gratis

nr. 18 • oktober 2010
Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

Agenda plus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

Slaap zacht

+ Interview: geluidsintoxicatie
+ Sport & chocolademelk
+ Zelf-Integratie

Ontdek Gysemans Slaap Wellness
zie p. 59

verantwoordelijke uitgever: Yves Nevelsteen • Maaltebruggestraat 156A • 9000 Gent • Afgiftekantoor: Brussel X P901078

Agenda Plus ligt gratis in de natuurwinkel
en op tal van andere plaatsen in je buurt!
www.agendaplus.be/verdeelpunten

Amanprana bio kokosvezels voor een vlotte stoelgang en met weinig calorieën

Voor een vlotte stoelgang heb je elke maaltijd 10g vezels nodig. Velen bereiken dat niet. Regelmatig kokosvezels bij de maaltijd zorgen voor een regelmatige en vlotte stoelgang en een platte buik. Kokosvezels van Amanprana hebben een lekkere zachte kokossmaak. Ze reinigen de darmen en zorgen zo voor meer weerstand en vitaliteit. Toxische stoffen en cholesterol kunnen sneller het lichaam verlaten. 1 volle eetlepel kokosmeel bevat slechts 30 calorieën en 10g vezels. Veel minder calorieën dus dan andere vezelrijke

Vezelbronnen op een rijtje	Kokos-meel	Tarwe zemelen	Lijnzaad	Gedroogde pruimen	Haver zemelen
g vezels / 100 g	61g	30g	35g	16g	16g
waarvan oplosbaar	6g	3g	9g	11g	8g
niet oplosbaar	55g	27g	26g	5g	8g
fytinezuur	nee	ja	ja	nee	ja
gluten	nee	ja	nee	nee	ja
cyanide	nee	ja	ja	nee	ja
10 g vezels	1 eetlepel	2 eetlepels	2 eetlepels	4 eetlepels	4 eetlepels
10 g vezels	30 Kcal	72 Kcal	114 Kcal	150 Kcal	253 Kcal

producten. Kokosvezels hebben nog 3 bijkomende voordelen (zie tabel). Ze bevatten geen gluten die de darm irriteren, geen fytinezuur dat de mineraalopname hindert en geen cyanide die de calorieverbranding mindert. Kokosvezels bevatten wel de 8 essentiële eiwitten en gezonde MCT's die de mineraalopname bevorderen. Puur natuur, gezond, lekker en 100% plantaardig.

Gebruik 3x daags bij elke maaltijd
1/2 of 1 eetlepel

- **als vezeldrank:** 1/2 of 1 eetlepel in een glas (25cl) water, sap, shake, smoothie, chocomelk thee of koffie.
- **als vezelstrooisel:** 1/2 of 1 eetlepel in saus, yoghurt, muesli, havermout, desserten of over je maaltijd strooien.
- **als glutenvrij bakmeel** met veel vezels voor brood, gebak, koekjes, snacks, etc... Voor baksel met 100% kokosmeel surf naar: www.noble-house.tk. Per 0,5kg of 1kg. Verkrijgbaar in de bio-winkels (adressen zie www.noble-house.tk) of thuisgeleverd via www.amanvida.eu.

Info 03 653 25 41

10 g vezels, slechts 30 Kcal per eetlepel kokosmeel

AMAN PRANA
SERENE LEVENSKRACHT

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

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE
Heidi GOES
Linda MYS
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
distributie@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 1300 verdeelpunten (www.agendaplus.be/verdeelpunten), waaronder natuurvoedingswinkels, (bio)bakkers, vegetarische restaurants, schoonheidsspecialisten 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.

100% Gerecycleerd papier

«Blue Angel» Eural Pro

De grenzen voorbij

Agenda Plus nu ook in Nederland!

De politiek discussieert over de grenzen van Vlaanderen, maar liggen mensen echt wakker van grenzen in het Europa van vandaag? Uit onze ervaring en de feedback die we krijgen blijkt dat bijzonder veel organisatoren, lezers en ook adverteerders actief zijn over de grenzen. Nederlanders brengen zeer vaak een bezoek aan de provincie Antwerpen; Vlamingen gaan regelmatig naar Brussel, Breda, Eindhoven en Maastricht. Zeker na de invoering van de euro is het voor zij die aan de grens wonen de gewoonste zaak ter wereld geworden om inkopen te doen in 'het buitenland' en ... daar cursussen te volgen.

Op vraag van velen starten we dus in Nederland met Agenda Plus. We hebben deze vraag lang afgehouden, omdat het ons niet haalbaar leek om een extra editie te creëren. Maar de drie meest zuidelijke provincies toevoegen aan het actieterrein van Agenda Plus is perfect haalbaar en wenselijk. Let's think different!

Organisatoren uit de provincies Zeeland, Noord-Brabant en Nederlands Limburg kunnen vanaf nu hun activiteiten publiceren en je zal er Agenda Plus ook vinden in natuurwinkels, cursuscentra, wachtzalen van therapeuten e.d. Spread the word!

Yves Nevelsteen

nr 18

voorwoord 3
andere kijk 5
meditatiepagina 6
dossierartikel: Slaap zacht 8
avant-premières 18
gezonde drank: Sport en chocolademelk 21
interview: Overleven in een oorverdovende wereld 27
positieve actualiteit 32
beter leven: Zelf-Integratie 35
agenda 'Van dag tot dag' 39
activiteitenagenda 44
lezen 58
nieuw 59
zoekertjes 60

Waar gaat uw spaargeld naartoe?

Breng het in kaart met Triodos Bank.

We investeren uw spaargeld uitsluitend in duurzame projecten.
Projecten die bijdragen tot een betere wereld op ecologisch, sociaal of cultureel vlak.
Welke en waar? Op www.triodos.be kunt u het allemaal haarfijn volgen.
En dan ziet u heel precies welke positieve impact uw spaargeld kan hebben.

Kies voor duurzaam sparen.

© 2009 Google - Map data © 2009 Tele Atlas

Nog geen Triodos-spaarder?
Open nu uw spaarrekening via **www.triodos.be**
of bel **02 548 28 51**.

Triodos Bank
De duurzame bank

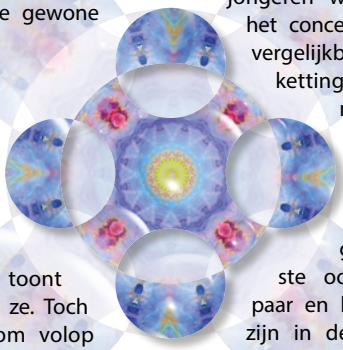
'Je dient elke dag een halfuur te mediteren.
Behalve als je het druk hebt; dan een uur'.
[Yoga magazine]

Gebouwen in New York doven licht voor vogels

Vaak vliegen verwarde vogels zich te pletter tegen wolkenkrabbers. Jaarlijks zouden naar schatting 90.000 vogels de dood vinden tegen de ramen van deze reusachtige constructies. De vogels raken hun navigatievermogen kwijt door de verlichting van de wolkenkrabbers. Veel gebouwen in New York, zoals de Empire State Building, schakelen 's nachts de verlichting uit om rondtrekkende vogels deze herfst niet te storen. Het project van NYC Audubon loopt tot nog 1 november. Dan zou het seizoen van de trekvogels voorbij zijn. De initiatiefnemers vragen ook nachtelijke werknemers om een bureaulamp te gebruiken in plaats van de gewone verlichting van het gebouw.
[Bron: Het Laatste Nieuws]

Lang leve het weekend

Je hebt mensen die tijdens het weekend stevig doorwerken. Dat komt hun carrière ten goede, want het toont inzet en engagement, denken ze. Toch doen ook zij er goed aan om volop van het weekend te genieten. Zaterdag en zondag betekenen een ideale opkikker voor het humeur en de gezondheid, zo blijkt uit onderzoek aan de universiteit van Rochester. Professor psychologie Richard Ryan bestudeerde het humeur van 74 volwassenen tussen de 18 en 62 jaar die minstens 30 uur per week werken. Wat bleek? Tijdens het weekend voelden alle werkende mannen en vrouwen zich mentaal en fysiek beter, ongeacht hun inkomen, werkuren, opvoeding, leeftijd of burgerlijke status. [Bron: JobAt]



© D.R.

Oordopjes niet allemaal even geschikt

Veel oordopjes bieden onvoldoende bescherming. Dat blijkt uit een vergelijkende test van Test-Aankoop. Elf op de 17 geteste modellen oordopjes behalen een eindscore van minder dan 50 procent. Test-Aankoop trok met 36 jongeren tussen 18 en 30 jaar naar een concert. De jongeren woonden gedurende vier uur het concert bij, met een geluidsniveau vergelijkbaar met het lawaai van een kettingzaag (105,3 db(A)). Uit de metingen bleek dat negen van de 36 personen aan beide oren gehoorschade hadden opgelopen en 15 mensen aan één oor. De prijs biedt geen garantie. Het goedkoopste oordopje kost 0,62 euro per paar en bleek de beste uit de test te zijn in de categorie schuimoordopjes. Over de verschillende categorieën heen behaalde dit oordopje de tweede plaats, op ruime afstand van de beste in de categorie op maat gemaakte oordopjes, die 169 euro kosten. [Bron: De Standaard / Test Aankoop]

Tv-decoder en modem verslinden energie

Test-Aankoop vindt dat de decoder en modem die aanbieders van digitale televisie de consumenten opdringen, te veel energie verbruiken. Volgens een richtlijn van de EU mogen elektronische toestellen in waakstand niet meer dan 2 watt verbruiken, maar aanbieders van digitale televisie verkregen een afwijking. De decoder met harde schijf en modem van Telenet bijvoorbeeld verbruiken in waakstand tot 26 W, wat Test-Aankoop bestempelt als "een absoluut onaanvaardbare, onnodige energieverspilling". Het kost de verbruiker alleszins bijna 38 euro per jaar. [Bron: De Morgen]

Bach®
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

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 noodsituaties: 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), gel 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

De Walnoot vzw
Vlaams Advies- en Opleidingscentrum
Hanendreef 135, B-2930 Brasschaat
Tel: 03/653.47.53
E-mail: bachbloemen@dewalnoot.be
Website: www.dewalnoot.be

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

www.bachrescue.be

een betere wereld
We have a dream

In deze donkere tijden geloven wij meer dan ooit in de toekomst van de mens.

Wij kunnen niet geloven dat de mens niet in staat is een betere wereld te scheppen.

Wij kunnen niet geloven dat wij als mens niet méér zijn dan een speelbal in handen van het lot, dat wij niet kunnen werken aan de toekomst.

Wij geloven dat hoe hard de kanonnen ook bulderen, hoeveel bommen er ook ontploffen, er ooit een stralende morgen komt. Het leven zal altijd sterker zijn dan de dood. Ondanks alles.

Wij geloven dat ooit alle bewoners van de aarde drie maal per dag zullen kunnen eten om hun lichaam te voeden. Dat ze de opleiding zullen krijgen om hun geest te ontplooien en het recht en de vrijheid om hun hart te tonen.

Wij geloven dat ooit de vrede en de eerbied voor elkaar aanvaard zullen worden als universele wet. Dat elke mens onder een boom zal kunnen zitten. Vrij van alle angst.

Naar de toespraak van Martin Luther King bij ontvangst van de Nobelprijs voor de Vrede.

© Philippe Azzaretti - Fotolia.com

Slaap zacht

Al wordt over de functie van de slaap nog geredetwist en is het fenomeen voor de wetenschap nog deels een mysterie, over één ding zijn we het zowat allemaal eens: een goede nachtrust is onontbeerlijk voor een gezond lichaam en een gezonde geest. Deze maand knippen we het nachtlampje aan en laten we ons licht schijnen over het boeiende fenomeen van de slaap.

Slapen neemt niet alleen zowat een derde van ons leven in beslag, het heeft ook een diepgaande invloed op onze geestelijke, emotionele en lichamelijke gezondheid. Toch wordt slapen door heel wat mensen als een noodzakelijk kwaad beschouwd: een gedwongen nachtelijke rustpauze die de activiteiten in hun hectisch leven onderbreekt. De slaap heeft ons nochtans heel wat te bieden. Wetenschappers en slaapspecialisten hebben nog geen eenduidig antwoord gevonden op heel wat fundamentele vragen rond het fenomeen, maar wel wordt vandaag algemeen aanvaard dat een goede nachtrust onmisbaar is voor een gezond immuunsysteem, een goede geestelijke gezondheid en de groei en het herstel van onze lichaamscellen.

Golven van slaap

Het mysterie van de slaap wordt al eeuwenlang bestudeerd en sinds

de introductie van het elektro-encefalogram (EEG) is de belangstelling voor het verschijnsel alleen maar gegroeid. Met behulp van een EEG kon men immers golfpatronen in de hersenen waarnemen en deze dus ook tijdens de slaap registreren. Zo kwamen onderzoekers tot een onderverdeling van de slaap in twee types: de meer oppervlakkige droomslaap of REM-slaap (Rapid Eye Movement) met zijn snelle, kleine, onregelmatige hersengolven en heftig rollende ogen, en de diepere NREM-slaap (Non Rapid Eye Movement) waarbij de golven langzamer, groter en regelmatiger zijn.

De nachtrust van een volwassene telt volgens wetenschappers zo'n vier à vijf cycli van elk 90 minuten. Op het einde van elke cyclus zouden we heel even wakker worden, al herinneren we ons dat 's ochtends meestal niet meer. Verdere ontrafeling van de slaapcycli leidde tot een onderverdeling van elke cyclus in vijf stadia: de inslaapfase, de lichte slaap, de diepe slaap, de trage diepe slaap met een tragere hartslag en ademhaling en een lagere bloeddruk, en de paradoxale slaap waarin wordt gedroomd. Paradoxaal omdat de hersenactiviteit in deze laatste fase het grootst is, terwijl tegelijkertijd alle spieren in het lichaam, tot op hoogte van de neus, nagenoeg verlamd zijn.

Biologische klok

Het idee dat men zo'n acht uren slaap nodig heeft voor een goede gezondheid, zit er bij velen diep in. Wie minder of meer slaap nodig heeft, kan daardoor geneigd zijn zich abnormaal te voelen. Toch zijn er geen regels en zal het obsessief controleren van het aantal uren slaap waarschijnlijk meer kwaad verrichten dan het missen van een uurtje.

We zijn allemaal uniek, dus onze biologische klok en slaapbehoeften zijn dat ook. De een heeft tien uur slaap nodig om zich uitgerust te voelen, de ander stapt na slechts vier of vijf uur slaap fris en monter uit bed. Hoe dat kan? Onderzoek wijst uit dat wie kort slaapt en toch uitgerust is, evenveel kernslaap krijgt als een lange slaper, maar een groot gedeelte van de lichte slaap overslaat. Daarnaast variëren onze slaapbehoeften natuurlijk ook van moment tot moment. In emotioneel heftige periodes of periodes van herstel blijkt men meer slaap nodig te hebben en bij het ouder worden veranderen de slaapbehoefte, -structuur en -kwaliteit sowieso. Bij vrouwen zou ook de hormonale cyclus een invloed hebben op de kwaliteit en de duur van de slaap. De factoren die een rol spelen, zijn talrijk, dus het komt erop aan om, los van statistieken, theorieën en normen, zelf onze unieke slaapbehoefte te ontdekken. Het eigen lichaam is daarbij de betrouwbaarste gids. Door aandacht te besteden aan de signalen die het geeft, kunnen we niet alleen uitzoeken hoeveel uren slaap we nodig hebben, maar ook wat de beste tijd is om op te staan en te gaan slapen.

Schaapjes tellen

We hebben geen laboratoriumonderzoek nodig om te constateren dat een grondig verstoorde nachtrust nadelige gevolgen heeft voor onze gezondheid en ons gemoed. Een goede nachtrust werkt herstellend, ontspannend, verkwikkend en verhelderend, terwijl een langdurig ontregeld slaappatroon mensen tot wanhoop kan drijven.

De cijfers voor slaapproblemen in Vlaanderen zijn behoorlijk indrukwekkend. Vier op de tien Vlamingen zegt moeilijk de slaap te vinden of om de haverklap wakker te worden, en één op de drie kinderen zou slaapproblemen hebben. Maar liefst 55 procent van de Vlamingen geeft bovendien aan niet genoeg te slapen, terwijl 65 procent van de ondervraagden toch zo'n

Ontdek de wereld van de gezonde slaap

Matrassen, lattenbodems, dekbedden

Bedden, hoofdkussens, bedtextiel

Green Box boxspring

Test onze producten in onze regionale showrooms:

ABKA Beddenbedrijf
Lauwestraat 43
8560 Wevelgem
056 41 63 66

Bio Home
Korte Spekstraat 16
2220 Heist Op Den Berg
015 24 49 27

Bio Home
Vaartkom 41
3000 Leuven
016 23 71 24

Bio Shop De Pimpernel
Patersstraat 88
2300 Turnhout
014 41 77 76

Bio Shop Mordan
Christinastraat 69
8400 Oostende
059 50 52 45

Bio Shop Pimpernel
Antwerpsesteenweg 450
9040 St. Amandsberg
09 228 54 22

Bio Shop Hasselt
St.-Truidersteenweg 22
3500 Hasselt
011 22 63 91

Bioshop Vagora
Jules Moretuslei 412
2610 Wilrijk
03 825 03 47

Cocquyt Meubelen
Prins Leopoldstraat 14
8310 Sint-Kruis
050 35 49 84

Ergodôme
Sint Janslaan 19-23
8500 Kortrijk
056 31 12 66

Hét Natuurhuis
Eethuisstraat 128-140
2170 Merksem
03 645 50 42

Liparos
Meileveld 39
9620 Zottegem
09 360 12 54

Nirwana
De Bruynlaan 127
2610 Wilrijk
03 820 98 36

Six Sense
Surmontstraat 3
8900 Ieper
057 20 08 68

ECOTTON®

eco INSTITUT TESTED PRODUCT ID 1009 - 12242 - 001

GLOBAL ORGANIC TEXTILE STANDARD · GOTS ·

FSC

CONFIDENCE IN TEXTILES Tested for harmful substances according to Oeko-Tex Standard 100

zeven tot acht uur slaapt. Los van de duur ervaren veel mensen hun slaap dus blijkbaar niet als verkwikkend. Wie te weinig of niet goed geslapen heeft, merkt de gevolgen daarvan ook vrijwel meteen: er ontstaat prikkelbaarheid of stress, het beoordelings- en concentratievermogen wordt aangetast en men komt moeilijker tot beslissingen. Voortdurende vermoeidheid kan op lange termijn zelfs tot depressie leiden en ook het afweersysteem van het lichaam gaat steeds minder goed functioneren, waardoor men vatbaarder wordt voor onder andere verkoudheden en griep. Toch is het maar de vraag wat hier oorzaak is en wat gevolg. Stress, pijn en psychische klachten worden immers evenzeer als belangrijke oorzaken voor slaapproblemen genoemd; en meer dan 90 procent van de slaapproblemen zou terug te voeren zijn naar onze manier van leven.

Als slapen je wakker houdt

Net zoals de slaapbehoefte uniek is, zijn ook de factoren die iemand wakker houden persoonlijk. Wie moeilijk slaapt, heeft er dus alle baat bij om een oplossing op maat te zoeken. Uit een onderzoek is gebleken dat stress volgens de ondervraagden zelf de grootste boosdoener is. Ook snurkende partners en rusteloze benen blijken niet meteen bevorderlijk voor een goede nachtrust. In een onderzoek van het WIV (Wetenschappelijk Instituut Volksgezondheid) geeft een op de vier Belgen aan dat zijn of haar slaap verstoord wordt door geluidsoverlast; in Brussel loopt dat cijfer zelfs op tot bijna 50 procent.

Het goede nieuws: bijna een op de drie slaapproblemen zou te wijten zijn aan een ongezonde slaapomgeving of ongezonde slaapgewoonten. Zaken die we zelf in de hand hebben dus. Wie goed wil slapen, komt al een heel eind met een bed op maat van zijn individuele behoeften. Stel je bedcombinatie dus met zorg samen in functie van je lichaamsgewicht, constitutie en persoonlijke wensen. Kies bij voorkeur voor natuurlijke en ademende materialen en laat je adviseren door een slaapspecialist bij de keuze van je lattenbodem, kussen en matras. Koop in ieder geval geen bed zonder het uit te proberen in de winkel. Een geteste matras is er twee waard.

© Revor - www.revor.be

Een goede slaaphygiëne

Naast de bedcombinatie op zich, zijn er nog heel wat andere factoren die we zelf in de hand hebben voor het verbeteren van onze nachtrust, zoals de zorg voor een rustige, goed geventileerde ruimte met een aangename temperatuur van zo'n 16 tot 18 graden en een goede luchtvochtigheid. Televisiekijken, werken of computeren in de ruimte waarin je slaapt, wordt algemeen afgeraden: voor een vredige sfeer houd je de kamer best voor slaap, rust en intimiteit gereserveerd. Wie in een studio woont of op kot zit, kan de ruimte in verschillende zones opdelen, al is het maar door een

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

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.*

optische scheiding. Voor voldoende stilte en duisternis kunnen oordopjes of een slaapmaskertje, waar nodig, een eenvoudige en goedkope oplossing bieden. Luister ook naar de signalen van je lichaam. Geeuwen, prikkende ogen of een vermoeid gevoel? Vecht dan niet tegen de vermoeidheid, maar gun je lichaam en geest waar mogelijk de gevraagde rust. Wie moeilijk in slaap komt, kan er ook wel bij varen om steeds rond hetzelfde tijdstip te gaan slapen en op te staan en om een ontspannend bedritueel in te voeren. Met honger naar bed is uiteraard geen aanrader, maar 's avonds copieuze maaltijden eten en koffie of andere stimulerende dranken drinken, wordt als even nefast beschouwd. Vrij algemeen wordt aanvaard dat men het licht 's avonds beter te vroeg dan te laat dooft, omdat wie na middernacht naar bed gaat en laat opstaat, minder diep zou slapen. Zorgen dat je voldoende slaap krijgt lijkt een eenvoudige stelregel, maar hierin overdrijven is af te raden. Teveel slaap kan immers evenzeer leiden tot snel geïrriteerd zijn en slecht functioneren overdag. Of zoals men in de volksmond pleegt te zeggen: té is nooit goed.

Zo de waak, zo de slaap

Hoe slaapvriendelijk we onze kamers ook inrichten en hoeveel rituelen we ook installeren, het is geen geheim dat slaapproblemen vooral voortkomen uit onze manier van leven en dus ook via die weg moeten aangepakt worden. Dat zoveel mensen kampen met slaapproblemen is geen wonder als je bedenkt dat velen lange, vaak onregelmatige werkuren hebben en stress en onrust ervoor zorgen dat het lichaam in een quasi voortdurende waakstand verkeert. Ook gebrek aan lichaamsbeweging, ongezonde voeding, roken, overmatig gebruik van alcohol en piekergedrag zorgen voor ellenlange rijen van te tellen schapen. Kortom: de kwaliteit van je waak

Wellness Sleep®
Als herboren ontwaken
www.wellness-sleep.be

Wij kunnen niet genezen, maar staan steeds meer en meer versteld 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.

- 10 jaar garantie
- Gunstige prijzen
- Ongeëvenaarde kwaliteit
- Ambachtelijk vervaardigd
- Aantrekkelijke acties het hele jaar door

Een goede deal

Wij kunnen boxsprings en matrassen aanbieden aan interessante prijzen, omdat we rechtstreeks van fabrikant naar koper leveren. Ook voor kinderen en jongeren hebben we speciale pakketten aan gunstige tarieven.

Herentalsesteenweg 2a
2280 Grobbendonk
Tel 014 51 41 14

EEN HEERLIJKE, VERKWIKKENDE, NATUURLIJKE SLAAP:

Escholcin VAN *FYTOBELL*...

EN JE DROOMT JE WEER FIT !

Wie slecht slaapt voelt zich niet enkel moe en minder fit, heeft ook problemen om zich te concentreren, doet langer over gewone taken, vergist zich vaker, heeft minder goed geheugen, maar loopt bovendien dubbel zoveel kans op diabetes, krijgt vroeg of laat last van verhoogde bloeddruk en mogelijks hartritmestoringen. Uit onderzoek blijkt ook dat tekort aan slaap leidt tot zwaarlijvigheid. Zelfs een klein gebrek aan slaap kan bij baby's en kleine kinderen al aanleiding geven tot het ontwikkelen van zwaarlijvigheid.

Slaap is niet enkel natuurlijk, maar ook van levensbelang. Recent onderzoek heeft aangetoond dat wie voldoende slaapt, langer leeft. Synthetische slaapmiddelen blokkeren een natuurlijke slaap omdat ze de REM-fase of droomslaap uitschakelen en dus zijn natuurlijke preparaten ver te verkiezen boven de synthetische. De natuur verschaft ons prachtige slaapverwekkende en veilige planten die toch doeltreffend zijn: valeriaan, melisse, Passiebloem, lieve vrouwenbedstro, boldo, goudpapaver, linde, enz...

Daarom is Escholcin van Fytobell zo'n prachtig natuurlijk middel dat je weer een natuurlijke slaap verschaft, zonder nadelige gevolgen. Het herstelt het natuurlijke vermogen om te slapen en laat je 's morgens heerlijk fris en vitaal ontwaken. Escholcin van Fytobell geeft je weer helderheid overdag, en rust en een heerlijk verkwikkende slaap 's nachts. Je kan er niet enkel van dromen: je kan het ook toepassen: elke nacht weer heerlijk wegdromen en verkwikkend slapen, dankzij Escholcin van Fytobell.

Escholcin verhoogt de slaapkwaliteit, beïnvloedt de slaapritmiek, en kalmeert. Gebruik Escholcin minimaal een week om het slaappatroon te beïnvloeden. Het effect zal pas na enige dagen merkbaar worden.

SAMENSTELLING ESCHOLCIN: Asperula odorata UE (lieve vrouwenbedstro), Eschscholtzia californica UE (goudpapaver), Melissa officinalis UE (melisse), Passiflora incarnata UE (passiebloem), Peumus boldus UE (boldo), Tilia cordata UE (linde). De combinatie van bestanddelen heeft een gunstig effect op de slaapkwaliteit.

GEBRUIKSAANWIJZING: 2 x daags 20-30 druppels in wat water innemen (de eerste maal een uur voor het slapen en de tweede maal enkele minuten voor het slapen). Kinderen: • onder de 12 jaar mag de dosis gehalveerd worden • onder de 6 jaar is 2 x 5 à 10 druppels voldoende. Soms is het effect pas na enkele dagen merkbaar. Het is dus goed het middel een week toe te passen om het slaappatroon te beïnvloeden.

VERPAKKING: *Glazen flesje 100 ml – CNK-bestelnummer: 1744-309 voor in de apotheek .Of vraag ernaar in de betere natuurwinkel.*

THERAPIETIP UIT DE ARTSENPRAKTIJK: Bij erge spanning, stress of nervositeit is het goed om door de dag Passibell te gebruiken.

NATUURLIJK SLAAPMIDDEL STOORT DE REM-SLAAP NIET

In tegenstelling tot sterk werkende synthetische slaapppillen is Escholcin, een natuurlijk, rustgevend en slaapverwekkend preparaat, zonder nadelige invloed op de REM-slaap. Dit is de droomfase waarbij het oog snelle bewegingen maakt. Deze fase is van groot belang wil de nachtrust kwalitatief zijn. Het lichaam herstelt beter van de vermoeienissen als de REM-slaap wordt gerespecteerd. Dus: Escholcin!

bepaalt de kwaliteit van je slaap, en wie overdag onrustig en ongezond leeft, draagt de gevolgen daarvan ook tijdens de nacht. Je leefgewoonten integraal onder de loep nemen is dus cruciaal, wil je beter slapen.

Zorgeloos de nacht in

Uit een onderzoek in 2009 is gebleken dat de hoeveelheid verkochte slaap- en kalmeringsmiddelen in ons land, na langdurige stijging, is gestagneerd. Een bemoedigende constatatie. Steeds meer mensen zien in dat voor een goede nachtrust heus geen pillen nodig zijn. Tegenwoordig zoeken we ons heil ook in meer natuurlijke of holistische remedies en doen we vaker een beroep op zaken als yoga, zelfhypnose, homeopathische middeltjes, kruidenremedies, bloesem-, aroma- en lichttherapie, of reflexologie. Of je het nu met of zonder hulpmiddelen aanpakt, datgene wat je aan tijd en aandacht in een gezond slaappatroon investeert, krijg je in veelvoud terug in de vorm van een betere fysieke, emotionele en geestelijke gezondheid. Is voor je slaapprobleem geen fysieke oorzaak te vinden, zoals fysieke pijn, overgewicht en slaapgebonden ademhalingsproblemen zoals slaapapneu, en raak je desondanks echt niet in slaap, vermijd dan in elk geval dat je gaat piekeren. Stress is een van de grootste vijanden van de slaap, dus waak erover dat je ontspannen onder de wol kruipt. Heb je muizenissen die je wakker houden, vertrouw deze dan toe aan papier. In drukke perioden waarin je het gevoel hebt dat je heel wat borden tegelijk draaiende moet houden, kan het ook helpen om een takenlijstje te maken voor het slapengaan en met jezelf af te spreken dat je er de volgende dag over buigen zult. Nu is het tijd om te rusten, morgen is er een nieuwe dag.

© inmapryor - Fotolia.com

Dutjes, siësta's en hazenslaapjes

Niet alleen nachtrust, maar ook siësta's, hazenslaapjes en middagdutjes kunnen heilzaam en verkwikkend zijn. Sommige slaapdeskundigen zijn ervan overtuigd dat een kort middagdutje de energie weer op peil brengt, de geestelijke prestaties aanscherpt en vermoeidheid in de namiddag tegengaat. In Amerika is het polyfasisch slapen een groeiende trend, als poging tot antwoord op het chronisch tijdsgebrek van de moderne mens. Daarbij schaft men de 'monofasische' nachtrust af en slaapt men meerdere keren per etmaal kortere perioden, waardoor meteen in de REM-slaap wordt gedoken. De techniek zou vooral fans vinden onder programmeurs en kunstenaars, maar de vraag rijst in hoeverre dergelijk kunstmatig opgelegd ritme heilzaam is voor lichaam en geest. Zou de natuur de zogenaamde NREM-slaap hebben voorzien als we die nergens voor nodig hebben? Sowieso zijn er maar weinig mensen die een siësta met hun levensstijl kunnen verzoenen en lijkt het evident dat korte slaapjes geen oplossing bieden voor echte slaapproblemen, laat staan dat ze een goede nachtrust zonder meer kunnen vervangen. In het minst gunstige scenario kunnen ze de vicieuze cirkel van 's nachts wakker liggen zelfs verergeren.

voel en test het fuga-systeem !
puur en passend
UW BIOMATRAS OP UW MAAT

natuurmatrassen à la carte ∘ bio-futons ∘ shiatsu- en yogamatjes
∘ duurzame bedkaders ∘ het juiste hoofdkussen ∘

✓ je héle lichaam super ondersteund
✓ voel je volledig gedragen
✓ sta op zonder rugpijn
✓ het ideale bedklimaat
✓ zalig liggen
✓ een diepere slaap
✓ een wakkere morgen !

Bio & Fair
Ambacht
Ergonomie

AMALA
handmade with love

www.amala.be
info@amala.be
doe nu de test !
bel 0473 33 99 95
09 328 68 92

Leveringen in heel België

actie Gratis overnachting met ontbijt in een door ons ingerichte B&B met natuurlijke Green Sleep matrassen bij aankoop vanaf € 2500 geldig tot 31/12/10

Six Sense Natuurlijk wonen, slapen en genieten.

Six Sense | duurzame eigentijdse meubelen | origineel zit- en slaapcomfort | sfeer in huis en tuin

Surmont de Volsbergestraat 3 | 8900 Ieper | Tel. 057 200 868 | www.sixsense.be
open woensdag - vrijdag - zaterdag van 14 tot 18 uur of op afspraak

Life IN Light MEGAMAN®

Dutjes moeten verfrissend werken. Doen ze dat niet, dan laat je ze beter achterwege.

Nieuwe tijden, nieuwe slaap

Wie vreemde verstoringen in zijn slaappatroon ontdekt, heeft volgens bepaalde – meer spiritueel georiënteerde – bronnen niet per se reden tot zorgen, maar misschien wel tot vreugde. 's Nachts steeds rond een bepaald tijdstip wakker worden en een aantal wakende uren doorbrengen, zou immers ook best een teken kunnen zijn van persoonlijke evolutie. Ten gevolge van de vibratieveranderingen in ons fysieke lichaam, die op hun beurt voortvloeien uit de grote veranderingen op onze planeet, zouden we met zijn allen naar een nieuwe slaapstructuur onderweg zijn. Bij deze slaapstructuur, die auteur Steve Rother de 'Triade van de Slaap' noemt, vertoont men een slaapcyclus van drie à vier uur slapen, twee uur waken en dan weer een aantal uren slapen. Tijdens de waakperiode van twee uur zouden we in 'alfa-staat' verkeren en een belangrijke verjongingsperiode doormaken. We zouden in een hogere bewustzijns- en scheppingsstaat verkeren en onze energie weer op peil kunnen brengen. Ook korte verjongingsdutjes overdag zouden in die nieuwe slaapstructuur heel gewoon worden. Of je erin gelooft of niet, al slapend jonger en bewuster worden is in ieder geval geen onprettige gedachte.

Lien Van Laere

Bronnen, interessante lectuur en links:
'De helende kracht van de slaap – Een praktische gids voor natuurlijk slapen', Sheila Lavery, Tirion – Baarn, ISBN 90 5121 696 3
'Beknibbelen op slaap', Corinde Wiers, artikel EOS-magazine 'Psyche & Brein', nr. 4 – 2010.
'Mystérieux Sommeil', Marie Andrée Delhamende, artikel Agenda Plus nr. 185 FR
'Spirituele psychologie'en de 12 primaire levenslessen', Steve Rother, Akasha, ISBN 90 77247 32 7.
'Gezond slapen, een droomstart van uw dag', E-artikel op www.okra.be
www.e-gezondheid.be
www.institut-sommeil-vigilance.org

© Jaren Wicklund - Fotolia.com

Tim Hallbom

NLP-trainer

Tim Hallbom is één van de meest getalenteerde en succesvolste NLP-trainers. Hij wordt internationaal beschouwd als een expert in hoe beperkende overtuigingen kunnen veranderd worden door gebruik te maken van NLP.
Tim Hallborn geeft al sinds 1985 NLP-trainingen. In 1999 heeft hij in San Fransisco het NLP & Coaching Institute of California opgericht. Ondertussen heeft hij al meer dan 60 NLP Practioner Trainings gegeven.

Hij is co-auteur van de succesvolle boeken Beliefs: Pathways to Health en Well-being and NLP: The New Technology of Achievement.

Op 23 oktober vindt in Gent het NLP-congres 'NLP Puur' plaats. Tim Hallbom is de Key Note Speaker op dit evenement. Meer info vind je in de agenda Van dag tot dag en op www.nlpcongres.be

Laurent D'Haeseleer

Biodanza, de menselijke ontmoeting

Laurent was 30 jaar leraar plastische opvoeding en na zijn echtscheiding heel erg aan de slag gegaan met zijn persoonlijk leven. Na diverse intense workshops op gebied van persoonlijke ontwikkeling, kwam hij in 2001 in aanraking met Biodanza. Al na 1 vivencia wist hij: vanaf nu wil ik enkel nog groeien via vreugde en plezier, want, anders dan al wat hij volgde, werkt Biodanza met de lichtkant van de mens! Vrij vlug startte hij met de opleiding als leraar, want dit prachtig systeem van Rolando Toro wou hij delen en verspreiden. In juni 2005 studeerde hij af. Sinds oktober 2008 is hij didactisch leraar, opgeleid door Rolando Toro in Milaan Ook zijn partner Arlette is Biodanza-lerares. Biodanza is dus letterlijk, 'de dans van zijn leven' geworden!

Op 23/10 organiseert Laurent een Biodanza-evenement met Ricardo Toro in Oud-Turnhout. Meer info vind je in agenda bij de rubriek Biodanza.

Walter Bruneel
Magische wereld

Als kind was Walter al gefascineerd door magie en andere werelden. De juiste leraars kwamen steevast op zijn pad. Dit begon met een uitgebreide opleiding healing en reading, gevolgd door een workshop van Drunvalo Melchizedek, de Light-Life™ Tools van Slim Spurling, Meesterschap Activatie door Marie Diamond en Shamballa MDH van John Armitage. Walter is nu zelf leraar en geeft workshops over o.a. de uitgebreide Violette Vlam, beschermtechnieken, Shamballa MDH, werken met hoog frequente stenen en kristallen. Hij gelooft in samenwerken en verbinden. Een mooie illustratie hiervan is de samenwerking met Judy Hall. Terugkerende elementen in wat hij ook geeft zijn het in je kracht komen, gronding en een gezonde dosis humor, relativiteitszin en genieten van de Magische Wereld!

Walter organiseert op 30 en 31/10 een Seminar Light-Life™ Technology met Katharina Spurling-Kaffl in Bornem. Meer info vind je in de agenda bij de rubriek Spiritualiteit.

David Wagner
Tachyon
Holistic Wellness

David Wagner ervoer op 7-jarige leeftijd een diep spiritueel ontwaken. Na deze ervaring was hij o.a. in staat om de energie te zien van bomen, dieren en mensen. Met deze gave groeide hij op tot een succesvol ingenieur. Professor Wagner is oprichter van Advanced Tachyon Technologies International, een bedrijf actief in 97 landen. Ook heeft hij het Tachyoninstituut voor spiritualiteit en wetenschap gesticht en daarnaast de University of Integrated Science California opgericht. Begin jaren '90 ontdekte hij dat Tachyonenergie een enorme stap kan teweegbrengen naar totale gezondheid voor mensen, dieren en planten op aarde. Over de hele wereld geeft hij lezingen en cursussen over dit onderwerp. Een man met gigantisch veel kennis en ervaring.

David Wagner komt in oktober naar België. Op 29/10 geeft hij o.a. een lezing in Kapelle-op-den-Bos. Info over de workshops die hij zal geven vind je in de agenda bij de rubriek Tachyon.

Echte schoonheid komt van binnen!

Glanzend haar, stevige huid, sterke vingernagels

Kiezelzuur stimuleert de celgroei van binnenuit

Kiezelzuur is een bouwsteen in ons lichaam. Het stimuleert de opbouw van cellen van binnenuit, waardoor je een stevige huid, sterke nagels en gezond, vol en glanzend haar krijgt.* Original silicea Balsem wordt effectief opgenomen door het lichaam. Voor natuurlijke, echte schoonheid van binnenuit.

silicea
Natuurlijke schoonheid van binnenuit

- ✓ Al meer dan 50 jaar een succes
- ✓ De nummer 1 in Duitse gezondheidswinkels
- ✓ Miljoenen tevreden klanten

* Een klinische studie met 55 vrouwen bevestigt een toename van de haardikte met gemiddeld 13 % na zes maanden regelmatig, oraal gebruik.
Verdeler België: MARMA bvba, Esperantolaan 5a, 3300 Tienen, www.marma.be
Distributeur Nederland: Holland Pharma, Postbus 76, 7270 AB Borculo, www.holland-pharma.nl

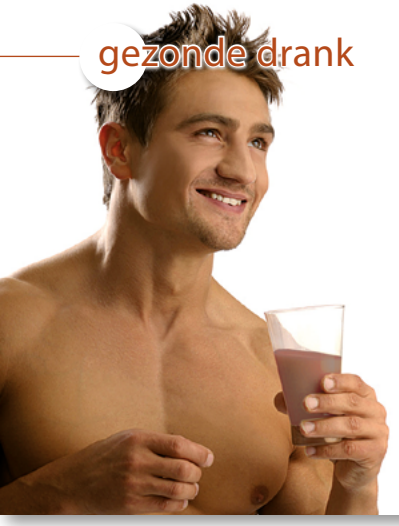
De weldaden van de 3-jarenthee

In het Verre Oosten fungeren theestruiken meestal als hagen rond tempels. Vanuit deze traditie is het thee drinken afkomstig. Alle thee komt van de theestruik, maar het seizoen waarin wordt geplukt en de manier waarop bereid wordt, bepalen de kwaliteit van de thee.
Groene thee is ongefermenteerd, gestoomd en veel minder bewerkt, maar heeft toch nog een heel hoog theïne gehalte.Maar de Sencha, zoals deze thee wordt genoemd, heeft ook een zeer hoog gehalte aan vitamine C.
De twijgjesthee, gemaakt van de takjes en steeltjes van de theestruik, ook wel Kukicha genoemd bevat van nature minder theïne omdat deze op het eind van de zomer of in de herfst wordt geoogst. Kukichathee is heel goed voor de spijsvertering, werkt tegen maagzuur en heeft een aantal echt medicinale toepassingen.
De geroosterde blaadjes van de theeplant geven een zachtere thee, Hojicha genoemd. Er zijn merken die dit de "Bancha" noemen, maar dit kan verwarring geven met de Japans-Engelse benaming "Banchatwigtea", wat dus in feite de Kukicha is. De hojicha is licht stimulerend en is qua smaak best vergelijkbaar met Engelse thee.
De KukiGenmaicha is een mengeling van Kukicha twijgjesthee, met geroosterde volle rijst, die één door velen gesmaakt zacht aroma heeft.
De Mu thee is een mengeling van 16 verschillende kruiden. Deze unieke samenstelling komt voort uit een uitvoerige studie van de oosterse geneeskunst door George Oshawa, de grondlegger van de huidige macrobiotiek. De diepere achtergrond van deze thee is de noodzaak om ontspannende, krachtgevende en concentratiebevorderende energie met elkaar te harmoniseren en aldus de menselijke energie in zijn algemeenheid te versterken.Veel kruiden worden in samenstellingen werkzamer. Zo werkt ginseng in deze samenstelling veel effectiever dan ginseng op zich. Omdat het zo'n krachtig werkende thee is, wordt meestal aangeraden deze niet dagdagelijks te drinken maar meer in kuurverband, twee à drie kopjes per dag gedurende twee weken.

Clearspring

www.vajra.be/macrobiotische-thees

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



© Vojtech Vlk - Fotolia.com

Sport en chocolademelk

Een wetenschapper aan de Universiteit van Indiana [VS] heeft tegen de verwachtingen in aangetoond dat chocolademelk drinken na een fysieke inspanning een heilzame werking heeft. Een samenvatting.

Het is algemeen geweten dat je voor, tijdens en na het beoefenen van een fysieke activiteit absoluut moet drinken om een goede hydratatie te vrijwaren alsook om het verlies aan lichaamsvocht en elektrolyten bij het zweten te compenseren. Wanneer de trainingssessie niet langer dan een uur duurt, volstaat water doorgaans om dit verlies aan lichaamsvocht op te vangen. Maar wanneer de periode van lichamelijke activiteit langer is, zijn dranken die koolhydraten bevatten, beter geschikt. Na een dergelijke inspanning moet je opnieuw energie opnemen en recupereren.

Joël Stager, professor aan het departement Kinesiologie van de Universiteit van Indiana Bloomington in de Verenigde Staten, wou hier zekerheid over. Hoewel de heilzame werking van chocolademelk reeds in wetenschappelijke literatuur aangehaald werd, werd er slechts weinig onderzoek naar verricht. Als trainer van het universitaire zwemteam, heeft hij het nuttige aan het aangename gekoppeld door zijn zwemmers als proefpersonen voor zijn onderzoek in te schakelen.

"We hebben vastgesteld dat de zwemmers, die tweemaal per dag trainen, veel minder goed presteerden tijdens de na-

Gula Java Cacao van Amanprana: Gezonde prestatiedrank met kokosbloesem suiker

De nieuwe gezonde sportdrank

Michael Phelps, 8-voudig Olympisch zwemkampioen, dronk chocalademelk tijdens de Olympische Spelen. Geen steroïden of supplementen. Nieuw onderzoek bevestigt dat je met magere chocoladedrank sneller herstelt van zware fysieke inspanningen en deze ook langer volhoudt dan met sportdrank.

De James Madison Universiteit concludeerde dat bij voetballers die magere chocolademelk (Gula Java Cacao) drinken, er minder spierafbraak optreedt dan met traditionele sportdranken. De Indiana Universiteit publiceerde dat wielrensters 50% langer konden fietsen en sneller herstelden met magere chocomelk (Gula Java Cacao) dan met sportdrank. De Harrisonburg universiteit in Virginia voegde een beetje eiwitten bij koolhydraatrijke sportdrank en ontdekte dat de maximale krachtinspanning met maar liefst 29% tot 40% verlengde.

Gula Java Cacao beantwoordt perfect aan die nieuwe sportdrank-definitie: verschillende suikers, eiwitten en electrolyten (mineralen). M.a.w. bestaande sportdranken zijn achterhaald. De nieuwe prestatiedrank heet Gula Java Cacao.

De nieuwe gezonde familiedrank

Gula Java Cacao is lekker zowel met melk, water of graandrank. Warm, lauw of koud. Voor jong en oud. Boordevol gezonde energie. Als goede start bij het ontbijt, als energierijk tussendoortje, bij recreatie, sport, spelen, studeren, uitgaan en andere ogenblikken waarop je lichamelijk en geestelijk moet presteren. Bij burnout of winter bleus. Gula Java Cacao is je batterijen gezond opladen en genieten.

Waarom is Gula Java Cacao de nieuwe gezonde familie- en prestatiedrank? Dankzij de kokosbloesem suiker heeft Gula Java Cacao van nature een lage glycemische index (GI 30), een hoge antioxidatieve waarde (ORAC 2.200), veel mineralen en electrolyten. De kokosbloesem suiker is Fair World en helpt 2000 Javaanse gezinnen aan een extra inkomen. De Cacao en vanille zijn Fair Trade. Verkrijgbaar in natuurvoedingswinkels of thuisgeleverd via www.amanvida.eu. T 03 6532541, www.noble-house.tk

▲ *1 eetlepel Gula Java Cacao in warme of koude melk, water of graandrank. In een glas, een gezellige mok of in je drinkfles.*

BIO

FairTrade FairWorld

AMAN PRANA

SERENE LEVENSKRACHT

Feiten & cijfers

Het is kokosbloesem suiker die Gula Java Cacao onderscheidt van andere chocolade- en sportdranken

✔ Stabiele suikerspiegel

Glycemische Index GI: hoe lager de GI, des te stabieler je suikerspiegel. Voor minder dips tijdens je prestaties

- Geraffineerde suiker 68
- Oersuiker, Rapadura 61
- Ahorn 54
- Honing 48
- Agave 40
- **Gula Java 35**

GI van Gula Java Cacao=30

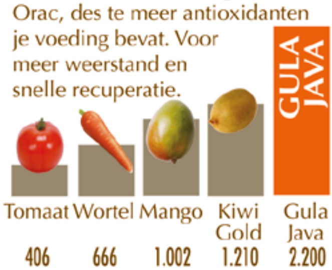
✔ Mineralen/electrolyten

Per 100g	Gula java Amanprana	bruine suiker	witte suiker
Stikstof	202 mg	10	0
Fosfor	79 mg	3	0
Kalium	1030 mg	65	2.5
Calcium	6 mg	24	6
Magnesium	31 mg*	7	1
Cloride	470 mg	18	10
Zwavel	26 mg	13	2
Borium	0,6 mg	0	0
Zink	2,2 mg	0,2	0,1
Mangaan	0,26 mg*	0,2	0
Ijzer	5,1 mg*	1,3	0,1
Koper	0,35 mg*	0,06	0,06
Chroom	12 ug	-	0
Inositol	258mg*	-	-

Bron: SGS Filippijnen + SGS Antwerpen*

✔ Veel antioxidanten

Orac-waarden: hoe hoger de Orac, des te meer antioxidanten je voeding bevat. Voor meer weerstand en snelle recuperatie.



middagtraining en dat sommigen vaak afwezig waren. Daarom heb ik de ouders van al mijn zwemmers de toelating gevraagd om hen vlak na de ochtend- en namiddagtraining chocolademelk te laten drinken. Na minder dan drie weken was het probleem opgelost'', verklaart hij.

Professor Stager heeft ook andere sporters, met name indoor wielrenners, aan dit chocolademelkregime onderworpen. Deze resultaten, die in verschillende Amerikaanse tijdschriften gepubliceerd werden, zijn identiek aan die welke bij de zwemmers opgetekend werden. Sterker nog: de sporters die chocolademelk gedronken hadden, presteerden zelfs 70% beter dan hun collega's die water of zogeheten ''oppeppende'' sportdrankjes gedronken hadden.

Welk geheim schuilt er dan achter chocolademelk?

''De bestaande verhouding tussen proteïnen en koolhydraten [1 portie proteïnen ten opzichte van 3 porties koolhydraten, hetzij respectievelijk +/- 9 g en 27 g per tas] is ideaal om een nieuwe voorraad glycogeen in de spieren aan te maken. Hierbij wordt hersteld wat tijdens de training afgebroken werd'', verklaart Isabelle Charest, voedingsdeskundige, trainster en drievoudig medaillewinnares in de discipline 'snelschaatsen' op de Olympische Winterspelen van 1994, 1998 en 2002.

Verder bevat chocolademelk natrium en kalium, die het verlies aan elektrolyten tijdens het zweten compenseren, evenals calcium en vitamine D, die bevorderlijk zijn voor de gezondheid van de beenderen, spieren, hart- en bloedvaten. Wanneer je chocolademelk drinkt, neem je evenveel calorieën en suikers op als wanneer je een glas natuurmelk drinkt en een halve banaan eet.

Welke chocolademelk best kiezen?

Indien je reeds klaargemaakte chocolademelk koopt, kies dan best voor deze die slechts 1% vetstoffen bevat. Je kan ook je eigen 'gezonde' chocolademelk samenstellen door 1 tas afgeroomde biomelk te mengen met 1 theelepel pure cacao en ruwe natuursuiker [rietsuiker, stevia, kokosbloesemsuiker enz.] naar believen. Je kan ook meteen Gula Java Cacao toevoegen aan je melkdrank. Deze cacao bevat namelijk al kokosbloesemsuiker dat de sporter beschermt tegen schadelijke oxidatie tijdens het sporten.

Sporters, zet jullie schrap!

Olivier Desurmont

Referenties: onderzoek van Thomas K. en medewerkers [Improved endurance capacity following chocolate milk consumption], Hartman J.W. en medewerkers. [Consumption of fat-free fluid milk after resistance exercise], cyberpresse.ca, passeport-sante.net en het artikel van Stéphane Champagne.

© Springfield Gallery - Fotolia.com

Natuurlijk

Glutenvrij

Welk is het graan dat de basisvoeding vormt voor twee derde van de wereldbevolking?

Met zijn volheid, zachtheid en evenwichtigheid heeft de rijst altijd al verleid.

Ze zijn volwaardig, met behoud van de vezels en kiem waardoor ze de traditionele voeding opwaarderen.

De witte rijstdeegwaren kunnen worden gekozen voor hun smaak, hun snelle bereiding en hun verteerbaarheid.

Het gamma "Rice&Rice" gebruikt bronzen persvormen voor hun pasta's, alsook een langzame droogtijd, op lage temperatuur.

- Spaghetti
- Spirelli
- Macaroni
- Digitali

Een gamma aromatische en medicinale planten

Laurierblad

Moederkruid (echte kamille)

Pepermunt

Roomse kamille

Venkel

Salie

Thijm

l'Herbier de France

Planten uitsluitend afkomstig van de biologische landbouw
met respect voor duurzame en solidaire ontwikkeling

- Aurore (Tonicum)
- Bienvenue (Ontspanning)
- Bigarade (Kalmerend)
- Frimas (Verwarmend)
- Hamac (Anti-stress)
- Marrakech (Muntthee)
- Ondine (Slankheid)
- Rêverie (Slaap)
- Sérénade (Om met 2 te drinken)

IJzerkruid

Borstvoedingsmix

Ontdek het ganse gamma en meer informatie op
www.vajra.be/herbier-de-france en www.arcadie-sa.fr

De Bijenkorven van Montusclat

Honing vertraagt, als bron van welzijn,
de fysiologische processen van het verouderen en
vermindert het voortijdig verzwakken van de vitale organen.

WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

Een volledig gamma voor natuurvoedingwinkels,
kruidenwinkels, restaurants, scholen en biologische markt- deelnemers.

EPECA

EUROPESE PSYCHO-ENERGETICA COACHING ASSOCIATIE

EPECA organiseert professionele jaartrainingen voor Coaches en Leadership. Uitgesproken aandacht gaat naar Subtiel-energetische en Multi-dimensionele aspecten van menselijke communicatie, relaties, gedrag en bewustzijn. Hoe verhoog je je intuïtief bewust-zijn? Welke intuïtieve vaardigheden heb je nodig? Hoe integreer je dit in je beroepspraktijk?

Meer info: www.epeca.eu

Het opleidingsinitiatief van het TIMOTHEUS-PROJECT

DE NIEUWE CHANGE Think+ IS ER!

3-maandelijks positief magazine voor mensen die bewust willen leven

NU in de krantenwinkel € 4,95

In dit nummer o.a.

- speciaal dossier 'bewust anders ouders'
- exclusief interview met Eckhart Tolle
- de 'andere kant' van presentator Hans Otten
- 'open en bloot' met designer Marco-Stefano Pintus
- unieke fotoreeks over goddelijke gratie
- meer dan 100 gratis workshops en andere CHANGE-Kado's te winnen!

Ook in Nederland!

NIEUW!
- CHANGE-Leesclub
- EXTRA boekenkatern
- CHANGE-Agenda
- nu meer dan 100 boeiende CHANGE-Kado's te winnen

LET'S THINK POSITIVE
CHANGE THE WORD!

Post jouw positieve verhaal!

Wie weet kom jij er mee in CHANGE Think+

Wil je ook graag de dingen anders bekijken? Haal dan snel het 3de nummer van CHANGE Think+ in huis en geniet van onze unieke abonnementenactie! Surf zeker ook naar de site en post er jouw positief verhaal en doe actief mee met het online forum van de CHANGE Leesclub!

www.changethinkpositive.be/nl

THYLBERT BVBA
Probiotic Nutrition

Kiesjell Smoothie Shake

Ingrediënten: 100 ml melk, 1 banaan, 1/2 sinaasappel, 1/2 peer, 1 potje Kiesjell, 1 el rietsuiker, vanillesuiker

Benodigdheden: Blender / mixer, aardappelmesje, kom

Bereiding: Schil fruit en snij in stukjes. Doe alles in een kom. Mixen en klaar!

Kiesjell is een volle granencrême. 7 Dagen, 7 Volle Graansoorten, 7 Kiesjells. Een stevig ontbijt of tussendoortje, de Kiesjell Smoothie Shake bevat gezonde ingrediënten voor de start van een gezonde dag voor jong en oud. Kiesjell van Thylbert is 100% natuurzuiver, met biologische volle granen. Het vervangt een broodmaaltijd, kan als nagerecht, tussendoortje of als sportvoeding dienen. Meer informatie omtrent de kracht van Kiesjell: www.thylbert.be

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

music © oly - fotolia.com

(OVER)LEVEN IN EEN OOR-VERDOVENDE WERELD

Stille plekken worden zeldzaam op onze planeet. Voor wie een geluidstrauma oploopt, wordt het leven vaak een hele beproeving. Vlaams arts Peter Muller maakte van geluidsvergiftiging zijn levenswerk. Hij stelde het Syndroom van Thirault-Muller op punt en ontwikkelde een natuurlijke behandeling. Agenda Plus ging met hem praten.

Je bent neus-, keel- en oorarts. Waarom specialiseerde je je in geluidsintoxicatie?

Peter Muller: "Steeds meer mensen kampen met gezondheidsproblemen door hinderlijk lawaai en ontwikkelen zelfs voor heel alledaagse geluiden en geruchten een hypergevoeligheid. In de medische wereld worden we door die klacht overspoeld. Toch wordt ze slechts zelden in haar geheel herkend, omdat artsen niet vertrouwd zijn met het syndroom en de klachten dus geïsoleerd bekijken. Patiënten worden daardoor vaak van het kastje naar de muur gestuurd. De hoofdpijn brengt hen bij de neuroloog, de hartkloppingen bij de cardioloog, de gezichtsproblemen bij de oogarts en de tinnitus – ook gekend als oorsuizen – bij de neus-, keel- en oorarts. Niemand coördineert.

Vanuit mijn eigen praktijkervaring voelde ik dat ik iets moest doen. Als honderd patiënten je hetzelfde verhaal komen vertellen, dan is er iets aan de hand. Toen ik acht jaar geleden Mevrouw Thirault op bezoek kreeg, een dame die moreel en fysisch enorm leed onder een geluidstrauma, besloot ik om er mijn levenswerk te maken. Doorheen de jaren heb ik het ziektebeeld op punt gesteld en de kwaal heb ik uiteindelijk 'STM' genoemd – het Syndroom van Thirault-Muller."

Wat stellen we ons daarbij voor?

"Als je als mens bloot staat aan geluidsvergiftiging, word je psychisch en fysisch ziek van geluidsoverlast en ontwikkel je een hele resem symptomen, die – afhankelijk van het stadium van de ziekte – variëren van licht en voorbijgaand tot zeer ernstig en chronisch. In een eerste stadium vinden mensen bepaalde geluiden pijnlijk, hebben ze een propgevoel in het oor, kortdurende oorpijn en een indruk van verdoving. In een tweede stadium neemt de overgevoeligheid voor geluid toe en komen daar ook oorsuizen, maagklach-

Kasteel De Schans

Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling

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

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

Kasteel de Schans

waar iedereen je naam met respect uitspreekt

Op zoek naar een nieuwe, hedendaagse uitdaging?

Ontdek onze opleidingen en jaartrainingen.

Kijk op onze website

www.kasteeldeschans.com

voor meer informatie

ECOLOGISCHE MATERIALEN

VOOR DE DECORATIE- EN INTERIEURBOUW

www.spatiobiodeco.be

SPATIO bvba Bergensesteenweg 189 b • 1600 Sint-Pieters-Leeuw • Tel & Fax: 02/378.25.28 • 0478/20.74.81 • spatio@skynet.be

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

ten, tijdelijke gehooruitval, evenwicht- en gezichtsstoornissen bij. Wie acht uur per dag draadloos telefoneert kan ook gewrichtspijn en reumatische klachten ontwikkelen. Mensen denken dan vaak dat ze reuma of artrose hebben, zonder de link te leggen met een akoestisch trauma.

In het derde stadium krijgt men ook last van erge hoofdpijn, pijn in de kaakbeengewrichten, tinnitus, belgeluiden in het oor, een hoge bloeddruk, hartritme-, slaap- en leesstoornissen, zwarte vlekken voor de ogen, valneigingen, overgevoeligheid voor licht, enzovoort. Men kan zelfs fybromyalgie, chronisch vermoeidheidssyndroom en gedragsveranderingen ontwikkelen. In het vierde stadium breiden de klachten zich nog meer uit en in het vijfde en laatste stadium wordt men doof, wat vaak leidt tot een diepe depressie en zelfmoordgedachten en -pogingen."

Geen plaatje om vrolijk van te worden...

"Zeker niet als je bedenkt dat ene Mr. Tullio, een Italiaans fysicus, het fenomeen van geluidsvergiftiging al ontdekt had in 1927, en men er in de medische wereld verder niets mee heeft gedaan. Die man heeft proefdieren gedurende een bepaalde tijdsduur aan enorme geluiden blootgesteld en gemerkt dat ze hevige stoornissen ontwikkelden. Bijzonder pijnlijk dat die vreselijke experimenten niet eens tot iets hebben geleid, terwijl zoveel mensen lijden onder het fenomeen. Er bestaan geen cijfers over, maar als je het mij vraagt, is dit de meest verspreide kwaal ter wereld. Denk alleen al aan alle soldaten die een oorlog hebben overleefd en die aan extreme geluiden, beelden en geuren zijn blootgesteld. Die mensen ontwikkelen vaak zeer zware oorlogsneuroses en blijven chronisch ziek. In de Verenigde Staten zijn er vandaag 500.000 jonge oud-strijders die leven op Prozac en psychiaters, en gedoemd zijn om te verdwijnen in de nevelige misten van depressie, medicatie en zelfmoord. Verschrikkelijk. Ook economisch gezien is dit een tijdbom. Maar het probleem beperkt zich niet tot oorlogen alleen. Lawaai is er in deze moderne wereld haast overal. Op het werk, op school, op straat... De wetgeving heeft een maximaal toegelaten geluidssterkte van 85 decibel vastgelegd, maar sancties voor wie die norm overschrijdt, zijn er niet.

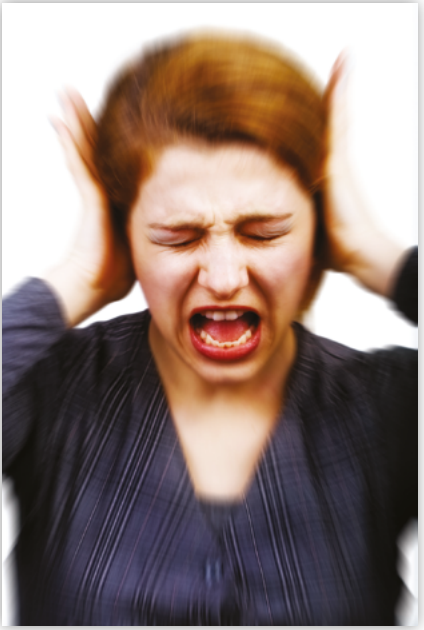
Je stelt dus sancties voor?

"Zeker. Maar op basis van mijn bevindingen is het niet alleen de geluidssterkte die een rol speelt. Ook de frequentie en termijn van blootstelling zijn belangrijke factoren om rekening mee te houden. Je kunt ook klachten ontwikkelen door langdurige en repetitieve blootstelling aan heel alledaagse geluiden van hooguit 10 of 25 decibel. Als je acht uur per dag naast een zoemende printer of dampkap werkt en er gevoelig aan bent, dan krijg je de nadelige gevolgen. Het kan ook om droge, doffe knalgeluiden gaan die elke seconde terugkomen, zoals een lekkende kraan 's nachts. Als je daar aandacht aan besteedt, kun je er gek van worden, terwijl je partner er misschien gewoon doorheen slaapt. Veel van mijn patiënten beseffen niet aan wat voor een lawaai ze zichzelf blootstellen. Ze denken dat ze een rustig leven leiden, maar als je doorvraagt, blijkt dan dat ze jagen, dertig parkieten in de woonkamer hebben of al jaren in een zware verbouwing zitten. De oorzaken van geluidsintoxicatie zijn altijd in iemands per-

© apfelweile - Fotolia.com

soonlijke leven en omgeving te vinden. Ik denk ook aan mensen die in de industrie, als bouwvakker of in een grootkeuken werken en die met slijp- en boormachines, lijmpistolen en pneumatische hamers werken of die constant het lawaai van metaal op metaal horen. Dat zijn zeer doordringende geluiden."

Ik veronderstel dat je een goede gehoorbescherming als de oplossing ziet?
"Dat helpt uiteraard, maar het volstaat vaak niet, want geluid komt niet alleen binnen via het oor. Ook via de vloer dringen geluidstrillingen je lichaam binnen. Op muziekfestivals lopen heel wat mensen zonder het te beseffen een akoestisch trauma op. Als 1000 mensen een concert bijwonen met te luide muziek, zullen er misschien 100 naar huis gaan met een ontregelde bloeddruk en hartritme. Uiteindelijk gaat men naar een hartspecialist en krijgt men bètablokkers of iets dergelijks. Maar niemand vraagt: "Bent u onlangs naar een mega-concert geweest?" Doordat de gepaste behandeling uitblijft, komen ze vaak in een neergaande spiraal van lijden terecht. Daar zit meteen de clou van het hele verhaal: het komt erop aan de juiste vragen te leren stellen en echt tijd te maken voor je patiënten. Hem of haar niet te ontvangen met een scalpel in de hand, maar te praten en samen op zoek te gaan naar de oorzaken van een probleem."


© dundanim - Fotolia.com

Je hebt ook een behandeling ontwikkeld?
"Ja. En met zeer hoopgevende resultaten. Bij behandeling in één van de eerste drie stadia, kan men zelfs volledig herstel bereiken. De screening bestaat uit vijf eenvoudige vragen om uit te maken of iemand aan STM kan leiden, en een gehoortest die 2 minuten duurt. Soms wordt doorverwezen en moeten er extra onderzoeken gebeuren om een tumor, neurologische of andere oorzaak uit te sluiten, want daar moet je uiteraard zeer aandachtig voor zijn. Maar je hebt in elk geval meteen een therapie voorhanden die zuiver natuurlijk is, geen bijwerkingen heeft, andere onderzoeksresultaten niet in het gedrang brengt en die uitzicht biedt op beterschap op korte termijn."

Meer concreet?
"De therapie is ontstellend eenvoudig. Bij mensen met plotse gehooruitval wordt meestal naar cortisone gegrepen, maar sinds ik met natuurgeneeskunde in aanraking kwam, ben ik gaan experimenteren met een aantal homeopathische alternatieven die ik nu gecombineerd voorschrijf. Enerzijds is er een middel tegen misselijkheid en oorsuizingen; anderzijds zijn er twee middelen die het fysieke lijden aanpakken op energetisch niveau. In onze hersenen zitten blijkbaar gehoorkernen die bepaalde geluiden in hun celgeheugen opslaan. Een klok die je hoort luiden, kan in die cellen dagen blijven naklinken doordat het geluid geprogrammeerd wordt als constant. Arnica, het werkend bestanddeel in één van de middelen, wast die cellen en wist hun geheugen als het ware uit. Het tweede middel gaat de draaiingen en evenwichtsstoornissen tegen, de ziekte van Ménière. Uiteindelijk ondervond ik dat met die homeopathische producten ook een definitief gehoorverlies deels of geheel goedgemaakt kon worden, zelfs op hoge leeftijd. Tot slot schrijf ik ter ondersteuning bij het

mentale lijden ook een natuurlijk voedingssupplement voor dat de angst doet verdwijnen, de agressiviteit vermindert en mensen toelaat om beter met hun hyperakoesie en tinnitus om te gaan. En ik zeg tegen elke patiënt: “U bent in mijn gedachten”. Dat helpt, daar ben ik zeker van. Ik maak mensen natuurlijk ook alert op alarmsituaties, zodat ze die zoveel mogelijk kunnen vermijden. Denk maar aan ruimtes met veel schelle kinderstemmetjes of jobs in een callcenter tussen 20 computers en telefoons. Zich volledig gaan isoleren is niet nodig, maar men moet uiteraard wel bereid zijn om de oorzaak van het probleem aan te pakken en zich tijdens zijn herstel af te schermen van extreme geluiden, geen MP3-speler te gebruiken of naar concerten te gaan."

Ontbreekt het dan soms aan die bereidheid?

"Vreemd genoeg wel. Vorig jaar heb ik op een klein rock- en metalfestival in Wallonië een enquête onder jongeren gehouden. Quasi iedereen vinkte aan vaak last te hebben van oorsuizen, fluittonen, vermoeidheid, enzovoort, maar de volumeknop van hun MP3-speler aanpassen of bij muziekconcerten lager zetten, dat zagen ze niet zitten. Ik ben toen naar de organisatie van dat festival gestapt om uit te leggen wat de mogelijke gevolgen waren van de luide muziek en men bleek meteen bereid om het geluid die avond terug te brengen van 180 naar 80 decibel. Een unicum. Iedereen heeft genoten van de muziek en in de omliggende dorpen was het heel rustig die nacht. En dat gewoon door de volumeknop wat minder ver open te draaien..."

Wat is je volgende stap?

"Aangezien ik bij 250 van de 300 patiënten die ik heb behandeld zeer goede resultaten zie, beschouw ik het als mijn taak om mijn bevindingen wereldkundig te maken zodat ze verder onderzocht en verspreid kunnen worden. Ik hoop echt dat meer artsen en ook wetenschappers zich hierop zullen toeleggen. Er moet iets gebeuren. Er zijn teveel slachtoffers. Ik heb er zelf geen ervaring mee, maar ik zie ook mogelijkheden binnen klankschaaltherapie, osteopatie en yoga, aangezien men daarbij – net zoals in de homeopathie – harmoniserend werkt. Ik ben nu 62, maar ik ben ervan overtuigd dat hier binnen tien jaar enkele honderden artsen en wetenschappers rond werken. Het syndroom moet medisch erkend worden, de wetten moeten veranderen, er is voorlichting nodig op scholen, de Ministeries van Milieu en Volksgezondheid moeten op de kar springen, en architecten moeten de oorzaken van geluidsvergiftiging kennen, zodat ze er rekening mee kunnen houden bij het bouwen van ziekenhuizen en horecazaken. Het is broodnodig."

Lien Van Laere

Wie is Peter Muller?

Peter Muller is neus-, keel- en oorarts. Hij specialiseerde zich in allergieën en geluidsintoxicatie en heeft een grote interesse voor stemproblemen. Hij werd geboren in Lokeren, maar leeft al vijfentwintig jaar in de Ardennen, waar hij in het Centre Hospitalier de l’Ardenne werkt. De natuur beschouwt hij als zijn grootste leermeester.

Contact: 0476 658 758.

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

Nieuw ecologisch dak voor het Antwerps Sportpaleis

Het bekende dak van het Sportpaleis langs de Antwerpse Ring ziet voortaan blauw, zorgt voor een betere warmte- en geluidsisolatie en wekt energie op dankzij 850 m^2 zonnecellen. De oplevering van het nieuwe dak gebeurde op 18 augustus, een maand vroeger dan gepland en dat ondanks de extreme weersomstandigheden van hitte en regen. Duurzaamheid was voor alle actoren het centrale uitgangspunt. Zo werd bij de materiaalkeuze rekening gehouden met recycleerbaarheid en milieu-impact. Een ander belangrijk aandachtspunt was de verbetering van de akoestiek. Zo moet de 13 centimeter dikke isolatielaag ervoor zorgen dat de geluidsoverlast voor de buurt vermindert. Tot slot speelde de energetische optimalisatie een belangrijke rol. Enerzijds kan men door het aanbrengen van de isolatie besparen op de verwarmingskosten. Anderzijds wordt winst gehaald uit de ultralichte zonnecellen die op het dak zijn geplaatst, waarvan de productie wordt geschat op 45.000 kWh/jaar. [Bron: Het Laatste Nieuws]

Burger King lust geen palmolie van Sinar Mas meer

De Amerikaanse fastfoodketen Burger King heeft verklaard geen palmolie meer te zullen kopen van Sinar Mas, de grootste palmolieproducent van Indonesië en een van de belangrijkste drijfveren achter de massale ontbossing in het land. Hiermee volgt Burger King het voorbeeld van bedrijven als Nestlé en Unilever, die eerder al hun contract met Sinar Mas opzegden omwille van de verantwoordelijkheid van Sinar Mas voor de ontbossing in Indonesië. Dit goede nieuws komt er nadat Sinar Mas zich op 10 augustus had vrijgepleit van de beschuldigingen van ontbossing. De palmolieproducent verheugde zich toen over de conclusies van een audit die het bedrijf had besteld bij twee internationale auditkantoren, Control Union Certification en BSI Group, om te onderzoeken of de beschuldigingen van Greenpeace klopten. Maar die audit blijkt toch niet voldoende door te wegen. Burger King heeft aangegeven dat het document activiteiten aan het licht heeft gebracht die indruisen tegen zijn verbintenissen op het vlak van verantwoord ondernemen. Daardoor zullen dus 176 restaurants van de keten van leverancier veranderen.
[Bron: Greenpeace]

Wandelen maakt je jong

Wandelen stimuleert verbindingen tussen de hersencircuits, iets wat zorgt voor de veroudering van je brein. Dat blijkt uit recent onderzoek. De onderzoekers lieten 70 volwassenen tussen 60 en 80 jaar gedurende een jaar extra wandelen. Een MRI van hun hersenen toonden aan dat hun geheugen, concentratie en een reeks andere cognitieve processen beter waren dan bij een controlegroep. Naarmate de wandelaars meer fit werden, werden de netwerken in hun hersenen beter. Wandelen lijkt een eenvoudige activiteit, maar ondertussen werken je hersenen om informatie van verschillende bronnen te verwerken. Je krijgt visuele en auditieve prikkels, maar ook informatie van de pezen en spieren. Voor iets voordelig wordt, moet je dit veel herhalen en wandelen is een erg repetitieve activiteit. Bij het verouderen vertraagt je reactietijd, maar je kan dit proces dus vertragen door te bewegen. [Bron: www.happynews.nl]

Grootste zonne-energie centrale in Californië

Solar Millennium zal in Californië naar eigen zeggen de grootste zonnekrachtcentrale ter wereld bouwen. De bouwer van krachtcentrales uit het Duitse Erlangen ontwikkelt vier zonne-installaties samen met het Amerikaanse olieconcern Chevron. Ze schat de omvang van het project op bijna 6 miljard dollar. Solar Millenium is optimistisch dat het voor het jaareinde met de bouw van twee installaties kan beginnen. In het Californische Blythe zullen de zonnewarmte-installaties, met een geplande gezamenlijke opbrengst van ongeveer 1.000 Megawatt, worden ontwikkeld. Het zou de grootste vestiging van zonne-energie ter wereld zijn, waarvan de prestaties die van kerncentrales benaderen. In 2013 of 2014 zullen de centrales energie beginnen leveren.

[Bron: www.happynews.nl]

© Zena Holloway

Brussels Airport zuivert water

Op 16 september heeft The Brussels Airport Company officieel haar nieuwe waterzuiveringsinstallatie in gebruik genomen. Die verzekert de behandeling van het sanitaire afvalwater van de terminalgebebouwen van de luchthaven zelf en van het afvalwater dat afkomstig is van alle aankomende vliegtuigen. Vanaf de komende winter zuivert deze installatie ook het regenwater en smeltwater dat ontijzelingsproducten bevat ten gevolge van het ontijzelen van de vliegtuigen. De waterzuiveringsinstallatie heeft een maximale zuiveringscapaciteit van in totaal 2,4 miljoen liter afvalwater per dag - inclusief het volume ontijzelingswater tijdens de winterperiode. Dagelijks wordt het sanitair afvalwater van meer dan 300 aankomende vliegtuigen verwerkt. Met de ingebruikname van deze waterzuiveringsinstallatie sluit Brussels Airport zich ook op milieuvlak aan bij de beste spelers in de Europese luchtvaart.

[Bron: persbericht Brussels Aiport]

Amerikanen willen stadions uitrusten met zonne-energie

De belangrijkste sportbonden van de Verenigde Staten vragen hun clubs zonne-energie te gebruiken in hun stadions. De liga's voor baseball, Amerikaans voetbal, basket, hockey en voetbal stuurden de clubs een brief waarin ze oproepen zonne-energie te gebruiken. Ze stellen daartoe een handboek ter beschikking dat gedetailleerd uitlegt hoe je een stadion aan zonne-energie aanpast. Dat al die verschillende sportbonden, die samen miljoenen sportfans bereiken, tot zo'n gemeenschappelijke oproep overgaan, is uitzonderlijk in de Verenigde Staten. Ze willen daarmee een signaal uitsturen dat de strijd tegen de klimaatwijziging belangrijk is.

[Bron: Het Laatste Nieuws]

Verloren gewaande tijger-populatie ontdekt in Himalaya

Tijgers zijn zowat de meest bedreigde dieren ter wereld. De vondst van tijgers in de hooglanden van Bhutan was dan ook verrassend. Dr. Alan Rabinowitz had een vermoeden dat er tijgers in de hooglanden leven. Dorpelingen hadden tijgers gemeld op hoogten tot 4.000 meter. Een team van de BBC plaatste camera's op hoogten vanaf 3.000 meter en keerde drie maanden later terug om het resultaat te bekijken. De camera's filmden niet alleen tijgers, maar ook rode vossen, apen, luipaarden, beren en zelfs een rode panda. Het is de enige plaats ter wereld waar tijgers, luipaarden en zelfs sneeuwluipaarden naast elkaar leven.

[Bron: Het Laatste Nieuws]

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

Alle artikels die zijn verschenen in vorige uitgaven van Agenda Plus vind je terug op onze website.

... en MEER!

HOUT EN GROEN WONEN 2010

Zaterdag **6** en Zondag **7** November

Dé beurs in Vlaanderen over :

DUURZAAM BOUWEN
HERNIEUWBARE ENERGIEËN
HOUTBOUW
GEZOND WONEN

-2€ KORTING

(Normale prijs : 6 euro/pp)

AgendaPlus

Antwerp Beurshallen De Waagnatie
Hangar 29, Rijnkaai 150
Langs De Schelde, op Het Eilandje

WWW.HOUTENGROENWONEN.BE

ontstaan uit het P.I.E.®-systeem

De LOTUS

Technologie getest met de kristallisatiemethode door het Bio-Institut

harmoniseer je leefomgeving
door de elektromagnetische storingen te reharmoniseren

univers www.uni-vers.net 02/344.08.58 Ataraxya système P.I.E.®

© vlights - Fotolia.com

Zelf-Integratie

Verlies, afscheid, spijt en schuld volledig verwerken

Naar schatting een kwart van de jongeren onder de 18 jaar en minstens de helft van de volwassenen ouder dan 30, hebben te kampen met een of andere vorm van verlies dat niet verwerkt is. Daarenboven vormen bij minstens een vierde van de bevolking oude schuld- en spijtgevoelens een hinderpaal die geluk en levensvervulling in de weg staan.

Zelf-Integratie is een methode om op zeer korte tijd plotse veranderingen, onverwerkt verlies of onverwacht afscheid (van een persoon, job, woonplaats,…) te verwerken en om voorgoed af te rekenen met gevoelens van spijt, schuld en zelfverwijt. Door Zelf-Integratie ben je in staat om het verleden definitief achter je te laten en om helemaal in het reine te komen met jezelf. Deze methode geeft je de inzichten om de nodige lessen te kunnen trekken uit vergissingen die je in het verleden gemaakt hebt, waardoor je jezelf kunt bevrijden van oude gevoelens van spijt, schaamte en zelfverwijt. Meer zelfvertrouwen, levensvreugde en een eerlijk, positief zelfbeeld zijn een direct gevolg van Zelf-Integratie. Uniek aan deze benadering is het idee dat je alle energie die je op één of andere wijze geïnvesteerd hebt in een relatie of in een bepaalde periode van je leven – onder de vorm van enthousiasme, zorg en toewijding – opnieuw beschikbaar kan maken.

Toepasbaarheid

De methode van Zelf-Integratie werd ontwikkeld door Joost Vanhove. Hij steunde daarbij op 25 jaar ervaring als coach, psychotherapeut en vormingswerker, alsook op inzichten uit de psychologie, communicatiewetenschappen en uit recent neurologisch onderzoek.

Tijdens het proces van Zelf-Integratie laat je spontaan een innerlijk beeld opkomen van jezelf. Met behulp van specifieke visualisaties, communicatie met je onderbewuste,

arcturus

Internationaal Training Instituut voor communicatie en NLP

Eric Schneider en zijn team bieden een groot aanbod opleidingen, workshops en individuele coachings aan vanuit, door en met een **Hart**.
Practitioner NLP – **Master Practitioner** NLP
Trainers Training NLP – **TCC** (Transpersoonlijke Coaching & Counseling).
Gratis introductieavond NLP: 18 nov. 2010 om 19u.
Inschrijven noodzakelijk! telefonisch of via e-mail.
www.arcturus.be • info@arcturus.be
T 03 488 40 54 • Lierse Steenweg 105 • 2560 Kessel - België

Ignoramus ACADEMIE

Cursus- en opleidingscentrum

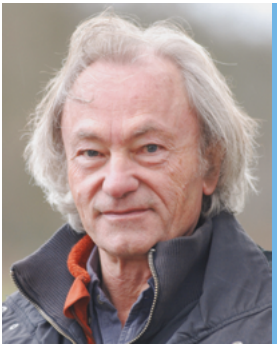
Een bewuste keuze
voor een toekomst met inhoud

Najaarszuiveringsweek
1 tot 5 november
Persoonlijk aangepast programma

Gezondheidsweek
1 tot 5 november
Individueel therapeutisch programma

IGNORAMUS SALON
28 november 10 tot 23u
Kasteel Geetbets
met Rik Vermuyten
Ignoramus Academie vzw
011 74 07 03
www.ignoramus.org
ignoramus.academie@telenet.be

Lessen met meester Shen Jin
Taijiwuxigong weekend:
30-31 oktober in Mortsel (Antwerpen)
Taijidag: 16 oktober in Leuven
Hervind welzijn en verminder spanningen door spontane bewegingen en activeren van energiecentrum dantian
Info:
buqibelgium@buqi.net
0475 78 02 48



Heart Systems nv – Paul Liekens
NLP-opleidingen, bewustwording, communicatie

Nieuwe NLP practitioner start
op 20 januari 2011

Meer info: 09 362 41 18
www.paulliekens.be - heart@paulliekens.be

zelfgekozen symbolen en ondersteunende boodschappen die je aan jezelf geeft, gebeurt innerlijke genezing of versterking van een positief zelfbeeld. Zelf-integratie wordt door professionele hulpverleners van diverse achtergrond ervaren als een krachtig instrument voor coaching en psychotherapie. Doch het is evenzeer een eenvoudig aan te leren zelfhulpmethode voor de geïnteresseerde leek. Daar wij allen wel eens blijven vasthaken aan een periode of relatie uit het verleden of – al dan niet gedwongen – soms afstand moeten doen van geliefden, vrienden of collega's, is de methode zinvol voor jong en oud, voor de begeleiders van kinderen en volwassenen die rouwen, moeilijke ervaringen te verwerken hebben of moeite hebben met hun zelfbeeld. Het is ook een aanrader voor bijvoorbeeld gezinnen die te kampen hebben met relationele problemen, slepende ziekte, moeilijke verbouwingen, of mensen die geconfronteerd worden met ingrijpende gebeurtenissen zoals een brand, explosie, verhuis, een miskraam of het overlijden van een dierbare. Ook in de werksituatie is Zelf-Integratie een zeer nuttig instrument voor iedereen die het moeilijk heeft met een overplaatsing, pensionering of ontslag.

De effecten

Bij de vele honderden mensen die de voorbije 15 jaar begeleid werden met deze methode had ruim drie kwart al na de eerste sessie een sterk gevoel van opluchting, meer energie en enthousiasme om verder te gaan op het levenspad. Het verleden wordt gemakkelijker verwerkt en losgelaten. Steeds meer hulpverleners passen deze techniek toe. Ze ervaren de benadering als een zeer effectieve manier om op korte termijn – dikwijls in één of twee sessies – het verlies van relaties en personen te verwerken en om zichzelf te bevrijden van oude gevoelens van spijt en schuld.

Voor wie?

Wanneer je denkt aan een relatie of situatie en je hebt automatisch een gevoel van irritatie, ongemak, wrevel, verdriet, boosheid of angst, dan kan je praktisch zeker zijn dat Zelf-Integratie innerlijke genezing en verwerking zal bieden. Telkens wanneer je vast zit in gevoelens van zelfverwijt, schaamte of schuld, wanneer je iets uit het verleden moeilijk kan accepteren, kan Zelf-Integratie zinvol zijn. Er lopen heel veel mensen rond, soms tientallen jaren lang, bedolven onder zelfverwijt. Ze leven – dikwijls onbewust – in haat met zichzelf. Pas na het oplossen van deze gedachten en gevoelens, komen ze opnieuw tot innerlijke vrede. Nieuwe, bevrijdende inzichten en het herwinnen van levensvreugde zijn het resultaat.

Eens je in vrede bent met jezelf en met je verleden, kan je erachter komen wat jou gelukkig maakt.

Joost Vanhove

© Monkey Business - Fotolia.com

N.v.d.r.: de methode van Zelf-Integratie wordt uiteengezet in het boek 'Het Gouden Geschenk'. Info hierover vind je in de boekbespreking op pagina 58. Joost Vanhove geeft cursussen in Zelf-Integratie en bijscholingen voor professionele hulpverleners.

Op 23 oktober aanstaande is hij te gast als spreker op het derde Belgische congres over Neuro-Linguïstisch Programmeren in het Guislain Instituut te Gent. In de loop van 2011 plant de Gentse Universiteit een wetenschappelijk onderzoek om de effecten en de precieze werking van Zelf-Integratie in kaart te brengen.

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

Avalon

Organic Vegetarian Cuisine

LUNCHRESTAURANT - KOOKSTUDIO - CATERING

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

Restaurant open van ma-za van 11u30 tot 14u30
www.restaurantavalon.be - Geldmunt 32, 9000 Gent - Tel. 09/224.37.24

BVBA MIET WIJNS *for a joyful en succesful lifestyle*

Workshops : Emotioneel evenwicht / 27 en 28 november
Zelfrealisatiejaar vanaf 16 januari 2011
Roy Martina

Tel.: 0032 (0)474 978 763
Voor meer info zie www.mietwijns.com

Praktijk voor
Natuurlijke Geneeswijsen

Frans Wouts
West Vaardeke 62
4731 MD Oudenbosch
Tel. +31 (0)165 317 498
info@franswouts.nl
www.franswouts.nl

Voor natuurlijke gezondheidszorg in de
Natuurgeneeskundige praktijk met:

Bioresonantie therapie - Cranio Sacraal therapie
Natuurgeneeskunde - Orthomoleculaire Geneeskunde
The Reconnective Healing - The Reconnection
Verzamelpuntcorrectie - Advanced Tachyon
Practitioner - Biofotonentherapie - DORN-therapie
Multi Wave Oscillator

Lid beroepsverenigingen

'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. Normaal gesproken is inschrijven niet noodzakelijk.

Deze activiteiten worden ingedeeld per provincie en per datum. In principe worden alleen activiteiten van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop opgenomen.

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

Concert Beyond Religion. 20u-22u. Ingeborg presenteert de prachtige, spirituele cd 'Beyond Religion'. **Ingeborg Sergeant**. Provinciaal Centrum Oostmalle. Smekestraat 61. 2390 OOSTMALLE. Oneness. 0477 597 122. spiritueelwe@gmail.com - www.oneness.be

Opvoedingsstrategieën voor ouders. van 11 tot 25/10. 20u-22u. Onze 'Triple P'-deskundige stelt alle nodige informatie ter beschikking om jou als ouder kleine problemen op tijd en stond aan te leren pakken. Sint-Bernardsesteenweg 200. 2020 ANTWERPEN. De Voorzorg Provincie Antwerpen. 03 285 42 91 - 03 285 44 35. well2DAY@socmut.be - www.well2DAY.be

Zelfdoding: te begrijpen? 11/10. 20u-22u30. Deze lezing kan een ondersteuning betekenen voor nabestaanden. **Geneviève Cooreman**. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Kooklessen op de bioboerderij. 13/10 en 19/10. 19u-22u. Leer wat gezonde ontbijten en lunchpakketjes zijn en hoe je snel een gezonde, evenwichtige maaltijd op tafel zet. Krijg de gezonde smaak te pakken! **Viviane Van Dyck**. Bioboerderij Wijngaardhof. Heidsiebaan 22. 2390 WESTMALLE. 0485 050 577. viviane_vandyck@hotmail.com

De macht van onze schaduw. 13/10. 20u-22u30. In deze lezing wordt onze schaduwzijde en haar werking uitgelegd en geven we voorbeelden van de werking van onze schaduw vroeger en in deze tijd... **Sander Videler**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Kooklessen: Je ideale gewicht bereiken op een natuurlijke manier. 14/10 en 21/10. 19u-22u. Leer hoe je op een natuurlijke manier je zin in chocola en koekjes kan bevredigen hoe je lekkere, hartige schotels kan maken zonder vlees of kaas. **Viviane Van Dyck**. Oost-West Centrum Antwerpen. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. De OnweerstaanbareKeuken. 0485050577. viviane_vandyck@hotmail.com

Zuiver inzicht: het leven zien zoals het werkelijk is. 14/10. 20u-22u30. Deze lezing is een uitnodiging om door het kluwen van het denken heen te zien. Zolang we dit niet doen, ontmoeten we alleen wat ons denken ervan maakt. **Jan Willems**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Ligconcert SoulSounds - helende klanken voor de ziel. 16/10. 20u-22u. Laat je meevoeren op een betoverend klanktapijt van authentieke instrumenten en (boventoon)zang, terwijl je languit op je matje ligt. Puur genieten! **Mieke Polfliet, Stefan Beckers**. Steinerschool Lier. Mallekotstraat 43. 2500 LIER. Thuis In Jezelf. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

Spirituele beurs. 17/10. 10u-18u. Heel de dag demonstratie met o.a. Naomi Apachi om 15u

THE RECONNECTION® OPLEIDINGEN IN AMSTERDAM

5-7 nov 2010 Reconnective Healing® Level I/II
8-9 nov 2010 The Reconnection® Level III

Nederlandse vertaling aangeboden

4 nov 2010 **Reconnective Yoga** workshop **GRATIS!**

Heel anderen, heel jezelf. Boek nu!

Bliz EVENTS

Info/reserveringen: www.blizevents.com - info@blizevents.com +31 35 888 4628

(bekend van tv) + signeersessie van haar boek om 16.15u, ook ander bekende paragnosten. **Naomi Apachi.** Klein Boom. Mechelbaan 604. 2580 PUTTE. Spiritueel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Betekenis van de eucharistieviering. 17/10. 11u-13u. Visie van de Vrije Katholieke Kerk. **Jean-Marc Warnon**. Millisstraat 22. 2018 ANTWERPEN. Theosofische Vereniging Antwerpen. 03 272 58 53. theosophic.homestead.com

Zweethut voor jong en oud. 17/10. 11u-17u30. De zweethut is een Indiaans ritueel om je lichamelijk, geestelijk en op spiritueel vlak te reinigen .De zweethut geeft rust en helpt bij allerlei vragen. **Carina Hoydonckx, Smet Lea**. Ylang-Ylang vzw. Geusenbacklaan 46. 2920 KALMTHOUT. 03 666 25 18.

www.imelda-vandemoortel.be

Infoavond Holistic Pulsing. 20/10. 19u30-21u30. Een uitnodiging tot ontspanning, bewustwording en ondersteuning van de gehele mens. **Koen Van De Moortel**, Holistic Pulser. Lippelodorp 55b. 2890 LIPPELO. Imelda Van De Moortel. 052 33 10 34 - 0476 603 427.

Respect als voorwaarde tot liefde, groei en genezing. 20/10. 20u-22u30. Hoe kan ik respect en zelfrespect leren herkennen en ontwikkelen waardoor liefde pas echt mogelijk wordt? **Eric Schneider**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Tijd voor meditatie. 20/10. 15u-17u. In de stilte bij jezelf komen en een gesprek aangaan met Kwan Yin & Aartsengel Michael of met Banbha & Cernunnos de energieën van het seizoen. **Lieve Van Der Taelen**. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Voordracht: sjamanistisch bewustzijn, bewustzijn van de échte vrije mens. 21/10. 20u-22u30. **Stéphane Geulleaume**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Volle Bloedmaanmeditatie - thema Overgang. 23/10. 20u-22u30. Deze maand mediteren we met de godin Cerridwen, het doodswijf. We kijken over de grenzen van de werelden en zien wie we daar tegenkomen. Kleur = zwart. **Lieve Van Der Taelen**. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Spirituele beurs. 24/10. 10u-18u. Heel de dag demonstratie. **Naomi Apachi.** Apollo (oude Alpheusdal). Filip Wiliotstraat 22. 2600 BERCHEM. Spiritueel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Een universele leer in onze tijd. 25/10. 20u-22u. Tweede gespreksavond "In dialoog met het Rozenkruis" door de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Arcana Vormingscentrum. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Voordracht : Alpha training een methode voor een gelukkiger leven. 27/10. 20u-22u30. De Silva Mind Methode is een praktische training waarmee u uw verborgen capaciteiten beter leert gebruiken om de dingen te verwezenlijken die je wenst. **Hans Geervliet**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Optimaal leven. 3/11. 20u-22u30. **Ronald van de Peppel**. Café refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Hoe ontdek je je talenten? 4/11. 20u-22u30. Als we maximaal onszelf willen zijn dan kan het een belangrijke eerste stap zijn je bewuster te worden van je eigen talenten... **Egon Schneider**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. ww.dekleinebron.be

Beurs Hout en groen wonen. 6/11 en 7/11. 10u-18u. Dé referentiebeurs over houtbouw, hernieuwbare energieën, duurzaam bouwen, gezond en natuurvriendelijk wonen. Rijnkaai 150. 2000 ANTWERPEN. www.houtengroenwonen.be

Zweethut. 7/11. 11u-17u30. Een zweethut is een Indiaans reinigingsritueel die je lichamelijk, geestelijk en op spiritueel vlak reinigt. De zweethut geeft je rust in het bos. **Carina Hoydonckx, Lea Smet**. Ylanylang vzw. Geusenbacklaan 46. 2920 KALMTHOUT. 03 666 25 18. ylangylangvzw@hotmail.be - www.ylangylangvzw.centerall.com

prh
Persoonlijkheid en Relaties
VLAANDEREN

Goed kiezen geeft kracht. 8/11. 20u-22u. Keuzes maken wordt steeds complexer. Wat speelt er allemaal mee? Hoe ga je best te werk? Je krijgt een realistische kijk op het beslissingsproces. **Gisèle Cuyvers**. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. PRH vzw. 0477 768 822. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

BRUSSEL

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

Manipulatie. 9/10. 14-16u. Een manipulator, ik? nooit! In het kader van de opleiding Stadsverlichter, maar toegankelijk voor iedereen.

Eric Seeger. Ateliers. Willebrord Van Perckstraat 6. 1140 EVERE. 0477 186 813. ateliers@ateliers-evere.be - www.ateliers-evere.be

Gula Java: kokosbloesemsuiker als lekkernij en gula cacao als gezonde sportdrank. 15/10. 10u-18u. Kom proeven van de verfijnde suiker en de heerlijke cacaodrank op basis van gula java. Mineraalrijk, veel antioxidanten en lage GI. Bioflore. Charleroi 144. 1060 BRUSSEL. Noble-House. 03 653 25 41.

LIMBURG (BE)

VIVO-beurs. 8 tot 10/10. 10u-18u. Beurs voor gezin, gezondheid en vrije tijd. Limburghal. Jaarbeurslaan 6. 3600 GENK. Provincie Limburg. 011 23 82 51. www.vivo2010.be

OOST-VLAANDEREN

Houden van... 10/11. 20u. Het beleven ervan kent twee vormen: het "koppel" en de "vriendschap". **Jos Laureys**, spreker. A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Universeel. 0499 733 610 - 0499 182 179. vriendenkring@universeel.org - www.universeel.org

Kennismaken met aromatherapie. 11/10. 0u-0u. Etherische olietjes leren kennen, ontdekken hoe ze op een veilige manier te gebruiken in baden en massages en hoe ze te verdampen. **Hildegarde De Meulenaere**, lesgeefster. Jef Van Hoofstraat 2. 9120 BEVEREN. Namasté. 03 775 38 22 - 0473 853 027. hildegarde.d@telenet.be - www.bloggen.be/namaste

Moeder, waarom leven wij? Deel 2. 13/10. 20u. Hoe reëel is onze werkelijkheid? Hoe zit de kosmos in elkaar en wat zien we ervan? Wie is de mens, hoe zit hij in elkaar en hoe lang bestaat hij al?... **Peter Vereecke**. A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Universeel. 499 73 36 10 - 499 18 21 79. vriendenkring@universeel.org - www.universeel.org

Neuro Emotionele Integratie (NEI). 14/10. 20u-22u. Deze lezing gaat over de NEI-therapie en de mogelijkheden hoe je blokkades en belemmeringen kan opheffen en helen. **Joris Dieleman**. Spiri-wii. Nachtegaalstraat 12. 9940 ERTVELDE. Wim Vandenbergh. 0478 88 17 07. wimpie.vdb@telenet.be - www.spiri-wii.be

Intimiteit en communicatie in de relatie. 14/10. 19u-21u30. Intimiteit en communicatie zijn de lijm in een relatie. Hoe kan je leren communiceren op een volwassen manier? Geldmunt 32. 9000 GENT. Restaurant Avalon. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

7 stappen naar een gelukkiger bestaan. 15/10. 20u-22u30. Zeven bevrijdende inzichten om sterfelijkheid, lichamelijkheid, evenwicht en relativiteit op lichtvoetige en toch diepgaande wijze verkend. **Van de Peppel Ronald**. Land van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. Centrum Yalu. 09 282 23 68. www.yalu.be

BEVO-congres. 16/10. 8u45-17u30. Congres van de beroepsvereniging van reflexologisten. Thema: Reflexologie bij de geboorte en tijdens het eerste levensjaar. Edugo Campus Glorieux. Sint-Jozefstraat 7. 9041 OOSTAKKER. Bevo. 016 40 61 88. www.bevo-belgie.org

Meridiaan Chi Kung. 17/10. 10u-13u. Opent het lichaam via het meridiaansysteem, bouwt interne kracht op en corrigeert je lichaamsstructuur. Het maakt je fit en vreugdevol! **Hilde Broeckhove**. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. Bewust Bewegen. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

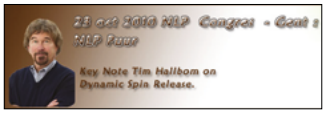
Dinner-Lecture: Allergieën. 20/10. 19u-22u30. Hoe komt het dat er steeds meer allergieën zijn? Kan je met je voeding op een natuurlijke manier iets veranderen, zodat je allergieen wegblijven? **Rik Vermuyten**. Veldstraat 4. 9630 ZWALM. 0485 050 577. info@rikvermuyten.be - www.rikvermuyten.be

Orthomoleculaire voeding. 22/10. 19u-22u. Kunnen voeding en omgevingsfactoren je genen manipuleren en op orthomoleculaire wijze verbeteren? **Walter Faché**, voedingsdeskundige & biochemicus. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. Claudine Moortgat. 052 33 24 41. claudine@shambalah.be - www.shambalah.be

PARTENA ziekenfonds & partners

Partena Wellnessdag. 24/10. Een dag vol body & mind workshops en groepslessen voor iedereen. Shambho Body & Mind Center. Zuiderlaan 1-3. 9000 GENT. Partena Partners. 09 269 85 37. www.goedvoorjou.be

SHAMBHO BODY & MIND



NLP-congres NLP Puur. 23/10. 9u-17u. Thema: Duurzaam veranderen via de kracht van NLP. Key Note Speaker: **Tim Hallbom.** Centrum Guislain.Jozef Guislainstraat. 9000 GENT. www.nlpcongres.be

Vlaanderen Lacht! 26/10. 20u-21u30. Lachen vermindert stress, verzacht de pijn, versterkt de afweer en geeft ons meer energie. **Geert Van De Vijver**. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. Claudine Moortgat. 052 33 24 41. claudine@shambalah.be - www.shambalah.be

Het geheim van de mens, kan ik dit ontdekken? 26/10. 20u-21u. Bezinningsbijeenkomst door de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Wat betekent het delen of ingewijd zijn in verborgen kennis? Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Holistisch genezen. Geneesmethoden van deze tijd. 28/10. 20u-22u. Op deze avond bewandelen we de weg van het holistisch genezen met veel voorbeelden uit diverse benaderingen waardoor de bewustwording groter wordt. **Hugo Van Verdegem**. Spiri-wii. Nachtegaalstraat 12. 9940 ERTVELDE. Wim Vandenbergh. 09 328 39 17. wimpie.vdb@telenet.be - www.spiri-wii.be

Meten is weten, en ontdek hoe fit je bent. 28/10. 20u-22u30. Meridiaanmetingen, frequentiemeting tot DNA-niveau, impedantiemeting van een complete bodyscan met zicht op disfuncties in het lichaam. **Reinhard Becker**. Sint - Pietersaalststraat 74. 9000 GENT. Centrum Jana. 0474 52 27 25. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Holistische geneeswijzen in deze tijd. 28/10. 20u-0u. Er is een gevecht tussen klassieke en de meer alternatieve (complementaire) behandelingen. Energetische geneeswijzen worden steeds belangrijker. **Hugo Van Verdegem**, bewustzijnswerker. Spiri-Wii. Nachtegaalstraat 121. 9940 ERTVELDE. Wim Van Den Bergh. 0478 881 707. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

Een gezond, energiek leven vol vreugde en plezier dankzij de wondere plant "Aloë Vera". 29/10. 20u-22u30. Kennismaken met de wondere plant Aloë Vera en de verschillende producten van Forever. Met reservatie. **Nadia Jacob**. Keviestraat 16. 9000 GENT. Centrum Jana. 0474 52 27 25. jacob_nadia@yahoo.com - www.nadiajacob.be

VLAAMS BRABANT

The Magical Union - Jhadten Jewall. 9/10 en 10/10. 9u30-16u. Jhadten Jewall geeft de workshop 'the Magical Union' en 'Sacred Sound Event' op 9 en 10 oktober. Zie meer info op www.oneness.be. **Jhadten Jewall**. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE OP DEN BOS. Oneness. 0477 597 122. spiritueelwe@gmail.com - www.oneness.be

Eco-Live, beurs over ecologisch leven. 10/10. 13-18u. Met infostands, een lezing door Steven Van Praet over klimaatverandering en een debat over kernenergie versus hernieuwbare energie. CC Asse. Oud Gasthuis.Gemeenteplein 26. 1730 ASSE. www.archeduc.be

De Helende Reis (Brandon Bays). 21/10. 20u-22u. Laat blokkades en innerlijke saboteurs definitief los. Heel je innerlijke kind en leef vrij vanuit je hart. **Annick Ottenburgs**, Journeytherapeut. Boekhandel Johannes. Alfons Smetsplein 10. 3000 LEUVEN. Boekhandel Johannes/Orenda. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.journeytherapie.be

Paranormaal beurs 24/10. 10u30-18u30. Feestzaal Schuttersveste. Langestraat 34. 3202 AARSCHOT. info@paranatura.be - www.paranatura.be

Het geheim van de mens, kan ik dit ontdekken? 26/10. 20u-21u. Bezinningsbijeenkomst door de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Kennismakingsavond met the BodyTalk System. 26/10. 20u-22u. BodyTalk is een nieuwe behandelwijze en verenigt inzichten vanuit vele Oosterse en Westerse therapieën. **Chantal Remmerie**. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. La Riposa. 016 35 63 35. info@lariposa.be - www.lariposa.be

De wondere wereld van Florian. 28/10. 20u-22u. Boek- en cd-voorstelling door Kristien De Winter en Alain Smits. Boekhandel Johannes. Alfons Smetsplein 10. 3000 LEUVEN. Studiekring Orenda. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

Lezing: Tachyon. 29/10. 20u-22u. David Wagner, uitvinder van het Tachyoniseringsproces komt naar Belgie. Hij houdt een lezing over tachyon en over de cursussen die hij geeft. **David Wagner**. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. Wellnessconsult. 03 666 38 89. wagnerdavid2010@gmail.com - www.tachyonenergie.be

WEST-VLAANDEREN

10-10-10 energie. 10/10. 14u-18u. 10 oktober dit jaar is een belangrijk moment wereldwijd om de energie van Liefde & Eenheidbewustzijn neer te zetten. Kom dit in groep beleven. **Hugo Van Verdegem**. Ware Zelf. Doornstraat 300/1. 8200 BRUGGE. 0474 976 204.

Gula java: kokosbloesemsuiker als lekkernij en gula cacao als gezonde sportdrank. 16/10. 9u-18u. Kom proeven van de verfijnde suiker en heerlijke cacaodrank met veel antioxidanten, mineraalrijk en met lage GI.

Biovita Sint-Kruis. Maalsesteenweg 299. 8310 BRUGGE. Noble- House. 03 653 25 41. www.biovita-brugge.be

"De Waarheid over Water..." 18/10. 20u-22u. Over de rol van gezond én vitaal drinkwater. **Raphaël Claessens.** Vita Terrae. Kasteelstraat 78. 8760 MEULEBEKE. Leef-Voel-Groei. 059 50 41 47 - 0495 229 850. info@leefvoelgroei.com - www.leefvoelgroei.com

EM (effectieve micro-organismen). 20/10. 19u30-21u30. EM-producten zijn 100% natuurlijk en versterken de immuniteit van planten, bodem, omgeving, dieren en jezelf! **Ann Decoene**. Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. Vita Casa Plus. 051 25 25 53. plus@vitacasa.be - www.vitacasaplus.be

Welke waarheid brengt ons vrede? 23/10. 13u45-17u30. Zoek mens, met het allesdoordringende licht van de innerlijke mens, waarin je vindt: waarheid, kennis, doel, wezen en bestemming van je leven. Stadhuis Ieper - conferentiezaal. Grote Markt 34. 8900 IEPER. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Dinner-Lecture: Verbeter je immuniteit. 23/10. 15u-18u30. Steeds meer gezondheidsmoeilijkheden blijken met onze weerstand of immuniteit te maken hebben. Wat met vaccinaties, het verkeer, de luchtkwaliteit? **Rik Vermuyten**. Orangerie binnentuin Hof Lanchals. Oude Burg 21. 8000 BRUGGE. 0485 050 577. info@rikvermuyten.be - www.rikvermuyten.be

Moderne kleurentherapie. 26/10. 19u30-22u. Kleuren werken emoties op en het effect van geluid op gemoed en lichaam kent u maar al te goed. Werk efficiënter en minder stress met PentaPowerColor. **Domocontrol**. De Kluizerij. Aalsterdreef 1. 1790 AFFLIGEM. Magnolia Federation vzw. 0474 625 598. magnolia.federation@skynet.be - www.magnolia-federation.org

Natuur & oplaadnamiddag. 26/10. 14u15-16u15. We integreren de nieuwe energieën + bewustzijnstrillingen van 2010. Talrijke innerlijke kansen via ademwerk, meditatie, oefeningen, wandelen, gesprek en info. **Hugo Van Verdegem**. Doornstraat 300/1. 8200 BRUGGE. Ware Zelf. 0474 976 204.

Voedsel voor vrede. 28/10. 20u-22u. Op zoek naar 'de psychologie van het vlees eten'. **Tobias Leenaert**. Koek & Zopie. Dweersstraat 3A. 8000 BRUGGE. De Essentie. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

Wat is gezonde voeding? 9/11. 19u30-22u. Sabine Martens maakt je wegwijs in wat gezonde voeding nu eigenlijk wel is. **Sabine Martens**. Koek & Zopie. Dweersstraat 3A. 8000 BRUGGE. De Essentie. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

BELGIË en NEDERLAND

VlaanderenKnuffelt. 29/10. Vandaag word je uitgenodigd om iedereen in jouw omgeving een warme knuffel te geven! In heel Vlaanderen. Vzw You. 0478 31 43 76. www.vlaanderenknuffelt.be

NEDERLAND

Amma komt naar Nederland. 19/10-21/10. Iedereen die bij haar komt krijgt een korte, maar zeer liefdevolle omhelzing. Expo Houten. Meidoornkade 24. NL-3992 AE Houten. Infolijn Nederland: +31 647 824 519 (19-21u) België: 056 689 476. info@amma.nl - www.amma.nl

Beursoverzicht op onze website | Vrijkaarten Voedingssalon

Aanwezig zijn op de "juiste" beurzen en festivals is belangrijk als je producten en diensten wilt promoten. Omdat het niet altijd makkelijk is (en zeer tijdrovend) om op de hoogte te blijven van nieuwe initiatieven, vind je sinds kort een handig overzicht van dergelijke evenementen op onze website.

www.agendaplus.be/beurzen

Op deze pagina vind je ook waar Agenda Plus actief zal worden verspreid (hetzij via een eigen stand, hetzij door de organisatoren). Agenda Plus zal bv. aanwezig zijn op het Voedingssalon in Brussel van 9 tot 24 oktober. Je vindt ons op de stand van AmiSana Natuurproducten - www.amisana.be Voor het Voedingssalon geven we **2 x 10 duotickets** weg t.w.v. 16 euro. Stuur snel een mailtje naar voedingssalon@agendaplus.be !

In deze rubrieksagenda vind je activiteiten die meestal vereisen dat je op voorhand contact opneemt met de organisator.

Deze activiteiten worden ingedeeld per thema en per datum. Voor de titel van de activiteit vind je een aanduiding om welk soort activiteit het gaat en in welke provincie ze doorgaat.

Net zoals in de rubriek 'Van dag tot dag' worden alleen activiteiten opgenomen van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop.

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.

Agenda plus - nu ook in Nederland!

Op vraag van velen breiden we het actieterrein van Agenda Plus uit met de drie meest zuidelijke provincies van Nederland: Zeeland, Noord-Brabant en Limburg. Organisatoren uit deze provincies kunnen hun activiteiten publiceren en je zal er Agenda Plus vanaf nu ook vinden in natuurwinkels, cursuscentra, wachtzalen van therapeuten e.d.

Alternatieve geneeskunde

WELLNESS CONSULT
www.wellnessconsult.be

[W][AN] Workshop oorkaarsen. 21/10. 13u15-16u15. Oorkaarsen is vooral genieten en rWe leren hoe we oorkaarsen zetten bij anderen, en nadien kunnen we ook ervaren hoe het is om oorkaarsen te krijgen. **Sabine Verbrugghe**. Wellnessconsult. Hortensiadreef 28. 2920 KALMTHOUT. 0472 69 85 35. info@wellnessconsult.be - www.wellnessconsult.be

Aromatherapie

[C][VB] Aromatherapie introductie. 11/10, 18/10 en 25/10. 20u-22u. We lichten de sluier op van de boeiende wereld van planten- en bloemengeuren en hun helende krachten. **Ingrid Debert**. Oost West Centrum. Shiatsuruimte. Jules Vandenbemptlaan 19. 3001 HEVERLEE. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Aura's en chakra's

[W][OV] Gezonde auraversterkingsdag. 16/10. 14u-19u30. Leer meer over hoe je aura kunt reinigen, beschermen én opladen. Last van slaaptekort, vermoeidheid, slecht slapen, hooggevoeligheid? **Hugo Van Verdegem**. Ware Zelf. Rode Rozen. Tweedreven 30. 9940 DE PINTE. 0474 976 204.

[W][AN] Kirlianfotografie. 24/10. 10u-17u. Kirlianfotografie is een fotografische methode voor het vastleggen van onze levensenergie op een vel fotopapier. **Inge Cox**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Ayurveda

[W][AN] Ayurveda: bron van gezond en gelukkig leven. 11/10. 20u-22u. Ayurveda is een gezondheidssysteem, een filosofie die ons vertelt hoe we gezond kunnen leven en gezond kunnen blijven. **Hans Laureyssen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][OV] Kookcursus ayurvedisch-vegetarisch koken. 16 tot 17/10. 10u-18u. praktische kookcursus met 15 ayurvedisch-vegetarische recepten, ook voor kinderen, bouwstenen, combinaties, kookschema's, kruidig maar niet pikant. **John Marchand**. YAH vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0472 307 997. secretariaat-yah@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

[C][OV] Technieken van de helende ayurvedische massage abhyanga deel1. 30 tot 31/10. 10u-18u. Basis-technieken v/d ayurvedische volledige lichaamsmassage - verschillende massage technieken - masseren & gemasseerd worden - massageolie - kruiden. **John Marchand**. YAH vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0494 307 997. secretariaat-yah@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

[W][OV] Chakra Healing: De Transformerende Energie van de Chakra's. 6 tot 7/11. In deze chakra workshop wordt gewerkt met de chakra's & chakra-klanken & visualisaties. **John Marchand**. YAH vzw. Kruidenboerderij "De Bloeiende Gaarde". Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0494 307 997. secretariaat-yah@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

SCHOOL VAN AYURVEDA vzw Gent
Start okt. 2010
- Tweejarige Ayurveda opleiding
- Eenjarige Ayurveda massage opleiding
- Eenjarige coach opleiding
- Eenjarige Ayurveda gynaecologie opleiding

Men kan zich nog voor alle opleidingen inschrijven.
0477 57 11 84
www.lies-ameeuw.be

Bachbloesems

[W][AN] Werken met Bachbloesems op chakra´s en meridianen. 10/10. 10u-17u. Een inleiding tot nieuwe therapieën met Bachbloesems volgens zeer oude Chinese en Indische tradities. **Bernadette Kuyper**. De Kleine Bron. zaal Timotheus. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][AN] Praktijkmomenten bachbloesems. 14/10. 9u30-12u. Bachbloesems beter en doeltreffender leren gebruiken. Met praktijkvoorbeelden. **Sabine Verbrugghe**. Wellnessconsult. Hortensiadreef 28. 2920 KALMTHOUT. 0472 69 85 35 - 03 666 38 89. info@wellnessconsult.be - www.wellnessconsult.be

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

[C][AN] Bach Remedies vervolg Difference Day. 16/10. 9u-17u. Via een brede waaier oefeningen zetten we de subtiele verschillen scherp tussen aanverwante Bach Remedies ifv. betere selectie. Basiskennis is vereist. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. www.dewalnoot.be - bachbloemen@dewalnoot.be

[W][AN] Zeg het met bloemen... Workshop Bachbloesems. 19/10. 20u-22u30. Een traditionele bloesemtherapeut aanhoort jouw klachten en zegt dan wat je moet/kan nemen. En als je nu eens zelf koos, puur intuïtief? **Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[C][AN] Erkende Basiscursus Bach Remedies. 23 tot 24/10. 9u-17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies. Uitgebreide info en praktijk. Certificaat Bach Centre. **Jef Strubbe**. De Walnoot. Sint Romboutstoren. Gasstraat 11. 2400 MOL. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

Biodanza®

[W][A] Biodanza-avonden in Geel. Elke maandagavond. 19u30. Door eenvoudige oefeningen krijg je de kans om meer in contact te komen met jezelf en de anderen. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 Geel. 014 50 65 65. www.dansbiodanza.be

[C][AN] Biodanza te Duffel-Lier. 11/10 tot 20/12. 19u30-21u30. Biodanza is het leven dansen, bewegen vanuit je hart, genieten en het uitdrukken van je levensvreugde, op jezelf en in hartverwarmende ontmoetingen! **Marita Baeten**. Being Matters. Zaal Spring. Winkelstraat 10. 2570 DUFFEL. 0478 297 064. baeten.marita@telenet.be

[C][VB] Biodanza Linkebeek. 12/10, 19/10, 26/10, 2/11, 9/11. 20u-22u. Al dansend zich ontplooien, gronden in het hier en nu, één worden, zichzelf genezen, zichzelf en de ander ontmoeten, plezier en vreugde beleven. **Caroline Dekeyser**. Transcendance-Biodanza. 1630 LINKEBEEK. 0474 976 798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[W][A] De menselijke ontmoeting. 23/10. Biodanzadag met Ricardo Toro, zoon van de oprichter. Dansbiodanza. Ontmoetingscentrum De Djoelen. Stwg. op Mol 3. 2360 Oud-Turnhout. 014 50 65 65. www.dansbiodanza.be.

[W][WA] Biodanza & Minotaurus Project. 29 tot 31/10. De innerlijke Minotaurus ontmoeten en integreren opdat we ons niet laten leiden door angsten maar wel door diep vertrouwen in de instinctieve krachten. **Caroline Dekeyser**. Transcendance-Biodanza. 5540 HERMETON SUR MEUSE. 0474 976 798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

Coaching

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[O][VB] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen (za. en zo.) vanaf 7/10. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Heerlijckyt Van Elsmeren. Weg op Halen 2. 3450 GEETBETS. 03 321 97 04. info@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O][AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9 dagen (za. en zo.) vanaf 9/10. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Cyres Café. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 321 97 04. info@coachingyou.be - www.coachingyou.be

Elan Vital institute
Persoonlijke Groei & Coaching
Volg je persoonlijke legende
Diepgaande professionele opleidingstrajecten
EXPLORER - DISCOVERER & EXPERT
Start op 16/10/2010
In de kern van de Mens
www.baogroup.be

[C][BR] Coach Explorer - introductie tot coaching. 16 tot 17/10. 9u30-17u30. Ontdekkingstocht naar de fundamentele mechanismes van je eigen functioneren en naar de relationele systemen die je constant aanlegt met de anderen. Baogroup. De Bouche à Oreille. Felix Hapstraat 11. 1040 ETTERBEEK. 02 732 48 44. www.baogroup.be

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN
Voeding & Ayurveda
1-jarige cursus start op 8 oktober
www.ayurvedaschool.be

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop • [AN] Antwerpen [OV] Oost-Vlaanderen [WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg (BE) [BR] Brussel [WA] Wallonië [LN] Limburg (NL) [NB] Noord-Brabant (NL) [ZE] Zeeland (NL) [BT] Buitenland (overige)

Craniosacrale therapie

[W][AN] Cranio-sacraal therapie weekend. 4 tot 5/11. 10u-17u. Cranio-sacraal therapie is een heel zachte, natuurlijke behandeling die enorm krachtig en diep werkt. **Lynn De Merlier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Creatieve expressie

[W][OV] Intuïtief schilderen met Marha. Elke di-wo-do-za. 14u-17u. Emoties worden omgezet in fantastische creaties op doek, papier, hout enz. **Marha**. Kunstatelier Berkana. Rijststraat 6. 9688 SCHORISSE. 0499 294 638. www.kunstatelier-berkana.be

[C][NB] Cursusdag Magie. 23/10. 10u30-17u. At-Lantis. Brugstraat 38-42. NL-4701 LJ ROOSENDAAL. 0031 165 540 392. info@at-lantis.nl - www.at-lantis.nl

[W][VB] Crea Yoga herfststage. 2 tot 5/11. 10u-16u. 'Grote en kleine lange slangen sssss (stilte)' voor kids van 6 tot 12 jaar. **D'Hulster Leen**. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[W][AN] Mandaladag. 7/11. 10u-17u. Een mandala maken is een waardevolle vorm van creativiteit om tot meer zelfkennis te komen. **Rita Bellens**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Dans

[W][AN] Trancedans reeks: body, mind, heart and soul. 15/10, 22/10, 29/10 en 5/11. 19u30-22u. TranceDans is een schaduwreis. Om vrij te bewegen in de duisternis is overgave en bereidheid nodig. **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] Kundadance - dans je passie. 8/10, 15/10 of 22/10. 10u30-12u. Met behulp van enkele praktische oefeningen proberen we onze gedachten stil te maken. We besteden aandacht aan onze ademhaling en proberen ons meer bewust te zijn van ons lichaam tijdens het dansen. **Patrick Fasseur**. Kundadance. Live love, love life. Bisschopstraat 18. 2060 ANTWERPEN. 03 293 30 04 - 0486 627 809. liveloveteam@gmail.com - www.livelovelovelife.be

[W][AN] Buikdans: Baladi / Melaya. 17/10. 14u-18u. Baladi is de Egyptische stedelijk populaire dans. We dansen met de Melaya, een grote omslagdoek: speels en een beetje stout. Voor (half-) gevorderden. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[W][OV] Dans je leven. 20/10 tot 22/12. 20u-22u. Bewegen op muziek vanuit de vijf ritmes, biodanza en tantra. Energie, vreugde, vrijheid, hier-en-nu, ontmoeting, hartelijkheid, contact, ontspanning. **Daniël Defruyt**. Sunam. Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0486 611 231. sunam@telenet.be - www.yalu.be

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

[W][WV] Awakening - 5 ritmes workshop. 22 tot 24/10. 10u-17u. Ontdek wat je tegenhoudt om je dromen te verwezenlijken. 5 Ritmes Heartbeat Workshop. **Nele Vandezande**. Souldance vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 44 47 96. info@souldance.be

[W][AN] De weg van de danser. 24/10 tot 5/12. 10u-16u. Dansen met hart en ziel. Voor iedereen die graag danst of graag zou willen dansen en al dansend zichzelf wil ontdekken. **Dirkthomas Buyssens**. Gönzöldanza. Knodhoeve. Knodbaan 147. 2520 OELEGEM. 014 43 17 89 - 0488 622 215. dirkthomasbuyssens@telenet.be

[W][OV] Trancedans-avond. 27/10. 19u30-22u. Twee trancedans-avonden met muziek vanuit alle windstreken. Je hoeft geen ervaring te hebben om mee te doen! **Dimitri De Veerman, Aernoudt Knecht**. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 ST-AMANDSBERG. 0485 914 040. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[W][WV] Let's Move. 29/10. 19u30-21u30. Open avond van de 5 ritmes. **Nele Vandezande**, 5 ritmes teacher. Souldance Vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 44 47 96. info@souldance.be - www.souldace.be

[W][AN] Dans je energie(k). 2/11. 10u-16u. Energie is levendig en kan aangewend worden om diens verbindende en genezende krachten. **Caroline S'Jegers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Ontwaken in de dans. 3/11. 10u-12u. Je krijgt de ruimte om zachtjes te ontwaken in je lichaam en de golvende bewegingen van je ademhaling te volgen. **Caroline S'Jegers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Kundakids - Dansen voor ouder en kind. 5/11. 10u30-12u. Creatief en expressief aan de slag samen met je kind. Er worden verschillende oefeningen gegeven, waarin het kind nieuwe wegen van zichzelf ondekt. **Patrick Fasseur**. Kundadance. Live love, love life. Bisschopstraat 18. 2060 ANTWERPEN. 03 293 30 04 - 0486 627 809. patrick@kundadance.nl - www.kundadance.nl

De dood en erna

[W][NB] Als de dood in je leven komt. 19/10. **Chahat**. Centrum De Spreng. Hazeldonksestraat 8. NL-4891 PT RIJSBERGEN. 0031 768 500 129. www.centrumdespreng.nl

[W][OV] Kabalah: themadag. 24/10. 10u-17u. De raderen van geboorte en wedergeboorte. Het geheim van het begrafenisritueel en het leven na de dood. De valstrik van het ego. **Joris**

De Brant. Claudine Moortgat. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. 052 33 24 41. claudine@shambalah.be - www.shambalah.be

[W][VB] Vierdaagse rond sterven en stervensbegeleiding. 30/10, 31/10, 6/11 en 7/11. 10u-17u. In een veilige omgeving exploreren we onze positie in het verhaal van sterven, vóór, tijdens en na de dood. We ervaren dat ons blikveld breder wordt. **Philippe Vandevorst**. Ster. De Kluizerij. Aalstersedreef 1b. 1790 AFFLIGEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

[W][AN] Soulsounds - andersheiligen. 1/11. 10u-17u. SoulSounds gebruikt een aantal eenvoudige rituelen om aspecten rond het thema van de dood veilig te verkennen en te verhelderen. **Hendrik Duron**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Emotional Freedom Techniques

[C][AN] EFT - Basiscursus. 16/10 en 23/10. 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**. Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

Emotioneel lichaamswerk

www.balanstherapie.be

[W][OV] Massages met Jorge en cursus bodyflow. 13/11 en 14/11. 10u-20u. Jorge komt opnieuw zijn unieke massages geven en in primeur: een workshop bodyflow! **Jorge Jordan**. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

[C][LI] De Ont-dekking (jaartraject). 07/10 tot 10/10. Voor deze Ont-Dekking neem ik je mee naar binnen: naar de vragen wie je bent, wie je graag wilt zijn en waarom dat er niet van komt. Kortom: ontdek jezelf. **Koos Broer**, ELW-coach en energetisch therapeut. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Enneagram

[C][AN] Psychologie volgens het enneagram. Drie dagen, vanaf 10/10. 9u15-16u15. Een cursus van drie dagen waarin je een goed inzicht krijgt in je eigen karakterstructuur en die van je medemensen. **Ria Simoens**. De Levensschool vzw. Abdij van Tongerlo. Abdijstraat 40. 2260 TONGERLO. 011 60 16 75. info@levensschool.be - www.levensschool.be

Esoterische stromingen

[W][AN] Zeven bewustzijnsgebieden, natuurwetten en hoe leren leven: een Drieluik. 9/11, 23/11 en 30/11. 19u30-22u30. Als esothericus neemt de spreker je mee op een zich onthullende reis in 7 bewustzijnsgebieden via natuurwetten als de wet van oorzaak en gevolg, reïncarnatie, enz. **Erik Du Meunier**. Magnolia Federation vzw. TPC. Groenenborgerlaan 149 Lokaal S3. 2020 ANTWERPEN. 052 37 27 65. magnolia.federation@skynet.be - www.magnolia-federation.org

Eutonie

[C][AN] Het bewust gevoelde contact met zichzelf en zijn omgeving. 14/10, 21/10, 28/10, 4/11, 18/11, 25/11 en 2/12. 9u30-13u. In deze basiscursus eutonie wordt een methode aangereikt om een beter lichaamsgevoel en - bewustzijn te ontwikkelen. **Renild Van Den Plas**, eutoniepedagoog VES. Jan De Wittestraat. 2350 VOSSELAAR. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

[C][AN] Zenmeditatie en eutonie. 28/10, 4/11, 11/11, 18/11, 25/11, 9/12, 16/12 en 23/12. 20u-21u30. Zen en eutonie spelen op elkaar in om ons beschikbaar, stil en soepel te maken naar lichaam en geest. **Mia De Walsche**, eutoniepedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be - www.eutonie.be

Fytotherapie

[C][AN] Kruidenleer. Acht dagen vanaf 16/10. 9u15-16u15. In deze cursus van 8 dagen krijg je een grondig inzicht in de werking en toepassing van de meest gebruikte kruiden(preparaten). **Geert Verhelst**, arts. De Levensschool vzw. Abdij van Tongerlo. Abdijstraat 40. 2260 TONGERLO. 011 60 16 75. info@levensschool.be - www.levensschool.be

Geweldloos communiceren

[C][NB] Geweldloze Communicatie. 12/10. 19u30-22u. In plaats van te blijven steken bij de oordelen die wij hebben, gebruiken wij ze om de gevoelens en behoeften die eronder liggen te ontdekken. **Arend van Rietschoten**. Kasteel De Schans. Vrije School Brabant. Nuenenseweg 6. 5631 KB EINDHOVEN. Nederland. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Healing

[O][VB] Basis DNA2 ThetaHealing™. 15 tot 18/10. 9u30-17u. De healing via deze bijzondere healingvorm werkt via de facilitator die in thèta-staat contact maakt met de energie van het Bronbewustzijn. **Sjuul Van Kampen, Laura Trautwein**. Theta Dna Healing En Opleiding. Aum-ruimte. Kolonel Begaultlaan 15 (tweede verdieping). 3012 WILSELE. 0031 264 454 820. thetadnahealingopleiding@gmail.com - www.theta-dna-healing.nl

[W][VB] Healing Cirkel. 27/10. 20u-22u30. Een healing cirkel is een samenkomen in het NU. Na een begeleidingsoefening (Quantum Touch, EyeYoga, …) oefenen we bij elkaar allerlei healingsvormen. **Liesbeth Michiels**. Evolving Clarity. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

[C][AN] Healing tao basis. 31/10 tot 1/11. 10u-17u. We gaan doorheen onze organen en onze kliëren met het gebruik van de twee fundamentele meditaties: 'Innerlijke Glimlach' en 'Helende Geluiden'. **Wendy Scheers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Homeopathie

[C][AN] Homeopathie. 10/10 tot 29/1. 9u15-16u15. Een basiscursus homeopathie waarin zowel de theorie als de praktijk aan bod komen. **Johan Denis, Rob Vaes**. De Levensschool vzw. Abdij van Tongerlo. Abdijstraat 40. 2260 TONGERLO. 011 60 16 75. info@levensschool - www.levensschool.be

[W][WV] Omdat het lichaam niet kan liegen - Testen met celzouten. 27/10. 19u30-22u. Het lichaam is zelf het beste instrument om aan te geven welke mineralen het tekort komt. Hoe je dat instrument bespeelt, leer je in deze workshop! **Lieve Van Der Taelen**, holistisch therapeut. Drie Veren. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

HSP

[W][WV] Hooggevoeligheid: beter zorgen voor jezelf. 23/10. 9u30-17u. In deze interactieve workshop bespreken we de verschillende aspecten van hooggevoeligheid, we ontdekken onze valkuilen en vooral onze kerntalenten. **Pascale Van Den Heede**, Docente. De Essentie. Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

Hypnose

[O][WV] Start opleiding tot hypnotherapeut. 9/10. 9u-18u. Professionele opleiding tot hypnotherapeut in samenwerking met Naturopathica. Opleiding loopt over verschillende weekends. **André Roelants, Geert Speelmans, Arlette De Brabander**. Aran-Consulting. ARAN-Centrum. Gouden-Boomstraat 1. 8000 BRUGGE. 0478 324 228 - 0031 1340 0224. info@aranconsulting.be - www.naturopathica.be

Kinesiologie

arcana

[O][AN] Touch for Health. 4 maandagen vanaf 11/10. Een compacte, praktische methode die gebruik maakt van technieken afkomstig uit de toegepaste kinesiologie, om houding en energie in balans te brengen. **Vinciane Schoenmaekers**. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

Kleur- en lichttherapie

[C][AN] Helende kleuren. 17/10 en 24/10. 10u-17u. Deze cursus is bedoeld om via ontspanning en intuïtief schilderen de helende werking van alle kleuren te beleven. We verdiepen ons telkens één kleur. **Denise Van Den Avont**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Kunst en therapie

[W][WV] Cursus kleurentherapie. 20/10, 27/10, 10/11 en 17/11. 9u-12u30. We beginnen met het zelf ervaren van de kleuren in eenvoudige, maar zeer veel deugddoende oefeningen. Daarna nemen we als thema de herfstbomen. **Ank De Graaf**. De Essentie. Atelier Magenta. Moerkerksesteenweg 122. 8310 SINT-KRUIS. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

Massage

Massage & Mythologie
www.dhartiaansedynamica.be

[C][AN] Massage orientatie - jaartraining. 10/10, 7/11, 5/12, 9/1, 30/1, 20/2, 20/3, 1/5, 29/5 en 19/6. 10u-17u. Deze opleiding biedt een verkenning van verschillende massagevormen aan. **Denise Van Den Avont, Chris Camp, Lynn De Merlier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[O][AN] Intuïtieve Massage - jaaropleiding. 11/10 tot 30/5. 9u30-16u30. We brengen niet alleen bepaalde technieken en vaardigheden aan, maar leren ook systematisch invoelen vanuit een intuïtief perspectief. **Patricia Kegels, Veerle Bervoets, Joël Libert**. Timotheus. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[O][AN] Holistic pulsing. 16/10. 10u-18u. Holistic Pulsing is een uiterst respectvolle, koesterende en veilige manier om je lichaam, om jezelf beter te leren kennen. **Anne De Vester**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Deurneleitje 6 • 2640 Mortsel
03 325 00 40 • vorming@arcana-web.be
arcana *Toegangen tot bewust leven*

- Schrijf in voor onze najaarscursussen en jaarreeksen: voetreflexologie, astrologie, Touch for Health, NIA, e.a.
- We zoeken nog enthousiaste vrijwiligers.

Meer info: www.arcana-web.be

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop • [AN] Antwerpen [OV] Oost-Vlaanderen [WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg (BE) [BR] Brussel [WA] Wallonië [LN] Limburg (NL) [NB] Noord-Brabant (NL) [ZE] Zeeland (NL) [BT] Buitenland (overige)

[W][AN] Holistische massage. 8/11. 20u-22u30. Elke les geef je en ontvang je een massage. **Marc Campo**. De Kleine Bron. Zaal Timotheus. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Meditatie

[W][WA] Workshop Chakrameditatie. 8/10. 10u-16u. Voelen en activeren van de 7 hoofdchakra's. **Josine Van Dantzig**, meditatielerares. Jozien. Place du Batty 20. 6997 MORMONT, EREZEE. 086 32 28 81. info@jozien.eu

[C][LN] Meditatie/mindfulness voor gevorderden. 10/10 tot 19/12 en van 11/10 tot 20/12. 18u-19u. Bewustwording, activering van het zelfgenezend vermogen en leren gebruik maken van je stem. **Josine Van Dantzig**, meditatielerares. Jozien. Kenniscentrum Emancipatie Maastricht. Spoorweglaan 9. NL-6221 BS MAASTRICHT. 0032 86 32 28 81 - 0031 6 247 00 863. info@jozien.eu - www.jozien.eu

[C][VB] Vipassana Meditatie. 12 tot 26/10: wekelijks. 20u-21u30. Meditatie met instructies en onderricht. **Marie-Cécile Forget, Gerda D'Hertefelt**. Dhamma Group. Sint Geertrui abdij 6. 3000 LEUVEN. 016 23 36 85. dhertefelt@yahoo.com - www.dhammagroupbrussels.be

[W][WA] Workshop 'Energie lezen'. 15/10. 10u-16u. Energie leren waarnemen bij jezelf en de ander. **Josine Van Dantzig**. Jozien. Meditatie/mindfulness Mormont. Place du Batty 20. 6997 MORMONT, EREZEE. 086 32 28 81 - 0031 624 700 863. info@jozien.eu - www.jozien.eu

[W][WA] Workshop meditatie en je vrouwelijke en mannelijke energie. 22/10. 10u-16u. Je mannelijke en vrouwelijke energie ervaren en in balans brengen. **Josine Van Dantzig**. Jozien. Meditatiecentrum Mormont. Place du Batty 20. 6997 MORMONT, EREZEE. 086 32 28 81 - 00 31 624 700 863. info@jozien.eu - www.jozien.eu

[W][WA] intensieve vipassana meditatie retraite. 29/10 tot 7/11. Intensieve meditatie met dagelijks theoretisch onderricht over Abhidhamma en Sutta. Dhamma Group. Dhammaramsi meditatie centrum. Route de la Floreffe 22. 5170 RIVIÈRE (NAMEN). 0473 717 016 - 02 736 11 01. caroline-jeandrain@hotmail.com - www.dhammagroupbrussels.be

[W][WA] Workshop meditatie en heling door je stem te gebruiken. 29/10. 10u-16u. Zelf luisteren naar je stem, uitdrukking geven met je stem aan wie je bent, wat je voelt. **Josine Van Dantzig**, meditatielerares. Jozien. Meditatiecentrum Mormont. Place du Batty 20. 6997 MORMONT, EREZEE. 086 32 28 81 - 00 31 624 700 863. info@jozien.eu - www.jozien.eu

[W][ZE] Vredes/metta-retraite. 10 tot 14/11. 19u-14u. Via reflectie individueel én in dialoog contact maken met onze kwaliteiten van liefdevolle vriendelijkheid, verbondenheid, vrede, mededogen, ... **Jotika Hermsen, Marleen Vandenbosch**, Meditatieleraar, Mindfulnesstrainer. Essens. Naropa Instituut. Vierhonderdpolderdijk 10. 4506 HL CADZAND. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

Mindfulness

[C][VB] Mindfulness - 8 weken sessie. 12/10 tot 30/11. 19u-21u45. 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. **Ann Vansteenwinckel**, Mindfulnesstrainer. IAM - Mindfocus. De Kluizerij. Aaltersedreef 1. 1790 AFFLIGEM. 0494 946 060 - 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][VB] Mindfulness: volledig vrij leven in het nu. 14/10. 20u-21u30. Tijdens deze ervaringsgerichte lezing leer je de kracht van mindfulness kennen. We kijken naar stress en de opbouw van stress en wat we er zelf aan kunnen doen. **David Dewulf**. Studiekring Orenda. Boekhandel Johannes. Alfons Smetsplein 10. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

[W][OV] Mindfulness, kwaliteitsvol leven in aandacht. Vanaf 15/10. 18u30-21u. In meditatie leer je het nu waarderen en je niet te laten leiden door gedachten en emoties. Effectief bij stress, depressie, CVS, chronische pijn. **Lieve Van Hoeteghem**. Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG (GENT). 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

[C][OV] Mindfulness voor kinderen vanaf 7 jaar. 16/10 tot 6/11. 11u-12u30. Spelenderwijs ontdekken de kinderen de grote kracht van leven in aandacht. **Lieve Van Hoeteghem**. Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT- AMANDSBERG (GENT). 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

[C][VB] Mindfulness - 8 weken sessie. 18/10 tot 12/12. 19u-21u45. 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. **Hilde De Schepper**. Iam - Mindfocus. Kasteel Coloma. J. Depauwstraat 25. 1600 SINT-PIETERS-LEEUW. 0494 946 060 - 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][WV] Mindfulness: volledig vrij leven in het nu. 21/10. 20u-21u30. Leer de kracht van mindfulness kennen. We kijken

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

naar stress en de opbouw van stress en wat we er zelf aan kunnen doen. **David Dewulf**. Studiekring Orenda/Boekhandel Littera. Sarephta. Ezelstraat 26. 8000 BRUGGE. 050 33 70 04. littera@johannes.be - www.littera.be

[W][OV] Mindfulness: Omgaan met verlie en verdriet - meditatiedag. 31/10. 9u15-17u. Aan de hand van oefeningen en korte uiteenzettingen zal ervaren en begrepen kunnen worden wat ervoor nodig is om afscheid te kunnen nemen. **Riekje Boswijk**. IAM. Steenstraat 25. 9070 DESTELBERGEN. 0494 946 060. www.aandacht.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

[W][AN] CantaMantra - mantra's zingend de herfstmaanden door. 6/11. 20u-22u. Samen mantra's zingen is heerlijk! Ervaar de helende kracht van deze oude, heilige gezangen en geniet van het reciteren. Geen zangervaring vereist. **Mieke Polfliet, Stefan Beckers**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

Natuurlijke geneeswijzen

[C][AN] F.E.E.T. - Fysio Emotionele Energetische Therapie. 7/10, 14/10, 21/10, 28/10 en 4/11. 19u30-22u30. De cursus gaat terug naar de oorsprong van ziekte en gezondheid. Eén ziekte kan op veel verschillende wijzen benaderd worden. Enkel ons onderbewuste beslist. **Nand Van Ouytsel**. Magnolia Federation Vzw. TPC. Groenenborgerlaan 149 Lokaal S3. 2020 ANTWERPEN. 014 26 64 79. magnolia.federation@skynet.be - www.magnolia-federation.org

[C][AN] Studieweekend: Bepaal je constitutie. 22 tot 23/10. 19u30-17u. We worden allemaal geboren met een basisgestel dat onze lichaamsvorm, talenten en voorkeuren meebepaalt. Leer hoe je dit bij jezelf kan vaststellen. **Rik Vermuyten**, natuurvoedingsconsulent. Praktijk Rik Vermuyten. Marcel Auburtinlaan 91. 2600 BERCHEM. 0485 050 577. info@rikvermuyten.be

Natuurvoeding

www.owc.be

[W][AN] Natuurvoeding: de herfst. 13/10, 20/10 en 27/10. 19u30-22u. De basisreeks is een introductie tot de volwaardige natuurvoeding. Hoe overschakelen op een licht verteerbare, plantaardige keuken. **Deborah Scherz**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][BR] Living Foods. 1/11. Praktische lessen waarbij je leert om over te stappen van conventionele voeding naar biologische voeding met een hoge energiewaarde. **Mark Tucker**, Nutritional Coach. Tan Club. Restaurant Tan. 1000 ELSENE. 02 537 87 87. info@tanclub.org - www.tanclubcooking.org

Opstellingen

[W][VB] (Familie)opstellingen. 10/11. 19u30-22u30. Een schaalmodel van de werkelijkheid (her) ont-dekken wat jou kan helpen en hierdoor beweging initiëren zodat je leven terug gaat stromen. **Johan Warmenbol, Titine Mignon**, facilitators. Evolving Clarity. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

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

[O][VB] Opleiding familieopstellingen. 16/10 tot 30/1. 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 (als facilitator). **Andy Curinckx, Ans Utens**, coaches. Systo. Koning Leopold-I-Straat 30. 3000 LEUVEN. 016 84 44 47 - 0477 460 433. info@systo.be - www.systo.be

Gezonde verhoudingen
opstellingen
met Indra
www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Avondreeks familieopstellingen. 19/10, 2/11. 19u30-22u30. Familieopstellingen maken de onbewuste patronen duidelijk die door generaties heen worden overgedragen. Ze bieden oplossingen op een heel diep niveau en helpen om ons leven positief te veranderen. **Indra Torsten Preiss**. Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

Internationaal Holistisch Centrum
www.ihc-coach.nl
www.ihc-counselor.nl

[W][NB] Familie-opstellingen. 24/10. 10u-17u. Je bent benieuwd wat er zoal speelt in jouw familie waarvan jij een onderdeel uitmaakt? Je hebt al het één en ander gehoord over familie-opstellingen en je raakt nieuwsgierig? **Loek Knippels, Diana Kors**. De Spreeuwel. Spreeuwelsedijk. NL-5091 KS WESTELBEERS. 0031 497 643 112. www.het-ihc.nl

[W][LI] Het begin van het ontdekken. 28 tot 31/10. Deze vierdaagse training is gebaseerd op Emotioneel Lichaamswerk en systemisch Werken. Je kunt ook familie-opstellingen doen en jezelf ontdekken. **Koos Broer**, ELW-coach en energetisch therapeut. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[O][VB] Facilitator Familieopstellingen. 30/10 tot 22/1. 9u30-17u. In vier cursusdagen kunnen ervaren facilitators van opstellingen technieken verfijnen en het systemisch werk verder integreren in hun beroepspraktijk. **Andy Curinckx, Ans Utens**. Systo. Koning Leopold-I-Straat 30. 3000 LEUVEN. 0477 460 433 - 016 84 44 47. info@systo.be - www.systo.be

[W][AN] Opleiding familieopstellingen voor professionelen. 3/11. 10u-18u. Eén van de meest ervaren opstellers geeft voor de 5e keer een basisopleiding familieopstellingen, 20 dagen in 5 blokken van 4 dagen, start in november. **Indra Torsten Preiss**. Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W][VB] Rouwen naar vernieuwing. 9 tot 10/10. Rouwen en loslaten openen de deur naar vernieuwing. Paarden leiden ons op dit pad. Grondwerk met paarden. Voertaal Engels. **Miranda Carey, Klara Peeters**. Kheiron cvba. Kasteelhoeve Wange. Eliksemstraat 26. 3400 WANGE. 0496 523 588. klara.peeters@kheiron.be - www.kheiron.be

[W][AN] Soulsounds - een duurzame relatie aantrekken. 10/10. 10u-17u. Haast iedereen verlangt naar een duurzame en intieme relatie. Voor steeds meer mensen lijkt dat niet zo evident. **Hendrik Duron**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Focus je Energie. Vanaf 10/10. Bereik jij wat je wil? Tijdens dit groeitraject leer je je persoonlijke belemmeringen in gedachten en emoties herkennen en je focus en energie richten op dat wat jij daadwerkelijk wil. **Brunhilde Denoodt**. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[C][WA] Stilteweek in Het Stiltehuis. 11 tot 15/10. Stap in een andere tijdsbeleving, leef in het hier en nu. Proef de eenvoud, kom tot rust en ontdek wat voor jou van betekenis is. Van harte welkom! **Yola Thienpont, Guy Saey**. Het Stiltehuis. Rue du vivier 447. 4870 FRAIPONT. 0473 630 627. yola.thienpont@skynet.be - www.hetstiltehuis.be

[W][AN] Reizen van de ziel - sjamanistische avonden. 12/10, 26/10, 9/11. 19u30-22u. Sjamanistische lessen in het teken van krachten die zowel in de alledaagse als niet-alledaagse realiteit hun plaats en betekenis hebben. **Agnes Defillet**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be - info@owc.be

[C][AN] Wonderen. 12/10 en 19/10. 19u30-22u. Kennismaking met de denkwijze van het boek "Een Cursus in Wonderen" dat je een weg biedt naar innerlijke vrede en vreugde. **Inge Van Den Eynde, Lieve Lodewijckx.** Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[W][LI] Heel de Mens. 15 tot 17/10. Dit weekend is een ervaringsweekend waarin alle aspecten van de mens in de aandacht staan. En waar je door een ervaring of inzicht weer 'heel' wordt. **Arend van Rietschoten**, psycholoog. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][AN] Hoe krijg ik een ideale relatie !? 16 tot 17/10. 10u-16u30. Tweedaagse workshop voor singles waarin we kijken naar relaties met een ander én met jezelf. Welke relatie heb je met jezelf en welke met de ander...? **Paul Bles**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Blijheid - be happy. 21/10. 20u-22u. Een uniek gevoel, anders dan alle andere 'emoties', nog diep in onze herinnering omdat we dat gevoel normaal hebben als kind. **Rik Vermuyten**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][WA] Herfst-stilteweekend in Het Stiltehuis. 22 tot 24/10. Twee dagen rust en stilte in een inspirerende en groene omgeving in de vallei van de Vesder. Van harte welkom! **Yola Thienpont, Guy Saey**. Het Stiltehuis. Rue du vivier 447. 4870 FRAIPONT. 0473 630 627. yola.thienpont@skynet.be - www.hetstiltehuis.be

[W][AN] I love Me for Girls. 23/10, 30/10 en 6/11. 10u-16u. Voor meisjes van 15 tot 18 jaar. Tijdens deze driedaagse staan de verbinding van je Lichaam, Hart, Geest en Ziel centraal. **An Thys, Wendy Van Mellaert**. Yshta. De Verscholen Tuin. Peter Benoitlaan 15. 2100 DEURNE. 0477 424 238. info@yshta.com - www.yshta.com

[W][AN] Los durven staan. 23/10. 10u-18u. Hoe stoppen met jezelf aan te passen uit angst voor conflict of om alleen te zijn. **Annemie Peeters**. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop • [AN] Antwerpen [OV] Oost-Vlaanderen [WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg (BE) [BR] Brussel [WA] Wallonië [LN] Limburg (NL) [NB] Noord-Brabant (NL) [ZE] Zeeland (NL) [BT] Buitenland (overige)

[W][AN] I love Me for Women. 24/10, 31/10 en 7/11. 10u-16u. Voor vrouwen vanaf 18 jaar. Tijdens deze driedaagse staan de verbinding van je Lichaam, Hart, Geest en Ziel centraal. **An Thys, Wendy Van Mellaert**. Yshta. De Verscholen Tuin. Peter Benoitlaan 15. 2100 DEURNE. 0477 424 238. info@yshta.com - www.yshta.com

[W][WV] Script-As-Methode: Thema: Schuld en schaamte. 24/10. 10u-16u. We krijgen inzicht in wat er nog aan schuld en schaamte in ons aanwezig is en via kleuren en schrijven laten we deze emoties en oude patronen los. **Anna-Maria Mergaert.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

[W][AN] De spiegels van mijn relatie. 28/10. 20u-22u. Op weg naar volwassenheid komen wij in contact met informatie die ons de weg toont naar ons ware zijn. **Bert Cools**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Introductie in de Dertien Manenkalender - Tzolkin. 29/10. 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 dagenergieën. **Inge Van Den Eynde.** Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[W][AN] Loslaten? Geen kunst! 6/11. 10u-17u. Tijdens deze actieve workshop leer je emoties, gedachten, situaties, dingen, mensen, overtuigingen, enz. los te laten. Rust en opluchting gegarandeerd! **Dennis Deridder**. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[W][VB] Enneagram. 11-12/10. 10u-17u30. Ontdek je persoonlijkheidstype, je eigen innerlijke plattegrond en krijg inzicht in die van de ander in deze 2-daagse workshop. **Annemie Renson**. Close Up. Systo. Koning Leopold-I-Straat 30. 3000 LEUVEN. 0473 977904. info@close-up-coaching.be - www.close-up-coaching.be

[C][AN] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen. 11/10, 18/10 en 25/10. 19u-22u30. Vanuit jouw ervaring met kiezen krijg je sporen aangereikt om keuzes te maken waar je tevreden over bent... en blijft! **Gisele Cuyvers**. PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 0477 768 822. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[W][WV] Rondetafelgesprek met 3 doelen. 12/10. 14u-17u. Je energietrilling verhogen, meer rust en inzicht in je Leven brengen, gelijkgestemden ontmoeten. **Hugo Van Verdegem**, levenscoach. Ware Zelf. Doornstraat 300/1. 8200 BRUGGE. 0474 96 204.

[C][LI] Constructief omgaan met wat moeilijk is. draagkracht, ook in jou. 12/10, 19/10 en 26/10. 19u-22u15. Deze cursus leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk of zwaar is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je meer te verankeren in je kracht. **Jos Van Gorp**. PRH vzw. CC De Bogaard. Capucienessenstraat 8. 3800 SINT-TRUIDEN. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Kom uit de verf! met kleur en vorm je unieke kracht leren kennen. 12/10, 26/10 en 9/11. 19u-22u15. Je drukt je intuïtief uit, vertrekkend vanuit het gevoel van leven in jezelf. Zo leer je opkomen voor wie je bent. Materiaal in de prijs begrepen. **Hilde Simons**. PRH vzw. CC De Kern - Kasteel Steytelinck. Sint-Bavostraat 20. 2610 WILRIJK. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C][LI] Assertiviteit anders! 13/10, 20/10 en 27/10. 19u-22u15. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Jos Van Gorp**. PRH vzw. CC Lanaken. Aan de Engelse Hof 10. 3620 LANAKEN. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Mijn kinderen helpen om zichzelf te worden. 14/10, 21/10, 28/10, 18/11 en 25/11. 9u30-18u. Je staat stil bij de eigenheid van elk kind en bij wat je erbij beleeft. Je leert het waarderen en juiste kansen te geven. **Martine Andries**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be

[C][AN] Hij doet toch zo zijn best, maar... 14/10, 21/10 en 28/10. 19u-22u. Je kind gaat gebukt onder zijn leerprobleem. Hoe ga je hiermee om? Je leert breder kijken naar wie hij is en zijn probleem opbouwend te benaderen. **Guy Naegels**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][NB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 16 tot 20/10. 9u30-18u. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. Hotel 't Kloosterr van Rilland. Hoofdweg 60. NL-4411 NA RILLANDBATH. 0031 115 697 300. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be - www.prh-nederland.nl

[C][VB] Anders omgaan met spanningen en conflicten. 16/10 en 17/10. 9u30-17u. Voorbij feiten en interpretaties zoeken we naar wat zich precies afspeelt. We leren de dialoog aangaan, de spanning verminderen en oplossingen zoeken. **Patrick Jossa**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

prh Persoonlijkheid en Relaties VLAANDEREN

Ontplooi jezelf zoals je écht bent!

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

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

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

www.prh.be

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop • [AN] Antwerpen [OV] Oost-Vlaanderen [WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg (BE) [BR] Brussel [WA] Wallonië [LN] Limburg (NL) [NB] Noord-Brabant (NL) [ZE] Zeeland (NL) [BT] Buitenland (overige)

[C][AN] Mijn relatiecapaciteiten ontwikkelen. 23/10 en 24/10. 9u30-17u. Welke zijn je troeven, wat gaat er minder goed in je relationele netwerken? Je krijgt middelen om je te leren affirmeren en engageren in de relatie. **Guy Naegels.** PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be.

[W][WV] Ronde tafelgesprek met 3 doelen. 24/10 en 1/11. 10u-13u. Energietrilling verhogen, meer rust en inzicht in je Leven, gelijkgestemden ontmoeten. **Hugo Van Verdegem**, levenscoach. Ware Zelf. Doornstraat 300/1. 8200 BRUGGE. 0474 976 204.

[C][AN] Time-out voor je partnerrelatie. verdiepen, herbronnen en bijstellen. 24/10 en 31/10. 9u30-16u30. Halt houden om te zien wat je als partners verbindt en wat de weg naar elkaar verspert. Je relatie voeding geven. Tijd om er voor elkaar te zijn. **Gisele Cuyvers**. PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 0477 768 822. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[W][AN] Groeien? dat doet deugd! het plezier van mezelf te realiseren. 26/10. 19u30-22u. In deze workshop word je geprikkeld om de groeimomenten in je leven bewust te beleven en efficiënt te benutten. **Geert Frateur**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Pittig leven door zelfzorg. 30/10, 31/10, 1/11, 2/11 en 3/11. 9u30-18u. Zelfzorg is een belangrijk tegengewicht voor stress. Goed zorgen voor jezelf geeft ook een nieuw élan aan je aandacht voor anderen en de samenleving. **Guy Naegels**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][BR] Tevredenheid op het werk - sleutel voor efficiëntie in de onderneming. 2 tot 6/11. 9u-18u30. Door jezelf en anderen beter te begrijpen leer je omgaan met macht, spanningen en conflicten. Jezelf ontplooien én je collegiaal inzetten, het kán. **Thea Bombeek**. PRH vzw. Vogelzang. Franciskanenlaan 3a. 1150 BRUSSEL. 0476 359 964. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 3 tot 7/11. 9u-18u. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Erika De Crom**. PRH vzw. Het eerste woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[C][AN] In relatie met mijn lichaam - harmonie opbouwen tussen lichaam en zijn. 4/11, 11/11, 18/11, 25/11 en 2/12. 9u-17u. Via eenvoudige oefeningen staan we stil bij: mijn territorium, mijn man/vrouw zijn, mijn lichaam als communicatiemiddel, thuiskomen in mijn lichaam. **Gisele Cuyvers**. PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 0477 768 822. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Al schrijvend meer jezelf worden - Zelfkennis door methodisch schrijven. 6/11 en 13/11. 9u30-17u. Door uit te schrijven wat je voelt, maak je een boeiende ontdekkingstocht in je innerlijke wereld. Je leert je leven gerichter in handen te nemen. **Martine Andries**. PRH vzw. Het Evenwicht. Ijzerstraat 26. 9120 MELSELE. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Assertiviteit Anders! 8/11, 15/11 en 22/11. 19u-22u15. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Greet Cox**. PRH vzw. Parochiecentrum Pax. Dokter Vermissenstraat 3. 2320 HOOGSTRATEN. 014 46 06 56. greet.cox@prh.be - www.prh.be

[W][WV] Ronde tafelgesprek met 3 doelen. 9/11. 14u-17u. Energietrilling verhogen, meer rust en inzicht in je Leven, gelijkgestemden ontmoeten. **Hugo Van Verdegem**, levenscoach. Ware Zelf. Doornstraat 300/1. 8200 BRUGGE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[C][AN] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen. 9/11, 16/11 en 23/11. 19u15-22u30. Vanuit jouw ervaring met kiezen krijg je sporen aangereikt om keuzes te maken waar je tevreden over bent... en blijft! **Ilse Op De Beeck**. PRH vzw. CC Ter Dilft. Sint-Amandsesteenweg 41-43. 2880 BORNEM. 016 20 71 00. Ilse.odbeeck@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Mij goed voelen in mijn job: het kan! 9/11, 23/11 en 30/11. 19u15-22u30. Hoe jezelf zijn in een job die niet helemaal beantwoordt aan je verwachtingen? Je leert omgaan met de licht en schaduwzijden van je werksituatie. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 46 84. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

Posturale integratie

[O][BT] Advanced Somatics Training. van 5 tot 9/11. Advanced Somatics Training for Postural and Energetic Integrators and for other Somatics Practitioners with at least 1 year of clinical experience. **Jack Painter, Dirk Marivoet, Silke Ziehl**. Ibi. Agriturisma Giulia di Gallese (VT). 01035 GALLESE - ITALIË. 09 228 49 11. www.bodymindintegration.com

Qigong

[W][AN] Qigong en Tai chi Intensive. 10 zo. vanaf 10/10. 10u-16u. De pijlers van de beoefening draaien rond ontspannen, aanscherpen van fijngevoeligheid, ademhaling en een totaal aanwezige aandacht. **Ludwine Haegeman**. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. www.arcana-web.be

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 17/10. 10u-17u. Na deze eendaagse kan je thuis, afgestemd op kosmische Qi, deze eenvoudige diepwerkende bewegingen oefenen om je welbevinden heel snel te verbeteren. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute. Kuurhuis Waasmunster. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[W][AN] Taijiwuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 30 tot 31/10. 10u-17u. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Jin Shen**.

Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.buqi.net

Quantum Touch®

[C][BR] Quantum Touch in Brussel. van 6 tot 7/11. 10u-17u30. Quantum Touch is een techniek die een nieuwe dimensie toevoegt aan de kunst van handoplegging en die door iedereen aangeleerd en toegepast kan worden. **Arlette Vanhauw, Gérard Bour**. Chiness Centre. Graystraat 4. 1040 ETTERBEEK. 0474 269 862. info@chinesscentre.be - www.chinesscentre.be

Randwetenschappen

[C][AN] Energetische Antropologie: Het leven zoals het is. 17/10 tot 19/6. 9u30-17u. Vanuit zeven levensvragen wordt telkens een hoofdstuk belicht uit de Energetische Antropologie van J.T. Zeberio, gekoppeld aan de dagelijkse praktijk. **Anita Van Broeck**. De Walnoot vzw - Ruimte Voor Levenskunst. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. EnergetischeAntropologie@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

Reflexologie

[W][OV] Voetreflexologie. 11/10 tot 8/11. 9u-22u. Door een voetmassage ontspan je en stimuleer je het zelfhelende vermogen van je lichaam. **Lieve Van Hoeteghem**. Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

www.owc.be

[C][AN] Voetreflex opleiding. 15-16/10, 5-6/11, 26-27/11,, 10-11/12, 14-15/1, 18/2. Voetreflexologie is een natuurlijke, eenvoudige en efficiënte therapie. **Ria Geudens, Gerard Heijnen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][OV] Voetreflexologie. 15/10 tot 6/11. 9u-22u. Door een voetmassage ontspan je en stimuleer je het zelfhelende vermogen van je lichaam. Je weerstand verhoogt en je kan tal van klachten behandelen. **Lieve Van Hoeteghem**. Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

Reiki

www.veroniquevanmoortel.be

[C][WV] Reiki 2e graad. 2 tot 3/11. 2 namiddagen en 1 oefenavond. Omvat 2e graads inwijding, leren werken met de reiki symbolen (healing: afstand, verleden, toekomst). **Veronique Van Moortel**. Artdesign bvba. Barrierestraat, 39. 8200 BRUGGE. 050 38 07 67. veroniquevanmoortel@skynet.be - www.veroniquevanmoortel.be

www.veroniquevanmoortel.be

Shiatsu

[C][AN] Zen-shiatsu 1ste jaar opleiding. Vanaf 14/10. 19u30-22u30. In het OWC komt de Zen-Shiatsu stijl van Shizuto Masunaga Sensei samen met de Japanse macrobiotische filosofie, geneeskunde en voedingsleer. **Chris Camp, Jivan Rethmeier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Sjamanisme

[W][AN] Sjamanistische dag. 13/10. 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. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Ontmoeting met je krachtdier. 17/10. 10u-18u. We maken in deze workshop verschillende sjamaanse trancereizen om een dier te ontmoeten dat ons op dit moment van ons leven iets te vertellen heeft. **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven**. Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.trancedans.net

[W][AN] Op reis met de sjamanen naar innerlijke rijken van persoonlijke kracht. 21/10. 13u-17u. **Stéphane Geulleaume**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

www.AnamCara.be

[C][AN] Dreamtime Healing - Sjamanistisch Klankhealing Ritueel. 22/10. 20u-22u. In dit sjamanistisch klankhealingsritueel wordt je ondergedompeld in een bad van helende klanken. Een helende reis met als thema: "Overgave aan Groei" **Roel Crabbé**. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W][AN] Maak je eigen sjamaantrommel. 23 tot 24/10. 10u-18u30. Intensieve weekendworkshop waarin je je eigen sjamanistische trom maakt en via rituelen en innerlijke reizen contact maakt met de Ziel van je trom. **Roel Crabbe**. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W][OV] Munay-ki initiaties. 30/10, 21/11 en 18/12. 13u-19u. Negen initiaties als een energetische kwantumsprong in de menselijke evolutie met de intentie om te leven vanuit het hart van ons bewustzijn… **Martine Claeren**. Reibroekstraat 58. 9940 EVERGEM. 09 355 90 87 - 0474 47 71 14. info@martineclaeren.be - www.martineclaeren.be

[W][AN] Kennismaking sjamanisme. 30 tot 31/10. 10u-18u. De basis van sjamanisme is een-

voud. Om kracht, inzicht of heling te scheppen, werken sjamanen met heel eenvoudige principes, rituelen en technieken. **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven**. Vormingscentrum Arcana. Centrum Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.trancedans.net

[W][AN] Zweethutceremonie. 31/10. 11u-19u. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Thema van deze zweethutceremonie is "Licht van de Voorouders". **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR-HEIKANT. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Samhain-ritueel - een krachtig ritueel in verbinding met de voorouders. 31/10. 13u-19u. Op dit Keltische jaarfeest maken we contact met de voorouderlijn & gidsen aan de 'overkant'. Zo brengen we inzicht & healing in actuele levensthema's. **Mieke Polfliet, Stefan Beckers**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[W][AN] Rituele dansavond. 5/11. 20u-22u. Rituele dans, dansen in gebed en overgave aan de dimensie van de Ziel. Gedragen door Live Rituele muziek. Thema: "In verbondenheid met de Voorouders" **Griet Heylen**. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 03 488 52 24. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Op reis met de sjamanen naar innerlijke rijken van persoonlijke kracht. 6/11. 13u-17u. Die reis begint 's morgens vroeg, wanneer je opstaat en besluit om er een heel speciale dag van te maken… **Stéphane Geulleaume**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Spiritualiteit

[C][BR] Stadsverlichter. 9/10, 13/11 en 11/12. 14-18u. Jezelf helen, je medemens, de stad, de natuur, de planeet. Grenzen ontdekken, benoemen, verkennen en opheffen. Tweetalig NL-FR. Ateliers. Willebrord Van Perckstraat 6. 1140 EVERE. 0477 186 813. ateliers@ateliers-evere.be - www.ateliers-evere.be

[C][OV] Spiritualiteit mee-maken. Voedsel voor mensen van deze tijd. 13/10, 20/10 en 27/10. 19u15-22u30. Je bent op zoek naar je eigen spirit. Vertrekkend van enkele teksten geef je woorden aan wat je beleeft. Zo ontstaat een stevig draagvlak in je leven. **Martine Andries**. PRH vzw. Het Evenwicht. Ijzerstraat 26. 9120 MELSELE (BEVEREN). 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[W][OV] Energie bewustzijnsdag. 24/10. 10u-17u. Een ervaringsdag, waarin je energetisch, spiritueel en lichamelijk wordt gestimuleerd. **Ronald van de Peppel**. De Kleine Bron. Brugstraat 17. 9120 VRASENE. 03 225 0 227 - 0486 201 926. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][OV] Open dialoog. 24/10. 9u30-17u. Een open forum voor gedachtewisseling. Halina deelt met jou haar perceptie van het leven en daagt zelfbeperkende ideeën uit. **Halina Pytlasinska**. Studiekring Orenda. Het Rustpunt, zaal Cenakel. Prinsenhof 39b. 9000 GENT. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

[W][A] Seminar Light-Life™ Technology. 30/10 en 31/10. De Light-Life™Tools zijn gebaseerd op principes uit kwantumfysica, Heilige Geometrie en de Harmonische Frequenties van Licht. **Katharina Spurling-Kaffl, Walter Bruneel.** Inpulsing centrum. Binnendijkstraat 1. 2880 BORNEM. 0495 105 444. walterbruneel888@gmail.com - www.walterbruneel.com

T'ai-Chi-Chuan

[W][AN] Taiji Sanshou, partnervorm. 23 tot 24/10. 10u-17u. Oefeningen met partner ter ontwikkeling en hantering van taiji krachten. Zonder winnaar of verliezer, enkel de wederzijdse ontwikkeling is van belang. **Zhengyu Shen**. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.taijicentrum.org

Tachyon

[C][A] Werken met Tachyon in de praktijk. 10/10. Ben je geïnspireerd door tachyon en wil je graag theoretisch ondergedompeld worden? **Sabine Verbrugghe.** Wellnessconsult. Hortensiadreef 28. 2920 KALMTHOUT. 03 666 28 89. www.wellnessconsult.be

[W][NB] Tachyon ervaringsdag. 23/10. 10-17u. Wil ook jij je bewust worden van je eigen vermogen om te helen, te creëren en te verjongen, en hoe te leven in vreugde en innerlijke vrede? **Frans Wouts.** Holistic Health. West Vaardeke 62. NL-4731 MD OUDENBOSCH. 0031 165 317 498. info@holistic-health.nl - www.holistic-health.nl

zentangle® is een *aangenaam ontspannende tekenmethode* met een degelijke theoretische en filosofische basis. Het is een *meditatieve kunstvorm* die persoonlijke ontwikkeling en creativiteit stimuleert en bijdraagt tot het welzijn.
zentangle®
workshops zentangle®
door Certified Zentangle Teacher
WWW.PAPERARTSTUDIO.BE

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop • [AN] Antwerpen [OV] Oost-Vlaanderen [WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg (BE) [BR] Brussel [WA] Wallonië [LN] Limburg (NL) [NB] Noord-Brabant (NL) [ZE] Zeeland (NL) [BT] Buitenland (overige)

Tachyon Innovations
www.tachyon-aanbieding.eu

[C][VB] Holistic Wellness Combo. 31/10 tot 4/11. 10u-17u. Tachyon Holistic Wellness 301 is een 5 daagse cursus. Je leert de tachyontools gebruiken en kan je met jezelf of als tachyonpractioner aan de slag. **David Wagner**. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 03 666 38 89. www.tachyonenergie.be - wagnerdavid2010@gmail.com - Voertaal: Engels.

[C][VB] Tachyon: Vertical Reality 101. 6 tot 8/11. 10u-18u. 3 daagse om je stapsgewijs te verbinden met je ware, eigen wezen. Je leert hoe je jezelf kan transformeren naar dat wat je in je hart verlangt. **David Wagner**. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 03 666 38 89. wagnerdavid2010@gmail.com - www.tachyonenergie.be

Tantra

[W][BT] Man, sta op! - mannenworkshop. 15 tot 17/10 en van 26 tot 28/11. 20u-17u. In deze over twee weekends verdeelde training willen wij jou helpen je opnieuw te oriënteren op jouw man-zijn. Het is een intensieve reis naar binnen. **Kees Polling, Wino Penris**. Groeien In Verbinding. Erve Veldink. Eibergseweg 42. NL-7273 SR HAARLO. 0031 649 992 778. www.groeieninverbinding.nl

[W][LI] Tantrisch Zweethutweekend - beginners en gevorderden. 23 tot 24/10. Omlijst door tantra-oefeningen, gaan wij in dit zweethut-ceremonieel op tantrische wijze de confrontatie aan met onze blokkades en conditioneringen. **Kees Polling, Maria Verhoeven**. Groeien In Verbinding. Kasteel de Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOEETEREN. 0031 649 992 778. www.groeieninverbinding.nl

[W][OV] Tantra voor koppels. Elkaar helen via massage van yoni en lingam. 7 tot 9/11. Een ontdekkingsreis voor koppels om elkaar dieper te leren kennen op het vlak van genieten en intimiteit. **Antoine van Limburg, Anna-Maria Mergaert.** . Moerhuyzestraat. 9990 MALDEGEM. annamariamergaert@gmail.com 0474 414 440.

Tekenen & schilderen

[W][AN] Mandala of cirkeltekenen - avondreeks. 11/10, 25/10, 2/11, 22/11 en 6/12. 19u-22u. Mandalatekenen is een confrontatie met het onbewuste in onszelf. Welke invloeden komen er op ons af vanuit de niet zichtbare wereld? **Jef Vangenechten**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Zentangle®, een meditatieve kunstvorm. 16/10. 13u30-16u. Een tekenmethode met een degelijke theoretische en filosofische basis die persoonlijke ontwikkeling en groei stimuleert en bijdraagt tot het welzijn. **Jella Verelst**. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

The Journey

[W][VB] Een helende reis. 21/10. 20u-22u. Introductieavond. Maak kennis met het krachtige Journeywerk. **Annick Ottenburgs**. Studiekring Orenda. Boekhandel Johannes. Alfons Smetsplein 10. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

The Reconnection

[W][BT] Reconnective Yoga workshop. 4/11. Reconnective Yoga verbindt yoga met Reconnective Healing® en stelt een krachtige manier beschikbaar om je lichaam, geest en ziel op een lijn te brengen. Bliz Events. Mirror Centre. Ter Gouwstraat 3. NL-1093 JX Amsterdam. +31 358 884 628 www.blizevents.com

Bliz EVENTS
into the essence of being

[O][BT] Reconnective Healing®. 5 tot 7/11. Healing voorbij techniek. Heel anderen, heel jezelf voor o.a. een betere gezondheid, meer vitaliteit en regeneratie! Weekendopleiding met certificaat. **Eric Pearl.** Bliz Events. RAI Amsterdam. 0031 358 884 628 office@blizevents.com www.blizevents.com

Vastenkuren en onthouding

[C][WA] Vasten en wandelen op de Eau d'heure. 16 tot 22/10. 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. info@vasten-en-wandelen.eu - www.vasten-en-wandelen.eu

Vegetarisme

Avalon

[W][OV] Opleiding Koken... Natuurlijk! Vanaf 12/10. 10 dinsdagen tussen oktober en maart 2011. In deze opleiding vegetarisch koken maken we kennis met de vegetarische keuken in al zijn aspecten. We leren hoe je gevarieerd en evenwichtig kan koken. We leren over energie in de voeding. **Tine Tomme, Marijke De Coninck, Kevin Storms**. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][AN] 100% vrouw. 12 tot 14/11. Wij gaan langzaam maar zeker terug naar de natuurlijke wortels van vrouw-zijn. Meditatie, muziek, het labyrint lopen, uitwisselen, luisteren. **Heidrun Herberth-Labots, Martha Baarda**. Heidrun Astrologie & Geomantie.

OASIS. Korte Heuvelstraat 49. 2920 KALMTHOUT. 0031 345 752 493 - 0031 618 747 409. info@heidrun-astrologie.com - www.heidrun-astrologie.com

[W][AN] Moonlodge - Volle Maan. 22/10. 20u-22u30. Sjamanistisch geïnspireerde vrouwencirkel (geen zweethut!). Geniet van het ongedwongen samenzijn met andere vrouwen en kom thuis in je vrouwenziel. **Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[W][LI] Mannenwerk. 28 tot 31/10. Hoe kan ik mij opstellen, zodat ik maximaal contact heb met mijzelf? Hoe kan ik mijn kracht voelen, mijn creativiteit laten stromen en als man staan! **Arend van Rietschoten**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][OV] Basis Tao van de Vrouw. 30 en 31/10. 10u-17u. Een unieke praktijk om terug dichter bij jezelf te komen als vrouw. Via dans, yoga en Helende Tao meditaties groeien en delen in een veilige omgeving. **Hilde Broeckhove, Dominique Respens**. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

Wellness

[W][AN] Bio-cosmetica - natuurlijke gezonde schoonheid. 8/11. 20u-22u. Wat is het verschil tussen bio cosmetica en conventionele cosmetica? Waarom kiezen voor bio cosmetica? **Christine Huybrechts**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Yoga

[C][OV] Dru Yoga. Elke di. van 20u tot 21u30 en elke do. van 13u30 tot 15u. Gebaseerd op vloeiende bewegingen, unieke bewegingsreeksen en gecontroleerde ademhaling, de perfecte manier om lichaam en geest te ontspannen. **Rika Decock**. Devosstraat 15. 9700 OUDENAARDE. 055 30 36 86. rika.decock@skynet.be - www.drudocent.nl/rikadecock

[C][VB] ShantiYogaFlow. Elke ma. (20u-21u en 21u-22u) en do. (19u30-20u30 en 21u-22u). Ontdek jouw kracht in 2010! Stel jezelf voor sterk in je lichaam en alert in je geest. Chantal Pawelec. 3010 KESSEL-LO. 0473 934 803. shantiyogaflow@gmail.com - www.ShantiYogaFlow.be

[W][VB] Kinderyoga en kleuter-ouderyoga. 11/10. De traditionele yogahoudingen worden gecombineerd met verhalen, ontspanning, massage, spelletjes, creativiteit... Zo kan het kind zijn innerlijke wereld 'her-Inneren' en vorm geven. Kreakatau. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49. leen@kreakatau.be - www.kreakatau.be Voor kleuters 4-5 jaar en hun ouders. Kinderen vanaf 6 jaar.

[C][VB] Yoga voor volwassenen, jongeren, kinderen, kleuters. 11/10 tot 29/6. Wekelijkse yogalessen hatha- en chakrayoga voor volwassenen, jongeren, kinderen en kleuters. Crea-Natur voor kinderen. Yoga crea stages voor kinderen in de schoolvakantie. **Demeulenaere Leen e.a.**. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[C][VB] Yin yang yoga. 13/10, 20/10, 27/10. 20u-21u30. In Yin Yang Yoga combineren we de rustige en zachte aanpak van yin yoga met de actievere stijlen van yang yoga. **Chris Camp**. Oost West Centrum. Shiatsuruimte. Jules Vandenbemptlaan 19. 3001 HEVERLEE. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][OV] Tao Yoga. 13/10. 19u30-21u15. Een zachte Chinese yogastijl die vitaliteit, souplesse en interne kracht opbouwt. Elke woensdag te Gent Zuid. Zowel voor beginners als gevorderden. **Hilde Broeckhove**. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

[C][OV] Dru Yoga. 15/10 tot 12/11. 19u30-21u. Met zachte,vloeiende bewegingen, leer je je lichaam en geest ontspannen. **Lieve Van Hoeteghem**. Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG (GENT). 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

[W][OV] Dru Yoga. 15/10 tot 5/11. 19u30-21u. Met zachte, vloeiende bewegingen, leer je je lichaam en geest ontspannen. Heel effectief bij CVS en chronische pijnen. **Lieve Van Hoeteghem**. Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG (GENT). 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

Zen

[C][AN] Zen. 28/10 tot 25/11. 20u-21u30. Methode van woordeloze en objectloze meditatie, waarbij de geest tot rust komt.Voorbijgaan aan elke laag die je niet bent, om je ware gelaat te zien. **Mia De Walsche**, eutoniepedagoog. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be

[W][AN] Zen-ekindo awareness training. 31/10. 10u-17u. Een dag krachtig opladen, aarden in je lichaam en diep ontspannen. **Jivan Rethmeier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Zen. 8/11. 10u-11u30. Methode van woordeloze en objectloze meditatie, waarbij de geest tot rust komt. Voorbijgaan aan elke laag die je niet bent, om je ware gelaat te zien. **Mia De Walsche**, eutoniepedagoog. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be

«Met geld koop je geluk,
als je het aan anderen besteed»
uit «Geluk - The World Book of Happiness» [zie hieronder]

Het gouden geschenk

Joost Vanhove

De volledige methode van Zelf-Integratie wordt door Joost Van Hove in zeer begrijpbare taal uiteengezet in zijn boek 'Het Gouden Geschenk'. Het boek is eenvoudig, duidelijk, diepgaand en praktisch te gebruiken. De auteur legt de werking van het onbewuste in heldere taal uit. Naast de volledige beschrijving van de methode, biedt het boek ook achtergrondinformatie, herkenbare voorbeelden en een stap-voor-stap handleiding om jezelf of anderen door het proces te loodsen.
www.centrumgea.be

Geluk - The World Book of Happiness

Leo Bormans

In dit uitdagende boek delen 100 topexperts in de positieve psychologie, van IJsland tot Zuid-Afrika en van China tot Australië, de kennis die zij bezitten over geluk.
[352 p. Uitgeverij Lannoo]
www.theworldbookofhappiness.com

Slaap zacht

Bruno Ariëns

Een op de drie kinderen heeft ooit last van problematisch in- of doorslapen. Het slaaptekort dat hieruit voortkomt, kan leiden tot ernstige gezondheidsproblemen en kan een vicieuze cirkel creëren. Het boek is een vlot geschreven praktische gids en uit de dagelijkse praktijk gegrepen. Dankzij de autosuggestieoefeningen op de bijgevoegde cd kan elk kind zalig ontspannen en weer vlot naar dromenland vertrekken.
[112 p. - Standaard Uitgeverij]

Het sluiten van de cirkel

Eric Schneider

Veel spirituele informatie verstrekken op relatief weinig pagina's getuigt van meesterschap. Schneider is absoluut een wijsheidsleraar. De basis van dit boek is het spirituele pad en de daarbij – groeiende – verantwoordelijkheid ten opzichte van jezelf, je medemens en de wereld.
[210 p. - Ankh Hermes]

Johannes
Boekhandel
dé referentiezaak voor
levensbeschouwelijke literatuur
www.johannes.be
Alfons Smetsplein 10 - Leuven - 016-229501 - info@johannes.be

OY! **met bio en fairtrade-ingrediënten**

Voor de maatschappijbewuste jeugd biedt webshop AmanVida het nieuwe 'OY!' van producent GreenPeople. 'OY!' oftewel Organic Young, is de biologische verzorgingslijn speciaal voor jongeren. Ze wordt vervaardigd met bio en fairtrade-ingrediënten. 'OY!' heeft een jong imago en biedt efficiënte bio-huidproducten zoals huidreinigers, wasgel, acné-producten, zelfbruiners, vochtinbrengers. Met 'OY!' kom je op natuurlijke wijze van puistjes af. OY! bio voor jongeren Info: www.amanvida.eu

Lotus Bloemblad ATARAXYA®

24u op 24, elke dag een beetje meer, worden we bloodgesteld aan allerhande stralingen... Misschien ken je de Harmoniserende Lotus ATARAXYA® al? Nieuw is het Bloemblad, een verfijnd juweel ontstaan uit het P.I.E.®-systeem. Personen die gevoelig zijn aan storingen veroorzaakt door elektromagnetische golven zullen haar ondersteuning waarderen.
Prijs: 35 euro - Info: www.uni-vers.net - 02 344 08 58

Gysemans **Slaap Wellness**

Een gezonde nachtrust is de basis voor een fysiek en mentaal evenwicht. Jef Gysemans voert al 25 jaar persoonlijk onderzoek naar goed slapen. Zo heeft hij als één van de eersten een cursus slaapcoaching gevolgd, aangevuld met verschillende andere studies waaronder oosterse ontspanningstechnieken. Zijn expertise helpt zelfs producenten bij de ontwikkeling van nieuwe matrassen. Niet enkel het bed of de matras zijn bepalend voor je slaapkwaliteit. Heel wat factoren kunnen je nachtrust beïnvloeden. Zo kan Gysemans je heel wat vertellen over o.a. het optimale slaapklimaat. Info: www.gysemans.be

Dvd Ontdek je rug

Dankzij een frisse montage met veel beeldwisselingen en praktische illustraties, krijg je in een aangenaam tempo een duidelijk inzicht in het proces van rugklachten en vooral leer je wat je kan doen om rugpijn, hernia, ischias of lumbago te vermijden en/of te behandelen d.m.v. eenvoudige rugoefeningen. Info: www.rugpijn-voorkomen.be
Deze dvd is o.a. te verkrijgen bij Gysemans.

zoekertjes

De redactie is niet verantwoordelijk voor de inhoud van de zoekertjes. We nodigen je uit behoedzaam te zijn en enig oordelingsvermogen aan de dag te leggen.

Cursus - Opleiding

Ria Blondeel Br Parapsycholoog Medium kaarten. Ik leg de tarot, kleine en grote lenormandkaarten enz. engelenkaarten. Ik ben reiki-master en geef reikiinwijdingen. Geef healingen meditatie en visualisatie, Bach-en limanbloesems, engelenessences,meesteressences, en engelenkristallen, Ik geef allerhande cursussen in privee nl kaartleggentarot Beline en grote en kleine lenormand, pendelen. Ik ben docente light-body waar ik ook deze cursussen van geef. Tel. 03 233 27 56 www.ria blondeel.org e-mail ria.blondeel@telenet.be

Master Mind Training in 10 sessies. Krijg in-zichten in je bewust- en onderbewustzijn. Begrijp beter waarom je doet wat je doet en leer de Wetten van het Universum toepassen. Info: 0494 331 166

SCHOOL voor FILOSOFIE

Cursus Praktische Filosofie. Deze cursus van 11 wekelijkse lezingen biedt praktische inzichten voor de toepassing van filosofie in het dagelijkse leven. Ontworpen voor wie zichzelf en de wereld waarin we leven beter wil begrijpen. Meer info: 02 649 90 29 en www.schoolvoorfilosofie.be

Opleiding tot Ik-kracht Coach. Voor een (daad-)krachtig leven voor jezelf en/of leer anderen hoe ze in hun Ik-kracht kunnen komen, kijk op www.aack.nl

Workshop Paarden en ik... een ervaring. Van 13 tot 14/11. Het paard als verbinding met de natuurkracht in mezelf. Grondwerk met paarden. Geen ervaring vereist. Kheiron cvba. Kasteelhoeve Wange. Kasteelhoeve 3400 Wange. 0496 523 588. klara.peeters@kheiron.be - www.kheiron.be

Intensieve 3jarige weekendtraining Thuiskomen. Iedereen kan blijvend gelukkig zijn & zijn levenstaak/dromen/passies realiseren. Je wordt uitgenodigd je angsten te confronteren, risico's te nemen en grenzen te verleggen zodat oude patronen worden losgelaten en nieuw potentieel en talenten een kans krijgen. www.corazon.be of 0473 79 04 04 Introductieweekends 17-18-19/12/2010 of 14-15-16/1/2011

Herbronnen

Netwerk Integratieve Masseurs www.i-massage.be

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

Voetreflexologie-Vlindermassage-I.E.T.healing Kom tot rust en breng lichaam, geest en ziel terug in balans. Liefdevolle coaching en zalig genieten! Anne 0494 928 930 www.vlinder-licht.be

Internet

Internetverkoop van kruiden, bachbloesems,... Herboristerie Maretakje: online verkoop van kruiden, bachbloesems, bouchardonolie's schussler zouten, badproducten, kruidenthees. Reikimaster, healer, aromaconsulent, bachbloesemtherapeut, f ythotherapeut,bouchardonconsulent. Mogelijkheid tot consult volgens afspraak op tel: 050 71 50 32 www.maretakje.be

Ontmoetingen

Vriend gezocht. Vrouw zoekt VRIEND in de echte zin van het woord (geen seksuele relatie) om te praten over de nieuwe tijd, spiritualiteit, te wandelen, vegetarisch etentje,... Antwoorden via bureel blad.

Persoonlijke ontwikkeling

Spiritueel yonitantra voor vrouwen. Initiatisch one to one, voor vrouwen die willen groeien in liefde : tantramassage, chakrapsychologie, spirituele begeleiding, tantra cfr www.yonitantra.org

Dru Yoga te Gent, Merelbeke, Oosterzele. Ervaar de zachtheid van Dru en hoe je los van leeftijd of conditie sterker in het leven kan staan. www.yoga-aandacht.blogspot.com of 0496 749 019

Mindfulness Kids: een koffertje vol geluk. Stralend kind zijn met aandacht & adem. Vanaf 16/10. Centrum Yalu, Gent. www.yoga-aandacht.blogspot.com - lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - 0496 749 019.

Te huur

ROSANJA BVBA

Sfeerfolle praktijkruimte in Rosanja. Een fijne en aangename werkplek voor therapeuten op zelfst. basis. Lia Verrees: 0485 824 103 of lia@rosanja.be - www.rosanja.be

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

School van Ayurveda vzw, Molenaarsstraat 111-45, 9000 Gent. Mooie ruimte van 13 op 9 m met keuken/bar en tuin. De ruimte leent zich ideaal voor opleidingen en lezingen. Ze is rookvrij en energetisch ontstoord (gsm-masten, wateraders, enz.). Info op www.lies-ameeuw.be

Te koop

Frankrijk: te renoveren boerderijtje. Dep.18. Rustige en natuurlijke omgeving, ligging te midden van 8,5ha, maximum privacy, veel mogelijkheden. Paarden - camping - tuinbouw - B&B. prijs: 110.000€ - Info 0485 101 743.

Therapeutische massages

Energetische massages Shunyata Prana. Afrikaanse Vunkuwamassage, Chinese orgaanmassage, cupping, oorkaarsen, counseling, Ommegangstraat 12. 8511 Kortrijk. 0495 720 104.

Therapieën

De Helende Reis Van Brandon Bays. Wie via deze prachtige, snelle, efficiente methode bevrijding en genezing zoekt, kan ik begeleiden in deze diepgaande ervaring. Hilda Van Mulders, psychotherapeute opgeleid door Brandon Bays. Tel: 0476 208 411. www.innerview.be

Kiowa, de alternatieve praktijk voor mens en dier opent de deuren! Je kan er terecht voor voetreflexologie, reiki, cranio sacrale therapie, chakrahealing met edelstenen en/of bloesems, voedingstherapie en als 2e in België hoort de Jassentechniek ook in dit rijtje thuis. Meer info: www.kiowa.be

Bewust ademen met Transformational Breathing. Praktijk ademtherapie - Griet Verstraete. Individuele sessies op dinsdagavond en maandelijkse infoavond. Meer info: 0499 866 367 - griet.verstraete@gmail.com - www.soulinmotion.be

Rebirthing - Transformerend ademen. Bevrijd jezelf van energieblokkades, negatieve gedachten, traumatische ervaringen, ... via rebirthing www.hilarion.be - tel: 0479 981 872

Opstellingen. Ben je gefascineerd door familieopstellingen? Wil je deze unieke therapeutische methode leren en in je eigen werk als hulpverlener, therapeut of coach integreren? Alle info: www.atelierlevenskunst.be en 03 825 53 74.

Vacatures

Rosanja zoekt therapeuten & yogadocenten. Zoek je een fijne en aangename werkplek waar je op zelfstandige basis wilt werken, contacteer dan Lia Verrees: 0485 824 103 of lia@rosanja.be

haa2ooh...

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

(Be)Leef je vakantie op Gran Canaria! Inspirerende themareizen. Kom tot rust onder de palmbomen. Stel je open voor meer levensvreugde! Ga naar huis met andere inzichten! www.fuente-energetica.com

Spirituele tempelreis Egypte Luxor Van 17/03-26/03, klank en rituelen op krachtplaatsen. Half pension entree tempels inbegr. info dag 20/11 mail vrijbl. monique.rogiers@telenet.be

Varia

Boek "Uit het leven gegrepen" Mieke en Sarah. Dit boek gaat over "zielevriendschap" - zowel tussen mensen als in verbinding met het Hogere. Het is het aangrijpend verhaal van hun leven, hun ziektes, vreugde en moed. Te bestellen voor 18 euro in de boekhandel of via info@uithetlevengegrepen.be.

Feng Shui consultaties. Regio Limburg, Luik en Vlaams Brabant. Gezondheidsproblemen, liefde, geld, carrière, enz. Verbeter je leven en harmoniseer je woning via Feng Shui - FS Line: 0494 150 745.

Synergio

Synergio. Energetische Zondagen en Gids. www.synergio.be

Tachyon Innovations

Opendeurdagen 9/10 en 23/10, 10u-18u. Dure Amerikaanse ofwel evenwaardige Vlaamse tachyonproducten aan veel lagere prijs? Kijk en vergelijk op www.tachyon-aanbieding.eu. Tevens exclusieve digitale homeopathie, ontstoorders en watervitalisatie. ALPHASURYA bvba, Antwerpen-Zandvliet.

Workshop - Voordracht

Oogyoga - www.oogyoga.be Yoga voor de ogen bestaat uit eenvoudige oefeningen die je gemakkelijk kan doen tijdens je dagelijkse activiteiten en die vlug positieve resultaten geven, zoals een ontspannend gevoel, verbetering van het gezichtsvermogen,...

Wat moet ik met mijn kind? Is je kind niet zoals je zou willen dat het is, kan je er moeilijk mee om? Inschrijven/info alle workshops: www.fm-balance.be of 0478 823 758

Vertegenwoordigers gezocht voor Ginseng Deluxe Koffie op zelfstandige basis. Meer info: 0495 189 581.

Ook een zoekertje plaatsen in Agenda Plus?

Heb je een ruimte te huur, zoek je personeel of wens je iets op een efficiënte en goedkope manier aan te kondigen? Plaats een zoekertje in Agenda Plus, je zal merken dat het werkt. Via een online formulier op onze website kan je de aankondiging rechtstreeks ingeven. De prijs is o.a. afhankelijk van de lengte van het zoekertje, hoeveel keer je het plaatst e.d. en wordt automatisch voor je berekend.

www.agendaplus.be/zoekertjes

ECO
7.000 M² - 140 STANDEN
10DE EDITIE
FEESTEDITIE
REEDS MEER DAN
60.000 BEZOEKERS
THERAPEUTICA
TRADITIONELE OOSTERSE
ALTERNATIEVE WESTERSE
GENEESWIJZEN, THERAPIËN & LEVENSFILOSOFIEËN
Zat 26 & Zon 27 februari 2011
BRABANTHAL LEUVEN
Brabantlaan 1, B-3001 Heverlee
INSCHRIJVINGEN OPEN
www.ECOTherapeutica.be
Reeds voor meer dan 70% uitverkocht!
BRABANTHAL
Agenda plus
ECO-Therapeutica is een organisatie van Paranatura www

Wiltshire Crop Circle
Study Group
Graancirkels
Mooi en Mysterieus
Kalender 2011
GRAANCIRKEL-
KALENDER 2011
Deze magnifieke kalender toont 80 adembenemende foto's van de mooiste graancirkels die de voorbije tien jaar zijn verschenen in Engeland! Het is tevens een introductie tot het fenomeen.
Ontvang hem bij u thuis voor € 19
(inclusief portkosten - België. Nederland: € 24)
Stort het bedrag met de vermelding «Kalender 2011»
op rekeningnummer 363-0341596-02 van :
Uitgeverij ACCORDIA • Maaltebruggestraat 156a
9000 Gent • 09 330 84 30
Alle info: www.agendaplus.be/kalender2011

Vivo

Limburghal
GENK

8-9-10
oktober '10

Geldig aan de ingang van de beurs **VIVO2010**

Niet verenigbaar met andere promoties

Max. 1 kortingskaart per toegangsticket

toegangsprijs
5 EUR

KORTINGSKAART
2 EUR

beurs voor gezin, gezondheid vrije tijd

vivo2010.be

V.U.: Provincie Limburg, Directie Mens, Rita De Bock, Universiteitslaan 1, 3500 Hasselt

HET BELANG VAN LIMBURG · Agenda plus · Miele Er is geen betere · TVL · radio 2

Een initiatief van de provincie Limburg, Universiteitslaan 1, B-3500 Hasselt

provincie Limburg
vivo2010.be

Totaaloplossingen voor een goede en gezonde nachtrust

GYSEMANS

MEUBELEN BEDDING TAPIJTEN

Als je echt wil slapen

- voor ieder persoon een ander kussen,
- exclusieve labels in bed-textiel,
- alles op maat.

Carpe noctem!

Gysemans, de ROLLS-ROYCE onder de bedden!

Hoofd, rug, bovenbenen en onderbenen
zijn met afstandbediening verstelbaar.
Regelbare druk op schouders en heupen zijn mogelijk.
Rugpreventie en aromatherapie.

GYSEMANS MEUBELEN **BEDDING** TAPIJTEN
Aarschotsebaan 81 • 2590 Berlaar-Heikant
Tel 015 24 14 71 • info@gysemans.be • **www.gysemans.be**