige gespreksruimte of al wandelend, je problemen aanpakken met je ervaren therapeut. Meer info en workshops zie www.helica.be

Spiritualiteit

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

Te huur

Zinzolder. Zinzolder is een mooie, lichte en gezellige zolderruimte. Geschikt voor meditatie, workshops e.d. Tel. Kris Jacobs 0473 462 054 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

Centrum Voelen, www.centrumvoelen.be, Eke. Begeleidt naar emotioneel evenwicht, vitaliteit, gezondheid en ontmoeting met lichaamsgerichte methodes. Zoek je een praktijkruimte? Of zoek je collega's? Neem contact op met Syntia, syntia@centrumvoelen.be

Massage-en/of reiki ruimte te huur. Antwerpen, Eilandje. Massagetafel en materiaal aanwezig. Wordt verhuurd per dag of ½ dag. Verwarming inbegrepen. Steevrullende context bij Natuurkapper Hairport. Tel 03 226 07 31. www.hairport.be

Praktijkruimte te huur in Leuven. Rustige praktijkruimte te huur op 2 minuten wandelen van het station van Leuven. Ideaal voor massage, reiki, gesprekstherapie, coaching,... Meer info op www.praktijkleuven.be

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.dhartiaansedynamica.be

Therapieën

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).

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.

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.

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

Nieuw boek: In de voetsporen van E. Bach. Het nieuwste boek: 'In de voetsporen van Dr. Edward Bach' is een openbaring en een must voor iedereen die met Bach-bloesems werkt. www.bosrank.be

Cranio Sacraal Integraaltherapie. Bij CVS, uitputting, migraine, slaapstoornissen, rug- en nekklachten, hormonale problemen, stress... maar ook angsten, verdriet, depressie en trauma's. Michel Lootens. 0477 510 101 en 056 41 03 13.

Kom tot rust bij Het Pad van Orion Kortenberg. Drukpuntmassage en helende energie zorgen voor een diepe ontspanning. Aura healing, Shiatsu, Reiki, Vlindermassage. www.hetpadvanorion.be 0499 347 751

Energetische stressreductie. Combinatie van mindfulness, biorelaxatie en fytotherapie om je energie weer vrij te laten stromen. Info: Daphne Breedveldt op www.rosanja.be

Vacatures

 zoekt
VERDELERS
voor Vlaanderen
en Nederland
uni-vers@uni-vers.net
02 344 08 58
Voor een vernieuwend
en uniek gamma producten
ECOLOGISCH
ECONOMISCH
EFFICIENT
www.uni-vers.net



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, trekking van bergmeer naar bergmeer o.l.v. Richard van Egdom, www.pyrenees-pyreneeën.be

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

Eenvoudig, natuurlijk huisje. 1 / 4 pers. voor stilteverblijf midden op de Kalmthoutse Heide. Mellie Uyldert Stichting - info: karensamsom@xentic.nl of tel. 03 666 84 72

Massageworkshops op de Canarische eilanden! Onder een zonneboog van zeven chakraleuren organiseren wij zeven inspirerende thema-massageweken 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 prov Namen. www.mindful-leven.be www.tiralala.be

Spirituele reizen naar Engeland & Bretagne. Aarde-energieën ervaren in Stonehenge, Glastonbury, Avebury en de graancirkels in Zuid Engeland. Of liever de Heilige bronnen en megalitische krachtplaatsen in Bretagne? www.openmindcoisgeysen.be of 0484 500 875

Dru Yoga & Mindfulness in relax vakantie! Dru Yoga in de Auvergne 24-30/7 en complete Mindfulness training en Dru Yoga op Lesbos 20-27/9 info 0496/74.90.19 www.yoga-aan-dacht.blogspot.com

Herbronnen in de natuur Zomerstages. Middenin de natuur, stilte, de energie van bomen dieper leren waarnemen. Met yoga, meditatie en klankschalen. www.ahimsacircle.be

Vakantie-basiscursus Eutonie in Frankrijk. Eutonie voor beginners in een prachtig kader, gezellige sfeer, verzorgde tweepersoonskamers en keukens. 30 uren verspreid over 7 dagen. Info: Therese Windels. 03 480 07 24. therese.windels@eutonie.org

Varia

Stemcoaching. Stemcoaching voor zangers/acteurs/sprekers. Creatieve Stemtherapie. Relaxatie. Nancy Kluyse 0478 260 504 Oostende (Practitioner Solisten + Certificaat Roy Hart) www.perfectpitch.eu

Jouw zoekertje in



vanaf 26 euro incl. btw!
www.agendaplus.be/zoekertjes

Nu te koop
in de Dagbladhandel



www.luckmagazine.be

'Probeer je even over te geven, ook aan alles

wat vreemd voor je is of wat je niet begrijpt...'

Uit 'Verbaas je, verwonder je, verander je?' [zie hieronder]

Eco Logica

Michaël Bremans (CEO Ecover)

Hoe kan je als ecologische onderneming overleven in een uiterst concurrentiële markt, zonder de klassieke en harde economische wetmatigheden te volgen? Wat betekent duurzaam ondernemen in de praktijk? Michaël Bremans, CEO van Ecover en bezieler van het ecologisch ondernemerschap, beantwoordt onder meer bovenstaande vragen in zijn boek Eco Logica.

(100 p. Maklu Uitgevers nv)

Verbaas je, verwonder je, verander je?

In het dagelijks leven zouden we haast vergeten hoe bijzonder we zijn als mens. Dit unieke Artbook van Janosh kon daar nog wel eens voorgoed verandering in brengen. De ruim 70 kleurrijke hologrammen met geometrische vormen spatten van het papier en zijn niet alleen een lust voor het oog, maar communiceren tevens via het hart met ons op zielsniveau. Passie, Loslaten, Intuïtie & Bekrachtiging, het zijn zo wat 'boodschappen' die de codes in dit boek via ons onderbewustzijn overbrengen. www.janosh.com



Gezond vanbinnen, vanbuiten mooi



Jo Wyckmans

De auteur veroorzaakte in 2002 ophef in de traditionele medische wereld omdat hij voeding een 'medicijn' durfde te noemen. De meeste van zijn beweringen zijn inmiddels uitgekomen en bevestigd, maar in deze nieuwe editie drukt hij ook zijn ontgoocheling uit over de evolutie van de nutritionele geneeskunde. Wat ooit startte als een beloftevolle vorm van preventieve geneeskunde die terugkeerde naar de basis – gezonde, verse, natuurlijke voeding – is uitgegroeid tot een commerciële stroming, waarin 'voeding' vooral staat voor dure supplementen. (272 p. Standaard Uitgeverij)



Applaus!

Mark Sanborn

Wij spelen bijna dagelijks thuis of op kantoor een soort rollenspel op een toneel. Applaus! geeft inzicht in het op een zo goed mogelijke manier aanwenden van positieve energie in je werk en je leven. Zet iets opmerkelijks neer op het podium van je leven en oogst applaus! (152 p. Ankh Hermes)





10^e editie
Vlaanderen

Energetische zondag

GEZONDHEID & LEVENSENERGIE

ZONDAG 9 MEI 2010

van 10u tot 18u

ANTWERP EXPO ANTWERPEN

THEMA:
**GEZONDE
VOEDING**

lezingen door Caroline en Karel

Karel en Caroline van Huffelen zijn voordrachtgevers en auteurs van talrijke boeken



INFOSTANDEN LEZINGEN • WORKSHOPS

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

www.synergio.be



oostwestcentrum
van nature inspiratie



V.U. DANNY VAN ECHOUTE synergio@telenet.be concept: www.pluvien.be NIET OP DE OPENBARE WEG GOOIEN A.U.B.





Bloesemremedies

Yarrow



bloesemremediesyarrow@telenet.be

www.bloesemremedies.biz



**Ontdek onze eigen
bloesemremedies !**

Bloesemremedies
Adler Pharma Dr. Schüssler Celzouten
Primavera Life etherische oliën
Edelstenen en sieraden
Boedha's
Boeken en wenskaarten
Engeltjes en elfjes
Leuke cadeau-ideetjes



Sinds kort zijn onze zelfgemaakte bloesem remedies op de markt.. We willen ze graag aan u voorstellen. Onze remedies zijn van een zeer hoogwaardige en zuivere kwaliteit en ze zijn geschikt voor de tijd waarin we nu leven. Ze werken op gemoedsgesteldheden of emoties die uit balans zijn geraakt. Zo zal bijvoorbeeld een voortdurende angst de levenskracht en vitaliteit van de persoon aantasten. Onze remedies zijn katalysators die ons helpen met het verkrijgen van inzicht in ons bewustzijn. Zo is angst geen angst, maar wel een gebrek aan moed. Onze remedies duwen de angst niet weg, maar wijzen ons de weg en geven het inzicht hoe men zijn/haar moed weer kan ontwikkelen. Nadat men het onevenwicht van de geest weer in balans heeft gebracht, kan het lichaam zichzelf weer op een natuurlijke wijze herstellen. Ook voor andere bloesem remediesystemen of celzouten kan u bij ons terecht. Wij zullen u graag met professioneel advies en uitleg bijstaan.

Cursusdata:

Cursus bloesemremedies najaar 2010-2011

23 oktober, 20 november,
4 december 2010,
22 januari, 5 februari,
19 februari, 19 maart, 9 april,
7 mei en 28 mei 2011

Celzoutencursus

De vijfde basiscursus celzouten van
Dr. Schüssler vindt plaats op woensdag
3 november 2010 en woensdag
17 november 2010,
van 10.00 uur tot 17.00 uur.

**Cursussen over bloesem- en edelsteenremedies,
celzouten, etherische oliën en engelen**
Startdatum oktober en maart, met diploma.

Makkelijk bereikbaar, kort bij het station, stadsbus om de 10 min, stopt voor de winkel
Winkel open van dinsdag tot zaterdag van 11 uur tot 18 uur, maandag gesloten
Winkel Thonissenlaan 86 BE-3500 Hasselt T- F 011 72 58 58

Onderwerpen *Agenda* volgende nummers (onder voorbehoud)

Juni: Leven in eenvoud. Homeopathie. Kokosbloesem-suiker. Interview: Eva Storm.

Later: Relatietherapie. Herbronnen. Sjamanisme. Acupunctuur. Açai bessen. Via voeding naar bewustzijn. Naturopathie. Astrologie: magie of fantasie?

De volgende AGENDA Plus verschijnt op 27/5 en ligt ten laatste op 3/6 in alle verdeelpunten.

Je vindt ons op meer dan 1000 plaatsen in Vlaanderen en Brussel!

Zoek op postcode via www.agendaplus.be/verdeelpunten

Wellness Sleep[®]

Als herboren ontwaken

www.wellness-sleep.be

De naam Wellness Sleep is niet zomaar gekozen. Door onze jarenlange ervaring in het slaapcomfort merken we dat goed slapen lang niet voldoende is, maar dat een gezonde nachtrust van uitermate groot belang is. Daarom leggen we bij Wellness Sleep de nadruk op 'droog slapen'.

Wij kunnen niet genezen, maar staan steeds meer en meer verstoeld van wat een droog bed voor uw gezondheid kan betekenen. Heeft u last van astma, eczeem, reuma, artrose, spierpijnen, huisstofmijtallergie? Komt u met lage rugpijnen of nog vermoeid uit bed? Kan u niet uitslapen? Moet u eerst een half uurtje rondlopen vooraleer uw spieren terug zijn opgewarmd? Slaapt u onrustig?

Leg niet alle schuld bij uzelf en laat u informeren wat 'droog slapen' voor uw nachtrust en lichaam kan betekenen.

U merkt bij ons wat we bedoelen met 'mag het eens wat anders zijn'. Wij geven u duidelijke en eerlijke informatie over het hoe en waarom, in een ontspannen sfeer, zonder aankoopverplichting. Onze garanties en service staven ons verhaal. Wie kan er 10 jaar garantie geven op zijn producten zonder te werken met kwaliteit en degelijkheid?

- 10 jaar garantie
- Gunstige prijzen
- Ongeëvenaarde kwaliteit
- Ambachtelijk vervaardigd

