gratis

nr. 19 • november 2010
Vlaanderen, Brussel en Zuid-Nederland
Verschijnt niet in januari en augustus

www.agendaplus.be

Agenda plus

Weldoen, weldenken, welzijn!

Prikkel je gelukshormonen!

+ Meer dan 350 activiteiten
+ Aloe ferox – de wilde aloë
+ Het enneagram & kernkwaliteiten
+ Vaccins: de schaduwzijde v/d naald

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

Agenda Plus is aanwezig op de Boekenbeurs!
Overige beurzen waar je ons kan vinden:
www.agendaplus.be/beurzen

stand 105
Johannes

Celvernieuwer
Anti-Allergie
Concentratieverhogend
Vochtafdrijvend
effect op spataders

Cholesterol
onder controle
Zuivere vaten
Optimale circulatie
Langer jong en vitaal

+Omega 3

Infolijn: **052/21 72 39**

SANTUREL INTER

Aandacht voor gezondheid en vitaliteit!

Vlasbloem 14 - 9200 Grembergen
Tel.052 21 72 39 - Fax 052 20 36 69
info@santurel-inter.com
www.santurel-inter.com

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
35.000 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 en gespecialiseerde boekenwinkels. Je vindt ons ook op beurzen, in stagecentra en in de wachtzalen van bepaalde therapeuten, osteopaten, acupuncturisten, homeopaten en huisartsen.

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

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

100% Gerecycleerd papier

«Blue Angel» Eural Pro

voorwoord

Gelukshormonen

Gelukshormonen

Sommige mensen lijken gelukkiger dan andere. Hoe komt dat? Wat maakt dat we ons gelukkig voelen? Wie bewust in het leven staat, weet dat we geluk niet buiten onszelf moeten zoeken. Geluk zit letterlijk in jezelf. Meer nog, het wordt geproduceerd tussen onze oren en we kunnen de productie ervan nog beïnvloeden ook. Je leest er alles over in het dossier 'Prikkel je gelukshormonen.'

Door je enneagramtype te leren kennen, ga je begrijpen waarom je reageert zoals je reageert, waarom steeds dezelfde patronen zich herhalen, maar ook waarom anderen zijn zoals ze zijn en doen zoals ze doen. Je ontdekt je sterke punten, je 'kernkwaliteiten', die de kern uitmaken van wie je in wezen bent en je kan ze ook bij anderen (h)erkennen. Het enneagram is een weg naar persoonlijke ontwikkeling, die gegarandeerd de aanmaak van je gelukshormonen stimuleert.

Gezondheid en geluk zien we meestal als onafscheidelijk. De inname van de juiste voedingsstoffen kan hiertoe bijdragen. Velen weten dat aloë een plant is met heel wat helende eigenschappen. In onze rubriek 'Natuurlijke gezondheid' lees je alles over de heilzame werking van de in het wild groeiende, meest zuivere aloë in zijn soort; de Aloe ferox.

Tot slot brengen we een interview met een veelbesproken man over een nog meer besproken thema. Dokter Kris Gaublomme heeft het in een open gesprek over de pro's en contra's van vaccins. We zijn ervan overtuigd dat je onderscheidingsvermogen meer dan ooit zal aangesproken worden.

Laat dit nummer je gelukshormonen prikkelen!

Yves Nevelsteen

nr 19

voorwoord 3
andere kijk 5
meditatiepagina 7
dossierartikel: Prikkel je gelukshormonen 8
avant-premières 19
natuurlijke gezondheid: Aloe Ferox 23
interview: De schaduwzijde van de naald 27
positieve actualiteit 32
beter leven: Het enneagram en kernkwaliteiten 35
agenda 'van dag tot dag' 39
activiteitenagenda 44
zoekertjes 61
lezen 63

NIEUW: Bertyn pepersteak. Proef hem.

Smakelijk
Serge Bastiaan
- Chef bij Bertyn -

Bertyn: de filet pur onder de seitan

Proef onze nieuwe pittige pepersteak

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

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

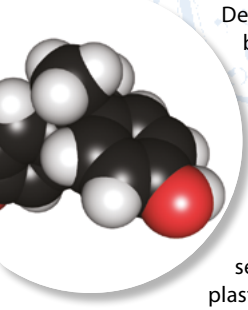
BERTYN

geluk

'Een geluk komt nooit alleen.'

[Gilbert Cesbron]

Canada verklaart omstreden product BPA giftig



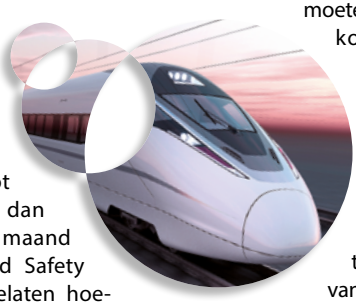
De Canadese regering heeft bisphenol-A (BPA), een alomtegenwoordig maar omstreden chemisch product, giftig verklaard. BPA wordt ook in Europa volop gebruikt, onder meer in babyflesjes. Bisphenol-A is populair in de chemische sector om hard, transparant plastic te maken dat voor allerlei toepassingen gebruikt wordt, van dvd's en tandvullingen tot conservenblikken. Maar de stof is ook omstreden, omdat ze het menselijk hormoonstelsel kan beïnvloeden en de werking van het hormoon oestrogeen kan nabootsen. Bovendien is bewezen dat de stof kan lekken uit verpakkingen en zo in voedingsstoffen terecht kan komen. Een uitvoerige studie in Canada had aangetoond dat zo goed als elke Canadees sporen van de stof in het bloed had. Tieners vertoonden de hoogste concentraties, op de voet gevolgd door jongere kinderen. Met de beslissing komt Canada tot een heel andere conclusie dan de Europese Unie. Vorige maand nog stelde de European Food Safety Authority (EFSA) dat de toegelaten hoeveelheid BPA in plastics niet verminderd hoeft te worden, omdat "er niet voldoende gegevens beschikbaar zijn om overtuigend bewijs te leveren van de giftigheid van BPA". [Bron: Het Laatste Nieuws]

Google experimenteert met 'zelfrijdende' auto

Google heeft zeven 'zelfrijdende' auto's in de VS op het openbare wegennet getest. De voertuigen zouden al 1600 km hebben weten af te leggen zonder dat de chauffeur naar het stuur moest grijpen. De auto's bepalen hun positie ten opzichte van de weg en het overige verkeer met behulp van camera's, sensoren en lasers. Ook gebruikt de software gedetailleerd kaartmateriaal.

Chinese trein pikt passagiers op zonder te stoppen

Een hogesnelheidstrein tussen de hoofdstad Peking en de stad Guangzhou, op 2.180 kilometer, zou al snel twee en een half uur tijd winnen als de trein niet zou moeten stoppen in de zowat dertig stations langs de route. Passagiers die aan boord van de trein willen, moeten eerst plaatsnemen in een koppelingsmodule.Wanneer de trein in het station aankomt, stopt deze niet. Hij vertraagt alleen voldoende om de koppelingsmodule mee te nemen vooraan op het dak. Terwijl de trein zich verwijdert van het station, stappen de passagiers vanuit deze module over op de eigenlijke trein. Wanneer iedereen is uitgestapt, verplaatst de module zich naar de achterkant van trein. Daar kunnen de passagiers die willen uitstappen in een volgend station plaatsnemen. [Bron: De Standaard]



Druïdisme erkend als religie

Groot-Brittannië heeft onlangs de religie van de druïden, een onderdeel van de Keltische cultuur, erkend als een officiële godsdienst. Het Druid Network heeft het statuut van een liefdadigheidsinstelling gekregen met het oog op de bevordering van de godsdienst. De erkenning brengt onder andere fiscale voordelen mee voor de organisatie. Het is de eerste keer dat een heidense religie erkend wordt in Groot-Brittannië.

[Bron: De Morgen]

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
Fair Trade 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

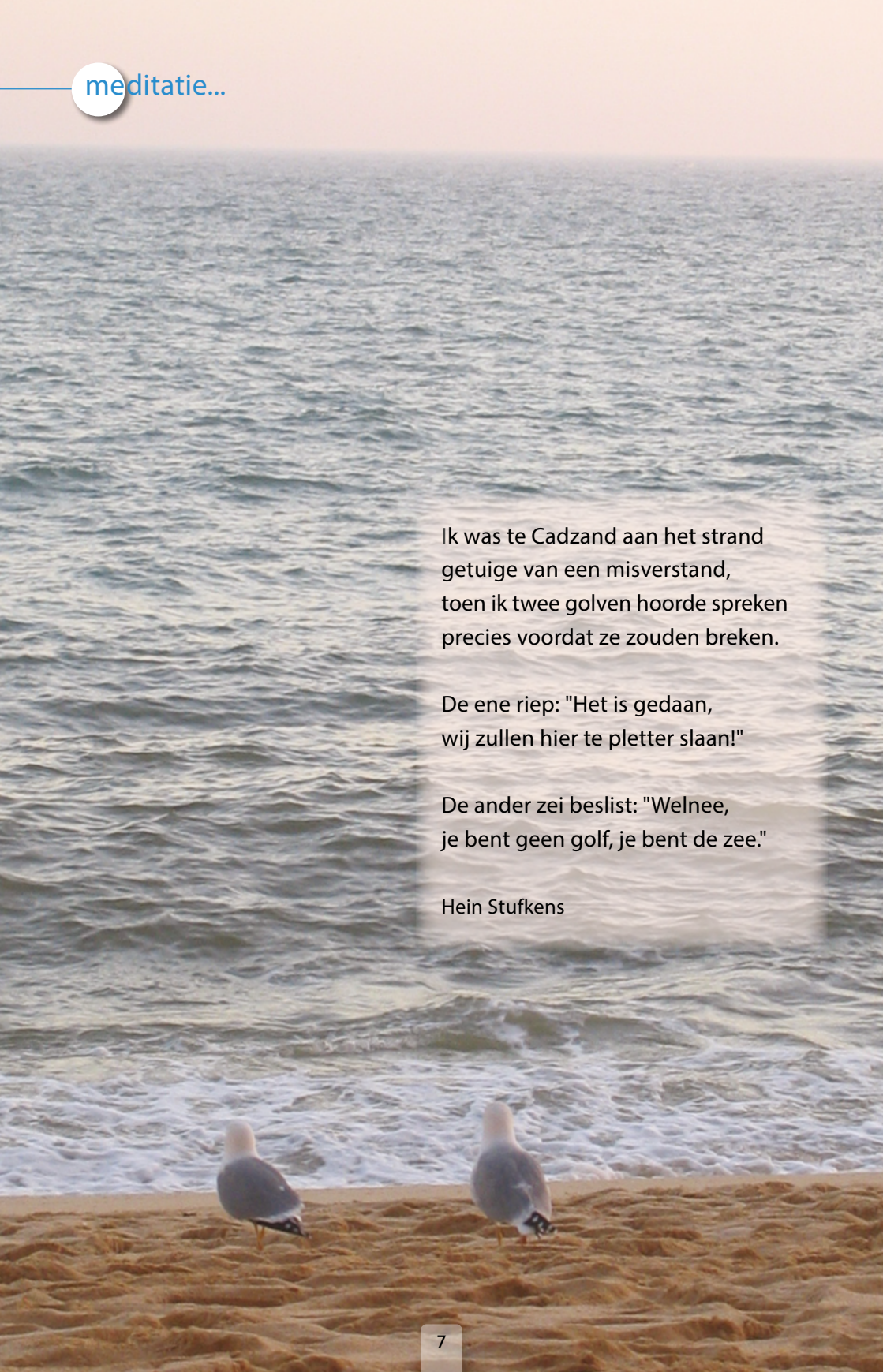
Per 100g	Gula java Amanprana	bruine suiker	witte suiker
Stikstof	202 mg	10	0
Fosfor	79 mg	3	0
Kalium	1030 mg	65	2.5
Calcium	6 mg	24	6
Magnesium	31 mg*	7	1
Cloride	470 mg	18	10
Zwavel	26 mg	13	2
Borium	0,6 mg	0	0
Zink	2,2 mg	0,2	0,1
Mangaan	0,26 mg*	0,2	0
Ijzer	5,1 mg*	1,3	0,1
Koper	0,35 mg*	0,06	0,06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

Tomaat	Wortel	Mango	Kiwi Gold	Gula Java
406	666	1.002	1.210	2.200



Ik was te Cadzand aan het strand
getuige van een misverstand,
toen ik twee golven hoorde spreken
precies voordat ze zouden breken.

De ene riep: "Het is gedaan,
wij zullen hier te pletter slaan!"

De ander zei beslist: "Welnee,
je bent geen golf, je bent de zee."

Hein Stufkens

Prikkel je gelukshormonen!

© Sandra Cunningham - Fotolia.com

Een vriend van me is wetenschapper. Toen hij tien jaar geleden tegen me zei dat verliefd zijn een chemische reactie van mijn hersenen was, werd ik helemaal opstandig. De magie, de romantiek, het euforische gevoel werden zomaar voor mijn voeten weggemaaid, banaal herleid tot zuivere chemie. Tien jaar later denk ik er anders over.

Nu creëer ik die magie, die romantiek, het euforische gevoel zelf en wacht ik niet meer tot ze me 'overkomen', want dan kan zou ik nog een eeuwigheid lang 'wachten'. Tevredenheid, geluk-zaligheid, genot, plezier, blijdschap, kick, liefde, flow... alledaagse chemie waar je blij van wordt. Hoe doet het lichaam dat? Hoe ontstaat geluk? Kan iedereen het? Wat helpt en wat niet?

Geluk zit tussen je twee oren

Geluk is een basisbehoefte. Iedereen wil gelukkig zijn. Je komt er steeds meer achter dat succes, meer geld of meer spullen je niet gelukkig maken. Minder is meer. En toch denk je nog altijd dat je geluk buiten jezelf kunt vinden. Je weet niet, of nog niet, dat het al in je zit. Geluk maak je zelf aan.

Boodschappers in ons brein

Je hersenen bevatten miljarden zenuwcellen die met elkaar communiceren via zogenaamde neurotransmitters. Als een zenuwcel een prikkel voelt, wordt een elektrisch stroompje opgewekt. Dat elektrische stroompje binnenin de cel gaat in een vaste richting, naar het uiteinde van de cel. Dit uiteinde levert een boodschap af: de neurotransmitter. De volgende zenuwcel pikt de prikkel op en geeft die door. De neurotransmitters leveren de geluksstofjes op de juiste plek in je lichaam af.

Natuurlijk high met endorfines

Endorfines zijn zowel neurotransmitters als hormonen. Je lichaam maakt zelf endorfine aan. Endorfine is een wonderlijk stofje dat, net als morfine, pijn in je lichaam stilt of verdooft en zorgt voor geluk en euforie. Endorfine voel je kriebelen tot in je tenen. Je mag endorfine best prikkelen. Als je weet hoe je die endorfinestroom kan opwekken, kan je zelf je gelukshormonen opvrolijken!

Waar zitten die krengen in ons lijf? Yep, de meeste hormonen worden aangestuurd in je hersenen, tussen je twee oren! Alleen adrenaline of het superhormoon wordt in de bijnieren aangemaakt. Daarom moeten sportlui een urinetest indienen om te bewijzen dat ze geen hormonen toegevoegd hebben aan hun lichaam.

Gelukshormonen

Dankzij het actiehormoon (dopamine) voel je je goed, zelfzeker en kun je genieten. Dit hormoon helpt je om de juiste keuzes te maken en knopen te kunnen doorhakken. Het actiehormoon vangt via je vijf zintuigen sensuele boodschappen op: verleidelijke geuren, romantische muziek, sensuele aanraking, heerlijke smaken en erotische afbeeldingen. Het is verantwoordelijk voor de spierbeweging en voor het reguleren van je ademhaling, honger en eetlust. Dit actiehormoon zet je in vuur en vlam en zorgt ervoor dat je je verliefd voelt: blozen, diep ademhalen en klamme handen. Jouw seksuele energie wordt gestimuleerd en uiteraard heb je daardoor meer kans op een orgasme! Deze stof is ook goed voor je immuunsysteem. Als je actiehormoon op een laag pitje staat, veroorzaakt dat negatieve gevoelens en neerslachtigheid, emotionele uitputting en het stompt het geheugen af. Je kan het actiehormoon boycotten door stress of slaaptekort. De ziekte van Parkinson hangt samen met een tekort aan het actiehormoon, terwijl anorexia nervosa door een teveel ervan ontstaat.

Het motivatiehormoon (noradrenaline) is noodzakelijk voor wilskracht, alertheid en concentratie. Onze hersenen hebben het motivatiehormoon nodig om herinneringen te vormen. Als we deze stof zijn gang laten gaan, kunnen we beter kennis opnemen én onthouden. Het helpt om het leven van de positieve kant en enthousiast te bekijken en het speelt een belangrijke rol in de reactie op stress en het normaal functioneren van het immuunsysteem. Dit hormoon activeert het geheugen en je kan je aandacht langer op een bepaalde taak richten. Als je motivatiehormoon op een laag pitje draait ben je minder weerbaar tegen stress. Eet wat meer mager rood vlees, kip, vis, noten, zaden, zuivel, granen, kalkoen, zeevruchten, tofu, bonen, erwten en linzen.

Het rusthormoon (serotonine) is de tegenhanger van het actiehormoon. Net als het actiehormoon zorgt het rusthormoon ervoor dat je je goed voelt, maar op een andere manier. Het rusthormoon is kalmerend, slaapverwekkend en zorgt voor een veilig en zeker gevoel. Doen wat je prettig vindt, dat alleen al werkt zalig in op je rusthormoon. Serotonine tempert de agressiviteit en zorgt voor optimisme en andere positieve gemoedstoestanden die bijdragen tot warmte en intimiteit bij seksuele opwinding. Een tekort aan

Waarom een eigen waterfilter- en vitaliseringssysteem?

Omdat je dan water krijgt dat:

· Vrij is van ongezonde stoffen!

· Zacht is en goed smaakt

· Leeft en vitaliteit geeft

· Lekker is om mee te koken

Vergeleken met flessen:

· Milieuvriendelijk

· Goedkoper op termijn

Extra voordelen:

· Kalkvrije apparaten

· 30 jaar garantie

Voor meer informatie over water, gratis lezingen en een waterconsulent in jouw buurt ga naar www.eoli.be of www.haa2ooh.be

Telefoon: 016 69 60 29

Eoli
Elements of Life

Het Zweedse wellness succes komt naar u!

de yantra spijkermat

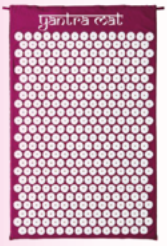
VOOR INNERLIJKE RUST
EN MEER ENERGIE!
20 minuten per dag kan u helpen...

- *Stress verminderen*
- *Rug– en spierpijn verzachten*
- *Uw energieniveau verhogen*
- *Uw nachtrust verbeteren, ...*

⇒ *1 op de 3 gezinnen in Zweden hebben al een yantramat*

⇒ *96.7 % van de gebruikers ervaren een positief effect*

"Bij het eerste gebruik van de mat was het eventjes wennen. Een licht prikkelend gevoel in de eerste 5 minuten ging over in een vorm van ontspanning. Bij gebruik van de mat trekt er een zalig en warm gevoel door uw lichaam." **Patrick Vergauwen Kinesitherapeut**



Large formaat: 80 x 51 cm
11.550 acupressuurpunten !!

"De Yantra Spijkermat is een goedkoop en snel alternatief om lichaam en geest te ontspannen!"
Roelien Luijt
Hoofdredacteur
www.shesports.nl

Zoekt u een verdeler in uw regio, of wenst u een Yantramat verdeler te worden ?
Surf dan naar : www.yantramat.be

THE yantra WAY

dit rusthormoon, bijvoorbeeld als je je angstig of depressief voelt, kan je verhelpen door de mineralen magnesium, calcium, zink, ijzer, mangaan, kalium. Oestrogenen of vrouwelijke hormonen kunnen een invloed hebben op je serotoninespiegel, waardoor je eetlust en de drang naar suiker en koolhydraten (brood, aardappelen, fruit en maïs) aangewakkerd worden. Eet wat meer linzen, bananen, dadels, cottage cheese, kwark, eieren, granen, zilvervliesrijst. sesamzaad, zonnebloempitten en noten. Warme melk met honing kan helpen om beter in slaap te vallen.

Het superhormoon (adrenaline) komt in grote hoeveelheden vrij bij angst en stress, maar ook bij woede, kou, hitte, pijn en fysieke arbeid. Dankzij deze stof krijg je meer energie. Het vrijkomen van adrenaline maakt ook deel uit van de vecht- of vluchtreactie. In geval van gevaar is dat heel nuttig. Door te vechten of te vluchten heb je immers meer kans om te overleven. Je bloeddruk stijgt en je hartslag versnelt waardoor je bloed sneller gaat stromen, je ademhaling versnelt en je handpalmen gaan zweten. De bloedtoevoer naar de darmen wordt minder. Je krijgt een ander gevoel van tijd. Gebeurtenissen lijken trager te verlopen waardoor iemand sneller kan reageren. Denk maar even aan helden. Dat zijn meestal gewone mensen die in actie schieten tijdens een levensbedreigende situatie. Of atleten. Hun adrenalinegehalte bereikt zo'n piek dat ze tot bovenmenselijke inspanningen in staat zijn.

© ktsdesign - Fotolia.com

De naam anandamine, het extase-hormoon, is afgeleid van het woord ananda dat in het Sanskriet 'extase' betekent. Het extasehormoon is belangrijk in de hersendelen die te maken hebben met geheugen, en spiritualiteit. Je produceert dit extasehormoon na sport en oefeningen. Vooral van 'ademwerk' word je high!

Het knuffelhormoon (oxytocine) wekt de weeën op, versnelt de bevalling en brengt de moedermelkproductie op gang. Al van voor de geboorte zijn het kind en de moeder aan elkaar gehecht. Je wordt met dit knuffelhormoon geboren. Het komt vrij zodra je verbondenheid, steun, harmonie en liefdevolle aanrakingen voelt. Tegenwoordig heb je daar geen tijd meer voor en is je knuffelhormoon minder vaak actief. Terwijl de effecten van dit hormoon juist in een stressvolle samenleving zo belangrijk zijn. Het onderzoek van Kirstin Moberg toont aan dat het hormoon voor minder angst zorgt, een kalmerende werking heeft, stressverlagend werkt en tot meer sociaal contact leidt. Ze noemt oxytocine het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid. Denk maar aan bejaarde alleenstaanden. Velen onder hen voelen zich stukken beter met een huisdier. Je kunt bewust situaties opzoeken die de aanmaak van het hormoon stimuleren. In relaties met anderen, maar bijvoorbeeld ook door een massage, een warm bad of een bezoekje aan de sauna kan je zelf je knuffelhormoon koesteren.

En weet je wat nog het allermooiste is? Het knuffelhormoon wordt niet enkel aangemaakt in de knuffelaar maar ook in de geknuffelde. Denk maar aan zoenen. Zelfs gewoon lief zijn voor iemand wekt het knuffelhormoon op.

ENVIRONMENT & ENERGY AWARDS
2011
Belgische Energie- en Milieuprijs
De eerste Prijs voor de actieve en innovatieve spelers op het gebied van milieu en energie
U bent
Een burger
Particulier of in beroepsverband
Een bedrijf
Industriële, landbouw-, diensten-, bouw-, handels- of vervoersector,...
Een gemeente
Stad of dorp
Een instelling
Bestuur, school, universiteit, ziekenhuis, vzw, jeugdcentrum,...
Neem deel aan de prijs,
laat u uw know how, uw implementatie, inspanning en/of bijdrage aan de gemeenschap van morgen kennen...
Grote bedrijven en instelligen, leiders op het gebied van energie en milieu, zullen op 27 mei 2011 de 13de prestigieuze Awards uitreiken tijdens een even prestigieus "media event".
Conception : référence média - www.reference-media.be
"Focus your energy on climate"
Alain Hubert
Informatie en inschrijvingen :
Nathalie Nicosia
+32 (0)4 221 58 68
www.eeaward.be
Beter bouwen & verbouwen
ECO
DH
Les Sports
KMO
IMMOWEB.be
La Libre
Télépro
Agenda
Actief WONEN
AutoGids
architecten
NOSTALGIE
INTERNATIONAL POLAR FOUNDATION
PEFC
PEFC/07-01-01
ethias

ECOLOGISCHE
MATERIALEN
VOOR
DE DECORATIE-
EN
INTERIEURBOUW
spatio
ECO • BIO • DECO
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.

Voel je goed in je vel

De endorfinestroom kan je zelf opwekken door bijvoorbeeld de juiste voedingsstoffen te eten. Grijp je naar chocolade als je je even minder voelt? Chocolade bevat anandamine. Maar ook haver, lijnzaad en sommige kruidige voedingsmiddelen zoals knoflook, uien, bieslook, kaneel, kardemom, gember, pepers en koriander activeren de gelukshormonen. Zowel het actiehormoon als het motivatiehormoon zijn samengesteld uit aminozuren. De voeding nodig voor het verhogen van beide 'pephormonen' zijn eiwitten. Voedingsmiddelen die de nodige eiwitten of aminozuren bevatten zijn: de vitamines B3, B6 en C, foliumzuur, magnesium, ijzer en koper, mager rood vlees, kip, kalkoen, zeevruchten, tofu, bonen, erwten, linzen, amandelen, avocado, bananen, pompoen- en sesamzaadjes. Niet alleen met voeding, maar ook met lichaamsbeweging stimuleer je al je gelukshormonen. Aerobe beweging helpt om alle hormonen weer in evenwicht te brengen. Lichaamsbeweging versterkt het lichaam in de omgang met stress. Hardlopers worden zelfs natuurlijk 'high' van sporten en houden hun adrenalinegehalte op peil. Duursport is de beste manier om stress te verminderen. De activiteit moet minstens 12 minuten duren om je hormonenspiegel te verhogen. Voorbeelden zijn hardlopen, joggen, skiën, dansen, wandelen en zwemmen.

© Jiri Hera - fotolia.com

Lief voor je hele lijf!

Een groot aantal fysieke stimuli verhogen endorfine. Endorfines worden vrijgemaakt als antwoord op positieve gedachten, gevoelens, lichaamsbeweging, aanraken en acupunctuur. Je kan je gelukshormonen prikkelen door yoga, mindfulness, massage, tantra, knuffelen, seks en lachen. Zorg ook dat je altijd in een prettige, aangename omgeving bent of omring je door mensen waarvan je houdt.

Kraak je eigen gelukscode: vijf zintuigen

Niet iedereen wordt gelukkig door hetzelfde. Geluk is voor iedereen anders. Gelukkig hebben we ook nog eens vijf zintuigen waarmee we onszelf kunnen 'voelen' of waarnemen. Elk van die zintuigen kunnen we stimuleren om ons (nog) beter te voelen! Zintuigen heten niet voor niets zin-tuigen. Ze zijn jouw persoonlijke gereedschappen om aan je 'goede' zin te werken in je hormonenatelier.

1. Zien

Stel je voor dat je blind zou zijn? Doe je ogen maar even dicht. Wat zou je missen? Kijken is belangrijk. Zien nog beter! Hoe stimuleer je je see-good hormoon? Wat heb je nodig? Wat wil je zien om je heen? Wil je altijd gelukkige mensen om je heen zien, mooie kunstige dingen, stijl, kinderen, natuur, zon, of wolkjes in de lucht? Wil je elke dag blij naar jezelf in de spiegel kunnen kijken? Omring je bijvoorbeeld door de juiste kleuren en ga naar buiten. Zoek de plekken op waar je graag wilt zijn.

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

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

eco pop

bio lifestyle fair

5&6 FEBRUARI 2011
KORTRIJK XPO
www.ecopop.be

SCHRIJF NU IN VOOR ECOPOP2011!

Alle info via www.ecopop.be / info@ecopop.be. Inschrijven via www.ecopop.be/inschrijving.

ECOPOP is dé referentiebeurs in de Benelux voor al wie eco- bio- of duurzaam denkt en leeft, of van plan is dat te doen! Bezoek onze website en schrijf je in voor onze nieuwsbrief!

2. Horen

De hele dag door horen we geluiden en stemmen. Een pasgeboren baby kan niet zonder. Je begint met horen als je wakker wordt. Het geluid van de wekker of de stem van je partner als je opstaat. De drukte rond het ontbijt. De woorden aan tafel. De muziek uit je iPod als je naar je werk fietst. Geluiden in het station of op de werkvloer. De stemmen van je vrienden over de telefoon. Stel dat je doof bent, wat zou je missen? Welke geluiden heb jij nodig om je happy te voelen? Je kunt zelf muziek kiezen die je in een bepaalde stemming brengt. Heb je een lekker dansnummer waar je helemaal gelukkig van wordt? Laat je dan lekker gaan! Lachen is nog zo'n aanstekelijk geluid. Als je lacht beginnen stofjes als het rusthormoon en het actiehormoon in je lichaam rond te dwarrelen, waar je weer helemaal happy van wordt! De adrenaline verhoogt het zuurstofgehalte in de hersenen waardoor je sneller reageert. De endorfine maakt je gelukkiger en verzacht pijn. Dus laat jezelf lekker lachen en spreek eens af met je beste vrienden.

3. Voelen

Je huid is je grootste orgaan, omdat je gehele huid meer weegt dan elk van je andere interne organen. Je huid kan voelen of iets hard, zacht, harig of ruw is. In je huid zitten hele kleine celletjes, zenuwen, die prikkels naar je hersenen sturen, zodat je weet wat je voelt. Als je het koud krijgt, gaan de haartjes op je huid overeind staan. Je hebt dan kippenvel. Denk maar even aan een lekker warm bad of douche. Aan knuffelen, strelen of masseren? Aan het warme zand op het strand onder je blote voeten? Aan de zon op je huid, de wind over je blote armen.

Stel dat je niets kon voelen? Wat zou je dan missen? Zonder lichamelijk contact zou je het als baby niet overleven. Via je huid kan je elk gelukshormoon in je lichaam stimuleren, vooral het knuffelhormoon dat er ook voor zorgt dat je je gaat hechten. De tastzin is een geweldig zin-tuig om zin te krijgen in tasten, strelen, kietelen, friemelen, masseren en seks natuurlijk.

4. Proeven

Het zintuig dat alles met proeven te maken heeft, is de tong. Je kunt natuurlijk je tong voor hele andere dingen gebruiken, maar toch vooral om je eten te proeven. Als je niets zou proeven? Wat zou je missen? Van welke smaak word je nu echt gelukkig?

5. Ruiken

In een parfumwinkel weet je meteen wat je wel of niet lekker vindt ruiken. Bij een kaasboer is dat al minder evident. Of beeld je even een rioollucht in. De geur van lekker voedsel maakt je hongerig. De geur van slecht voedsel maakt je misselijk.

© Ina Vandewijer

CURSUS PRAKTISCHE FILOSOFIE

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

Een greep uit de inhoud:

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

Nieuwe cursussen filosofie starten:

- Op **maandag 10 januari**, 19.30 - 22 uur:
  Sint-Thomasstraat 26, 2018 Antwerpen
- Op **woensdag 12 januari**, 19.30 - 22 uur:
  CC De Markten Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel

Cursusprijs € 125 of € 30 onder 25 jaar.
Wegens grote belangstelling aub deelname te reserveren via info@schoolvoorfilosofie.be

Meer info 02/649.90.29 of 03/230.04.10

www.schoolvoorfilosofie.be

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, 24 maart en 1 juni 2011 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

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

Van sommige geuren word je seksueel geprikkeld. Stel dat je niets zou ruiken? Wat zou je missen? Met je tong kun je alleen zoet, zout, zuur en bitter onderscheiden. Maar als je een reep chocolade eet, proef je de geur van cacao vooral met je neus. Wat is de lekkerste geur die je kent? De geur van gebakken pannenkoeken, de geur van houtskool, de geur van lelies of fresia's? En wat de meest onaangename? We herinneren ons geuren. Ook daar worden we blij van. De één wordt gelukkig van vanille, de ander van de geur van nieuwe elektronica. Het kan zijn dat de geur van warme chocolademelk je aan vroeger doet denken, toen je nog in de kleuterklas zat. De geur van dennennaalden doet je denken aan kerst. Eucalyptus aan dat heerlijke badzout. Wanneer je hersenen een bepaalde geur verbinden met iets uit het verleden roept dat gevoelens op. De bovenstaande voorbeelden roepen bijvoorbeeld positieve gevoelens op, omdat de geuren herinneren aan prettige gebeurtenissen. Door geuren op te roepen, kan je kleine momentjes van geluk voor jezelf creëren. Je kunt geluk 'opslaan' in een geur.

Ontwikkel een nieuwe gewoonte

"Let op je gedachten, want ze worden woorden. Let op je woorden, want ze vertalen zich in daden. Let op je daden, want ze worden gewoonten. Let op je gewoonten, want ze vormen je karakter. Let op je karakter, want dat bepaalt je toekomst." Dit zijn de woorden die James Allen, een Engels auteur en filosoof, meer dan een eeuw geleden schreef. Hetzelfde geldt als je aandacht besteedt aan je gelukshormonen. Laat je inspireren om nieuwe gewoonten aan te leren en kies een activiteit die je endorfine prikkelt. Veel geluk!

Ina Vandewijer

Bibliografie: Uvnas Moberg, K., De oxytocine factor, Uitgeverij Thoeris, 2007.

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 professionele opleidingen Heel de Mens en Intuïtieve Massage.
Kijk op onze website
www.kasteeldeschans.com

Cranio

de zen in lichaamswerk

Cranio Sacraal voor Iedereen

Etienne Peirsman

– Opleiding te Gent en te Breda –

Voor inlichtingen:
tina.vervaeke@skynet.be
09 223 95 10

Margot Dorren
Zelfkennis en de wijsheid van de tarot

Zeer intense ervaringen in haar jeugd brachten Margot Dorren al tijdens haar studies als goud- en zilversmid in contact met esoterie, zelfkennis en de tarot waar ze ondertussen al meer dan 25 jaar professioneel mee bezig is. Ze geeft consulten, cursussen, en voordrachten, vooral gericht op inzicht in jezelf en de situaties waarin je je bevindt om van daaruit het begrip te laten ontstaan wat je eraan kunt doen. Voor haar zijn de tarot en zelfkennis een zeer goede combinatie, want inzicht in jezelf en inzicht in anderen gaan gelijk op. De tarot met zijn diepe wijsheid en tijdloze archetypen is daar een prachtig instrument voor. Margot is tevens de oprichtster en coördinator van De kleine bron, en organiseert in Vlaanderen een uitgebreid aanbod van activiteiten rond esoterie, psychologie en bewustwording door verschillende sprekers en lesgevers.

Margot Dorren geeft op 22/11 de voordracht "De diepe wijsheid en esoterische kennis in de tarotkaarten" in Stekene. Info vind je in de agenda Van dag tot dag

Ya'Acov Darling Khan
Movement Medicine

Ya'Acov Darling Khan studeert en beoefent al zijn hele leven lang sjamanisme bij vele getalenteerde lesgevers van het Hoge Noorden tot de Amazone. Hij werkte o.a. 18 jaar lang nauw samen met Gabrielle Roth. Hij geeft sinds 1989 internationaal les en schreef samen met zijn vrouw Susanne het boek 'Movement Medicine – How to Awaken, Dance and Live your Dreams'. Zijn workshops zijn inspirerend, krachtig, eigentijds en praktisch. "Ya'Acov is een kunstenaar in het openen van de poorten tot het hart, dat hij op een magische, gevoelige manier geneest. Hij is een authentieke moderne sjamaan, een medicijnman die gevoelens, emoties en herinneringen vanuit de diepte in beweging brengt." - Aviya Reches, events organizer & aromatherapist.

Van 19-21/11 geeft Ya'Acov Darling Khan een Movement Medicine workshop. Meer info vind je in de rubrieksagenda bij Dans en en op www.owc.be

Vajra

PROBIOS

BIO fruit, van superieure kwaliteit, niets anders !

-tot 70% fruit
-met appeldiksap

Het koken op lage temperatuur (80°) bewaart ten volle de vitamines, alsook de onovertroffen smaak van Italiaanse zongerijpte vruchten

Om de "confituur" te doen indikken en niet te doen beschimmelen, is de concentratie van natuurlijke suikers van essentieel belang. **Probios** kiest de beste vruchten op de markt om een product van onberispelijke kwaliteit te verkrijgen.

- zonder rietsuiker
- zonder bewaarmiddelen

NotenOlie ω3

PHILIPPE VIGEAN
Maison fondée en 1930

De biologische Notenolie is van nature rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren, linolzuur Omega-6 (62%) en linoleenzuur - omega 3 (13%)

Zeer bijzondere olie, rijk aan Omega-6 en Omega-3 met een bijna perfecte verhouding van 5.
Deze olie kan worden beschouwd als een volwaardige dieetkundige olie omdat ze bijdraagt tot het evenwicht tussen omega-6 en omega-3 vetzuren en dus helpt bij het voorkomen van problemen, gelinkt aan onevenwichtige voeding.
Bevat oleumzuur dat de slechte LDL cholesterol helpt verminderen.

Siropen
Chocolades
Smeersels
Gedroogde vruchten

Jean Hervé

Het materiaal en de fabrikatiemethodes van de producten van het bedrijf Hervé zijn identiek aan die van weleer, zoals bijvoorbeeld het gebruik van molenstenen en het drogen in houtoven. Deze ambachtelijke benadering benadrukt de smaak en de natuurlijke kwaliteiten van de vruchten.

...is gespecialiseerd in het maken van vruchtenmoezen, confits, smeersels, kondimenten en instant dranken op basis van amandelen, hazelnoten, sesamzaad, cashewnoten, pindanoten (gedroogde vruchten en olie-houdenden), exclusief afkomstig van de biologische landbouw.

WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

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

Aum-ruimte

Cursusruimtes in Leuven

Op zoek naar een locatie in Leuven om een cursus of workshop te geven?

Huur de volledig ingerichte polyvalente Aum-ruimtes vanaf **€40 per halve dag.**

- ✔ flexibele annuleringsvoorwaarden voor organisatoren
- ✔ **kortingen tot 20%** voor langdurige reserveringen.
- ✔ korting van 20% bij **INImail**, dé specialist in e-mailadvertenties over alternatieve activiteiten.

Bezoek voor meer informatie onze website www.aumruimte.be of bel naar coördinatrice Lea op +32-(0)479-415900.

www.aumruimte.be

DE NIEUWE CHANGE Think+ IS ER!

3-maandelijks positief magazine voor mensen die bewust willen leven

CHANGE-Leesclub nu online!

LET'S THINK POSITIVE CHANGE THE WORD!

Post jouw positieve verhaal! Wie weet kom jij er mee in CHANGE Think+

www.changethinkpositive.be/nl

© Els Deprez

Aloe ferox

de wilde aloë

De aloë kent de laatste jaren een toenemende populariteit als koningin van de heilzame planten. Onder de aloës neemt de Aloe ferox wel een heel bijzondere plaats in als de wilde aloë met een hoog gehalte aan calcium en aminozuren.

Van de meer dan 400 aloësoorten die over de hele wereld groeien zijn er enkel drie soorten medisch waardevol: Aloe arborescens, Aloe ferox en Aloe vera. Aloe vera wordt soms ook onder de naam Aloe (vera) barbadensis verkocht, wat eigenlijk een Aloe vera is die oorspronkelijk op het eiland Barbados groeide. Synoniemen voor Aloe ferox zijn de wilde aloë of ook nog bitter aloë door zijn hoog gehalte aan bitterstoffen.

Reeds in de eeuwenoude Egyptische, Griekse en Romeinse geschriften en tekeningen is er sprake van de aloë, zowel voor intern als extern gebruik. De heilzame werking van de aloë is echter pas begin deze eeuw herontdekt.

Aloe ferox

Van de meer dan 300 aloësoorten in Afrika is Aloe ferox één van de meest heilzame. Aloe ferox is een meer robuuste soort met dikke, soms stekelige bladeren. In tegenstelling tot de Aloe vera die meestal gecultiveerd wordt op plantages, groeit de Aloe ferox in het wild, in zijn natuurlijke habitat vrij van pesticiden, herbiciden en kunstmeststoffen. Aloe ferox bloeit in krachtige oranje-roodtonen en vormt in de loop der jaren een stam zoals bij palmen. De dikke huid van de bladeren sluit een vlezig, min of meer doorzichtig binnenste af. Snijdt men een blad af, dan druppelt er onmiddellijk een geel en bitter sap uit dat de aloin bevat.

Aloin en verscheidene andere aloëbitterstoffen hebben een laxerend effect en zijn tot op heden in verschillende laxatieven verwerkt. De bitterstoffen zitten bij Aloe ferox hoofdzakelijk onder het bladoppervlak, zodat ze gemakkelijk te verwijderen zijn. Aloësap moet immers aloin vrij zijn.

Traditioneel productieproces
Men oogst manueel de onderste, volwassen bladeren en van elke plant wordt maar eenmaal om de 18 à 24 maanden bladeren gesneden. Het afsnijden van de onderste bladeren (met de hoogste concentratie aan nutriënten), stimuleert bovendien de groei van de plant. Men graaft ter plaatse een ondiepe put, legt er een plastieken zeil in en stapelt dan de bladeren in een cirkel rond de put.

Nadat de stapel zo enkele uren sap in de put gedruppeld heeft, wordt het bittersap in een drum boven een open vuur verhit tot het kookpunt en dit tot het sap in volume gehalveerd is. Deze hete, dikke en zwarte siroop wordt dan in kleinere containers overgegoten.

Eens dit een harde, solide blok is, wordt dit tot bitterkristallen versplinterd of zelfs tot bitterpoeder verpulverd. Dit productieproces is uniek voor Aloe ferox; bitterkristallen en bitterpoeder worden enkel van Aloe ferox bladeren geproduceerd. Aloe vera bevat immers minder aloin en de bitterstoffen zitten ook meer verspreid over het blad zodat ze moeilijker te verwijderen zijn.

De bladeren worden opgehaald, gewassen en in schijven gesneden. De schijven worden nog eens gewassen opdat ze gegarandeerd vrij van aloin zouden zijn. Eenmaal gewassen worden ze tot 100% puur en vers sap verwerkt. Bij Aloe ferox wordt dus het complete blad gebruikt voor de productie van sap in tegenstelling tot Aloe vera waar de bladeren eerst geschild worden en men enkel het gelachtig binnenste gebruikt.

Aloe ferox bestanddelen
Het vlezig binnenste van de bladeren bestaat vooral uit water. De 0,5 tot 2% van de vaste bestanddelen bestaat vooral uit complexe polysacchariden, aminozuren, mineralen, organische zuren en hun zouten, plus een kleine hoeveelheid olieën en vetten, enzymen en andere biologisch actieve componenten. Aloe ferox heeft een uitzonderlijk hoog calciumgehalte – bijna 30% van de vaste bestanddelen – en een hoog aminozurengehalte. Hierin overstijgt Aloe ferox ruim Aloe vera en andere soorten gebruikt voor aloësap.

Het is algemeen geloofd dat de hydraterende en helende eigenschappen van de aloëgel te wijten zijn aan de aanwezige polysacchariden. De belangrijkste polysaccharide in Aloe ferox is glucomannan.

Voor wat betreft de mineralen, bevat Aloe ferox naast een hoog gehalte aan

calcium ook nog magnesium en kalium en heeft het een laag natriumgehalte. Aanwezige spoorelementen: aluminium, strontium, titanium, borium, barium, ijzer, kobalt, mangaan, koper, zink, silicium en selenium.

Aloe ferox gel
Aloëgel is door planteigen substanties in staat om werkelijk diep in de huidlagen door te dringen. De gel kan tot de kiemlaag van de huid doordringen en zo de regeneratiemogelijkheid van de kiemcellen verhogen. Aloe ferox gel vertraagt de huidveroudering, vooral na zonnebaden en verleent de huid terug zijn elasticiteit.

Wondheling
Aloëgel stimuleert de genezing van verwondingen, littekens en brandwonden. Zoals de plant zelf na verwonding, bv. het afsnijden van bladeren, de snijwond zo snel mogelijk weer afsluit, zo vormt er zich door de gel een dunne film op de verwondingen en brandwonden. Nieuw wondweefsel wordt sneller aangemaakt zodat de wonden vlugger sluiten en sneller genezen.

Aloe ferox sap
De polysacchariden (langketenige suikers) in het sap hebben een verzachtend effect op het slijmvlies dat het spijsverteringskanaal afgrenst.

Dankzij deze polysacchariden heeft het sap een verzachtende en helende werking en brengt het verlichting bij teveel zuurvorming, indigestie, maagpijn en darmstoornissen. De polysacchariden zorgen ook in samenwerking met de andere nutriënten voor een verhoogde immuniteitsweerstand bij langdurig drinken van Aloe ferox sap.

Aloe ferox sap bevat verder aminozuren, enzymen, mineralen, spoorelementen en vitaminen zoals natuurlijke vitamine E.

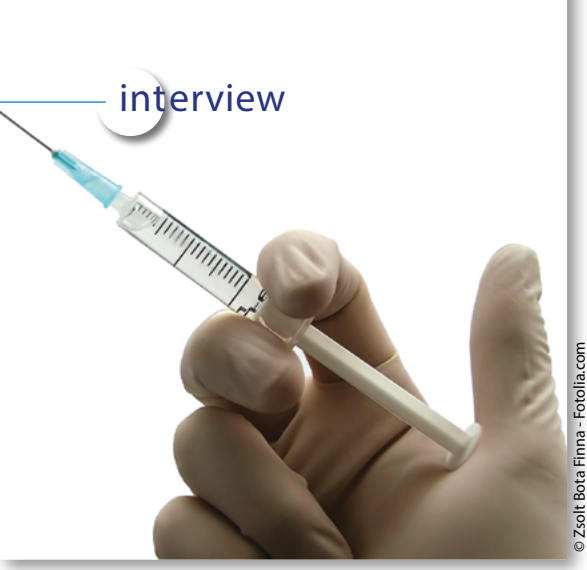
Els Deprez

de kleine bron
spiritualiteit esoterie
innerlijke groei
lezingen cursussen
rookvrije fuiven
Antwerpen Lier
Turnhout Mechelen
Gratis proefnummer
van ons tijdschrift ?
Tel 03/225 0 227
www.dekleinebron.be

Jaaropleiding Engelendiamant
www.kristallenpoort.be
Zoersel
Schoten
De Pinte
Mieke Michielsen
03 658 65 96

workshops | cursussen | opleidingen
vormingscursussen
op het vlak van natuurlijk leven,
persoonlijke ontwikkeling,
spiritualiteit en gezondheid
oostwestcentrum
van nature inspirerend
www.owc.be

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



© Zsolt Bota Finna - Fotolia.com

De schaduwzijde van de NAALD

Vaccinaties lijken een evident onderdeel van onze gezondheidszorg en we gaan er vanuit dat ze noodzakelijk, veilig en efficiënt zijn. Maar is dat ook zo? We gingen praten met Dr. Kris Gaublomme, voorzitter van de vzw Preventie Vaccinatieschade.

Je verdiept je al meer dan twintig jaar in het vaccinatiethema. Hoe is die interesse ontstaan?

Kris Gaublomme: "Ik ben door mijn patiënten met de neus op het thema geduwd toen ik op korte termijn meerdere verhalen na elkaar te horen kreeg in de trant van: 'Dokter, hoe vreemd, mijn kind stelde het zo goed, maar sinds de inenting slaapt, eet en groeit hij niet meer goed, hoest hij constant, heeft hij eczema' en ga zo maar door. Ik wist daar geen antwoord op, had daar niets over gehoord tijdens mijn opleiding. Alsof het zo moest zijn, botste ik toen net op het boek 'DTP: a shot in the dark' van Harris Coulter, een socioloog, en Barbara L. Fisher, moeder van een gehandicapt kind na DTP-vaccinatie (difterie, tetanus, polio). Ik heb dat boek verslonden. Ik vond er zoveel antwoorden in terug op situaties uit mijn praktijk waar ik zelf geen verklaring voor had, zoals behandelde maar terugkerende oorontstekingen, bronchitis, eczema en aanhoudende verkoudheden bij kinderen. Blijkbaar waren mijn patiënten daarin lang niet alleen en waren er mensen die dit herkenden als gevolg van de DTP-inenting. Enkele bezorgde ouders en ikzelf vonden de informatie uit het boek zo belangrijk en nieuw, dat we infofolders zijn gaan verspreiden. In 1988 richtten we de vzw 'Preventie Vaccinatieschade' op en ondertussen beschikken we over zo'n 5000 titels rond vaccinatieschade. Er wordt wel degelijk veel over gepubliceerd in de wetenschappelijke literatuur, maar je moet echt graven en studeren om erachter te komen."

Wat heeft die literatuurstudie je geleerd?

"Hoe meer ik me in de thematiek verdiepte, hoe meer ik tot de ontnuchterende

vaststelling kwam dat het niet om één rotte appel onder de vaccins ging, maar om een hele – bij het grote publiek totaal onbekende – problematiek rond vaccineren in het algemeen. Als vzw is het onze doelstelling om ook de nodige kritische informatie over vaccinaties te verspreiden, als tegengewicht voor alle propaganda die mensen via andere kanalen te slikken krijgen. Zo kunnen ze die twee naast elkaar leggen en voor zichzelf beslissen wat ze wel en niet zinvol vinden, om vervolgens een bewuste keuze tot al dan niet vaccineren te kunnen maken. Ik zal nooit iemand vertellen wat hij moet doen en als geïnformeerde mensen kiezen voor vaccinatie, vind ik dat prima. Ik zie het louter als mijn taak om mensen met dat deel van de informatie te confronteren dat ze anders niet krijgen."

© Leah-Anne Thompson - Fotolia.com

Om wat voor informatie gaat het dan, heel algemeen?

"In de eerste plaats moet je bij elk vaccin bekijken welk nut het heeft en of het effectief helpt. Op dat vlak alleen al zijn er toch ontnuchterende vaststellingen. Een tweede luik is de veiligheid: je moet weten welke risico's jij of je kind lopen bij het vaccineren. Een derde – meer economisch – luik is de kosten-baten-analyse. Om zelf een keuze te kunnen maken, zijn vooral de eerste twee factoren van groot belang. Nu weet men vaak niet eens dat men een keuze heeft, of maakt men ze uit angst, want die angst wordt systematisch gevoed. Denk aan het HPV (humaan papillomavirus)-vaccin. Ik heb verhalen gehoord van meisjes die thuis huilend kwamen vertellen dat ze zich moesten laten inenten, omdat ze anders kanker zouden krijgen. Dergelijke morele chantage is compleet ongehoord. Of hoe ouders die kritische vragen durven te stellen of die besluiten om hun kind niet te laten vaccineren, vaak moeten slikken dat ze egoïstisch en onverantwoord zijn, alleen omdat ze hun verantwoordelijkheid opnemen, zich informeren, bronnen napluizen en dingen afwegen... zoiets is totaal onaanvaardbaar."

Er worden tegenwoordig steeds meer combinatievaccins aangeboden. Wat is daar je visie over?

"Met combinatievaccins omzeilt men bij ouders de weerstand tegen vaccinatie. Die hebben ten onrechte meer schrik voor het prikje op zich dan voor de inhoud van het vaccin, dus je maakt meer kans om ouders met hun kind naar de dokter te krijgen als je maar één prik geeft in plaats van zes. Het wordt mensen ook steeds moeilijker gemaakt om bepaalde vaccins nog apart te verkrijgen. Men zou gecombineerd vaccineren omwille van het beperken van toegevoegde stoffen, en in de praktijk is daar iets van, maar het is absoluut de hoofdreden niet. Bovendien zijn combinatievaccins een flinke opdoffer voor het lichaam. Geen enkel immuunsysteem is erop voorzien om 6, 7, 8, 12 of 23 verschillende ziektes te incasseren. Als je je als volwassene laat inenten tegen pneumokokken, zitten daar 23 verschillende antigenen in, naast de anti-

biotica en bewaarmiddelen. Het is lang niet zo evident dat iedereen dat zonder kleerscheuren verteert."

Vaccinaties worden toegediend omdat ze het immuunsysteem zouden versterken. Zeg je dan dat ze het in feite net ondermijnen?

"Precies. Dat zie je ook in de praktijk. Het gebeurt heel vaak dat kinderen na inenting zieker worden en het is vaak na griepvaccinatie dat oude mensen het ziekenhuis in gaan of een longontsteking krijgen waaraan ze overlijden. Het is ook mijn ervaring als arts dat kinderen die minder vaccins kregen, sowieso minder ziek worden en een betere weerstand hebben. Voor die verlaagde immuniteit na vaccinatie bestaan trouwens wetenschappelijke bewijzen: bij het tetanusvaccin bijvoorbeeld, is de tijdelijke, sterk verlaagde immuniteit zwart op wit aangetoond."

De dokter vertelt dat er normaalgezien wel bij, toch? Dat je na een prik wat last kunt ondervinden?

"Ja, men vermeldt mogelijke tijdelijke symptomen als wat lokale roodheid, zwelling of pijn en misschien wat koorts. Als dat het probleem was, zat ik veel liever een boekje te lezen dan me hiermee bezig te houden. Maar de problemen die zich stellen zijn veel ernstiger en diepgaander dan dat. Dan denk ik aan zaken als allergieën en neurologische- en gedragsproblemen die men in de hand werkt. De antistofspiegel is trouwens een heel slechte parameter voor iemands immuniteit: je kan goed beschermd zijn met weinig antistoffen en je kan ook met veel antistoffen niet beschermd zijn en toch de ziekte doormaken. Er zijn bovendien veel mensen die bepaalde antistoffen niet eens aanmaken. Als je dan blijft inenten, maak je het lichaam gevoelig voor de identiteit van de ziekte waartegen je inent, in plaats van het te immuniseren. Zo kunnen ongeneeslijke autoimmuunziektes ontstaan. Maar over dat risico wordt niets verteld, of het wordt zelfs ontkend."

Waarom zou men dat doen?

"Dat hangt allemaal samen met geld. Als je bekijkt hoeveel er te verdienen valt met vaccins… hoe dat een product is dat eigenlijk geen enkele indicatie behoeft. Bij maagpijn nemen we iets tegen maagpijn, om hartmedicatie te krijgen moet je hartlijder zijn, maar om gevaccineerd te worden, moet je alleen maar geboren zijn. De vaccinatiemarkt is gigantisch en het wordt ook altijd zo voorgesteld alsof je er veel beter van wordt. De sommen die in de farmaceutische wereld circuleren zijn absoluut vergelijkbaar met deze in de drug- en wapenhandel, en zorg voor de medemens is er de laatste be-

© Dmitry Naumov - Fotolia.com

zorgdheid. Er zijn voorbeelden genoeg van firma's die zich goed bewust waren van problemen bij een vaccin, maar die dat compleet in de kiem gesmoord en zelfs ontkend hebben, of die dokters omkopen om hun vaccins te gebruiken. Daar is men allemaal niet verlegen voor. Men zoekt ook continu naar nieuwe doelgroepen om te vaccineren. Achter de hele strategie zit maar één logica: meer, meer, meer. Artsen zijn zich volgens mij vaak niet eens bewust van de problematiek. In de opleiding wordt er weinig of niets over gezegd en ook in de vakliteratuur in de bus zal je niets negatiefs of kritisch over vaccinatie lezen. Integendeel, men geeft artsen juist het gevoel dat ze door te vaccineren hun steentje bijdragen tot het redden van de mensheid. Het is een kwestie van als arts de moeite te doen om je goed te informeren en je af te vragen of je wel goed bezig bent. De arts van vandaag heeft de mond vol van evidence based medicine: alleen die middelen en technieken aanwenden waarvan zwart op wit wetenschappelijk bewezen is dat ze bijdragen tot het welzijn van de patiënt. Wel, ik heb onlangs nog een literatuurstudie gedaan over het evidence based zijn van griepvaccinatie. Daar blijft zo goed als niets van over. Er zijn geen bewijzen dat griepvaccins nuttig zijn bij 65+ers, diabetes- en astmapatiënten en gezonde volwassenen en kinderen. Terwijl die wél allemaal ingeënt worden. En ook daar zit je weer met risico's die niet van de poes zijn. Ik houd mijn hart vast nu men het vaccin gratis wil uitdelen in rusthuizen. Het is echt geen suikerwater dat we inspuiten…"

© Ocskay Bence - Fotolia.com

Wat is je standpunt rond het baarmoederhalskankerpreventie- en HPV-vaccinbeleid?

"Het raakt kant noch wal. Ten eerste heeft men het altijd betiteld als baarmoederhalskankervaccin, wat het absoluut niet is. Het is een vaccin dat hooguit een infectie met twee types HPV-virussen voorkomt en er is geen enkel bewijs dat je daardoor baarmoederhalskanker zou terugdringen, laat staan uitroeien. Een eenvoudige, beter doorgedreven politiek van uitstrijkjes maken, zou veel goedkoper en efficiënter zijn, zonder medische risico's. Dat laatste kan absoluut niet gezegd worden van de HPV-vaccinatie, want er zijn heel wat mogelijke bijwerkingen. Meer nog: door het vaccineren van jonge volwassen vrouwen die al besmet zijn met het virus – en die kans is vrij groot als je al seksueel actief bent – vergroot je zelfs het risico op kanker in plaats van het te verkleinen. Meer dan 90% van de vrouwen elimineert het virus bovendien spontaan als ze geïnfecteerd zijn, zonder welke behandeling dan ook. Waar ben je dan mee bezig? De vaccinatie is niet alleen zinloos, ze maakt het probleem zelfs groter."

Wat zie je dan, meer algemeen, als alternatieven om gezond te zijn en te blijven?

"Denk aan de meest evidente en natuurlijke zaken: borstvoeding, voldoende lucht, variatie en beweging, gezonde

voeding, humor en affectie. Dat lijken simpele, basale dingen, maar ze zijn van cruciaal belang en ze werken ook. De natuur heeft niet voor niets al een paar duizend jaren zijn werk gedaan. Loopt er dan toch iets fout, dan zijn er genoeg mogelijkheden om die op te vangen, of men nu voor klassieke of alternatieve geneeskunde kiest. Maar nogmaals: het is mijn ervaring dat kinderen die minder vaccinaties krijgen sowieso minder gezondheidsproblemen hebben."

Veel mensen denken waarschijnlijk: "Als al die knappe wetenschappers wereldwijd beweren dat vaccineren goed en nodig is, dan zal dat toch wel kloppen?"

"Ik begrijp die redenering, maar de wetenschap functioneert niet in een ivoren toren. Wetenschappers zijn ook mensen. Mensen die werken voor de farmaceutische industrie en erdoor gesponsord worden. Je moet hun uitspraken dus ook in dat licht bekijken. Ik stel de vakkundigheid van die mensen niet in vraag, maar wel de motieven, drijfveren en achtergrond op basis waarvan hun publicaties plaatsvinden. Het politiek, wetenschappelijk en commercieel domein overlappen elkaar totaal, waardoor wetenschappelijke kennis niet zomaar een objectieve basis is voor beslissingen rond de gezondheid van onszelf en onze kinderen. Wetenschappelijk onderzoek kan heel boeiend en waardevol zijn, maar je moet het wel juist evalueren in plaats van wetenschappelijke bevindingen als heilig te beschouwen. Het is de rode draad binnen de wetenschap dat ze constant evolueert en dat wat vandaag als waarheid wordt verkondigd, binnen 15 jaar wordt verketterd en omgedraaid. Dan heb ik meer vertrouwen in mijn eigen bevindingen, gezond verstand en buikgevoel.

Het is als vzw zeker niet ons doel om anticampagnes te voeren. Wel om de overheid te stimuleren datgene te doen wat wij nu doen: correcte en genuanceerde informatie geven. Als iemand denkt en mij ook effectief kan aantonen dat de informatie die wij verspreiden niet wetenschappelijk zou zijn, zal ik ze met plezier corrigeren. Dat het gangbare pro-vaccinatieverhaal zo hardnekkig overeind blijft, heeft in ieder geval niets met logica of argumenten te maken, maar met manipulatie en machtsstructuren."

Lien Van Laere

Meer weten? Meer info vind je op www.vaccinatieschade.be

Op 25/11 om 19u30 geeft Dr. Kris Gaublomme de lezing 'Vaccineren: toverstaf of tijdbom?'. Locatie: Koek & Zopie, Dweersstraat 3A, 8000 Brugge. Inschrijven kan via www.deessentie.org.

Wie is Dr. Kris Gaublomme?

Dr. Kris Gaublomme is huisarts sinds 1980. Hij is voorzitter van de vzw Preventie Vaccinatieschade, verdiept zich al meer dan twintig jaar in het vaccinatiethema en is hoofdredacteur van het tijdschrift 't Prikje. Contact: info@vaccinatieschade.be

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

Pure chocolade is goed voor de gezondheid!

Chocolade met veel cacao zit boordevol flavanolen, een vorm van antioxidanten, en zo helpt deze lekkernij hartziekten te voorkomen. Met dit nieuwe onderzoek groeit het bewijs dat dit goed voor je gezondheid is. Enkele stukjes chocolade van goede kwaliteit (met 70 procent cacao) bevatten bijna vier zoveel antioxidanten dan een pruim of een handvol spruitjes, beweren experts. Uit een studie bij bijna 8.000 studenten blijkt dat degenen die chocolade eten ongeveer een jaar langer leven dan degenen die dat niet doen. Een andere Duitse studie suggereert dat de consumptie van flavanolen in chocolade de schadelijke effecten van roken op de aders kunnen omkeren. Vorig jaar bleek nog dat het eten van kleine hoeveelheden even efficiënt is bij het voorkomen van bloedklonters als het dagelijks nemen van een aspirine. Chocolade is een van de rijkste bronnen aan magnesium, een mineraal dat essentieel is voor de gezondheid van de hersenen. Een Amerikaanse studie toonde aan dat dit snoepgoed een antioxidant bevat dat helpt beschermen tegen aanslag in de hersenen, zo helpt het Alzheimer en andere hersenziekten te voorkomen. Daarnaast zou het ook het geheugen, concentratie, reactietijd en het vermogen om problemen op te lossen door de bloedtoevoer naar de hersenen te stimuleren. Fenolen, een soort van antioxidanten, die van nature in chocolade voorkomen, geven het immuunsysteem een boost. Als laatste bleek uit onderzoek dat als je dagelijks gedurende twee weken 40 gram donkere chocolade eet, je minder stresshormonen in je bloed hebt.
[Bron: www.happynews.nl]

Dubbeldekkers 40 procent zuiniger

De retro dubbeldekkers in Londen worden vernieuwd. Het transportmiddel zal worden aangepast aan de noden van de moderne tijd en dat niet alleen: de dubbeldekkers worden bovendien heel milieuvriendelijk. De bussen zullen uitgerust worden met grote glaspartijen waardoor je een sterk gevoel van ruimtelijkheid krijgt. De nieuwe dubbeldekkers zullen 40 procent zuiniger zijn en dus een belangrijke rol spelen in het terugdringen van de CO_2-uitstoot.
[Bron: Het Laatste Nieuws]

Tweetaligheid helpt tegen Alzheimer

We kunnen ons druk blijven maken om taalvervuiling, of gewoon de positieve gevolgen vieren! Tweetaligheid blijkt namelijk heel goed te zijn voor de hersenen, zo ontdekte Jared Diamond van de University of California. Hoe langer je meerdere talen spreekt, des te beter kunnen je hersenen zich ontwikkelen. In de praktijk betekent dat dat tweetaligheid de verschijnselen van Alzheimer met jaren kan vertragen.
[Bron: Discovery.com]

Leaseplan biedt al in 2011 elektrische wagen aan

De leasingmaatschappij Leaseplan gaat vanaf begin volgend jaar in ons land de Nissan Leaf in haar gamma opnemen, een 100 procent elektrische auto. Het gaat om een primeur voor Europa: pas vanaf 2012 zal deze wagen op grote schaal worden verkocht. Leaseplan gaat honderd van deze wagentjes aanschaffen, voor dertien landen in Europa, waaronder België. De Nissan Leaf stoot geen CO_2 uit. De wagen heeft een actieradius van 160 kilometer en rijdt op een litium-ion-accu. Op dertig minuten is 80 procent van de batterij heropgeladen. Het is vooral geschikt voor stadsverkeer. Leaseplan was ook de eerste in ons land om een oplaadpaal voor elektrische wagens te introduceren.

[Bron: Het Laatste Nieuws]

© Andrey Popov - Fotolia.com

IJsland groeit weer door aardwarmte

De IJslandse economie kreunt sinds de bankencrisis van oktober 2008. Maar op één terrein is ze niet te stuiten: geothermische energie. Bij gebrek aan binnenlandse geothermieprojecten kijken IJslandse ingenieursbedrijven steeds meer naar het buitenland. Ze krijgen de steun van de regering en zelfs van de president om projecten binnen te halen. Industrieminister Katrin Juliusdottir ontving vorige maand de Indiase energieminister Farooq Abdullah met de bedoeling nauwer te gaan samenwerken op het vlak van geothermische energie. Op de het Wereld Economisch Forum in Tianjin besprak president Olafur Ragnar Grimsson geothermieprojecten met de Chinese premier Wen Jiabao en tekende hij een akkoord voor een project in Binnen-Mongolië. Het IJslandse bedrijf Enex is al actief in Shaanxi in China en is ook betrokken bij het Mongolische project. In Oost-Afrika zou het gebruik van geothermische energie verschillende landen van hun energieschaarste kunnen verlossen.

[Bron: Het Laatste Nieuws]

Amerikanen kiezen voor groene begrafenis

Groene begrafenissen worden steeds populairder in de Verenigde Staten. De term wordt gebruikt voor allerlei natuurlijke vormen van begraven, maar het is opmerkelijk hoe snel deze trend groeit. Groen tot in de kist, zo redeneren sommige Amerikanen tegenwoordig. In veertig staten voorzien meer dan 300 ondernemingen nu al milieuvriendelijke begrafenissen, tegenover slechts enkele tientallen in 2008. In totaal worden op twee jaar tijd ongeveer 25 keer meer groene begrafenissen uitgevoerd. Maar wanneer is een begrafenis groen? Concreet komt er al geen metaal of een ander materiaal voor dat schadelijke chemische stoffen gebruikt. Verder bestaan er ook natuurlijke begraafplaatsen waar het gebruik van chemische stoffen verboden is. De meest populaire manier is deze waarbij mensen een stuk grond kopen dat nadien met dat geld onderhouden wordt.

23% korting op groene stroom

De 28.535 inwoners die de voorbije maanden hebben ingetekend voor de groepsaankoop van 100 procent groene stroom via de provincie Antwerpen genieten een korting van 23 procent. Tijdens een online veiling brachten verschillende energieleveranciers onlangs hun beste bod uit. Essent bood de laagste prijs aan. De besparing is berekend op de prijs die de drie grote energieleveranciers Nuon, Luminus en Electrabel vandaag vragen voor energie. Het succes van deze groepsaankoop bewijst dat klanten tot heel wat in staat zijn als ze zich verenigen. En met hoe meer ze zijn, hoe sterker.

[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!

Ignoramus ACADEMIE

Cursus- en opleidingscentrum

Een bewuste keuze
voor een toekomst met inhoud

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

Souldance vzw

TIBETAANSE YOGA

lu jong teacher training
www.lujong.be

overheulestraat 237 - moorsele - 056/213202 - www.souldance.be

Animal Health Care
The Holistic Solution For Animals

Het beste voor uw dier op een natuurlijke manier

Kim Van den Eynden

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

7.000 M² - 140 STANDEN

ECO THERAPEUTICA

10DE EDITIE
FEESTEDITIE
REEDS MEER DAN
60.000 BEZOEKERS

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

LIJN

Agenda plus

ECO-Therapeutica is een organisatie van Paranatura vzw

© Anton Vakhlachev - Fotolia.com

Het ENNEAGRAM en kern-kwaliteiten

Een weg naar persoonlijke ontwikkeling

Allen worden we gedreven door een diepe innerlijke rusteloosheid. In deze turbulente tijden worden we steeds verleid om de oplossing voor deze rusteloosheid te zoeken in de buitenwereld: een betere relatie, een nieuwe baan, een andere auto. Maar zijn we daar echt naar op zoek?

Ook in heel wat esoterische literatuur worden we meegenomen in meeslepende verhalen over hoe we snel tot een transformatie kunnen komen naar een persoon die we graag zouden willen zijn. Hoe prachtig zijn niet de kwaliteiten van mededogen, liefde, authenticiteit? We verlangen ernaar via een zelfhulpboek verlost te worden, maar meestal storten we opnieuw neer in onze wereld van angst, verkeerde gewoonten en onwetendheid.

Wat wil ons hart echt?

Vroeger of later begint het ons te dagen dat de drang naar uiterlijke dingen of de vlucht van de werkelijkheid weg, de diepe rusteloosheid in onze ziel niet tot zwijgen kan brengen. We merken dat bepaalde patronen in ons leven terugkeren en steeds dezelfde thema's onze aandacht vragen. We zetten die gedragspatronen in om te overleven. Het zijn automatismen die ons snel ter beschikking staan. We hebben deze patronen als kind aangeleerd en zetten ze voort in de volwassenheid omdat het zo geprogrammeerd is. We weten niet beter. Tot ze ons op een gegeven moment zelfs gaan belemmeren in onze ontwikkeling. Deze onvrede kan ons motiveren tot een spirituele zoektocht: 'er is toch meer tussen hemel en aarde dan dit ... lijden'. Ons 'ware zelf' zegt ons dat het anders kan. Maar contact krijgen met onze essen-

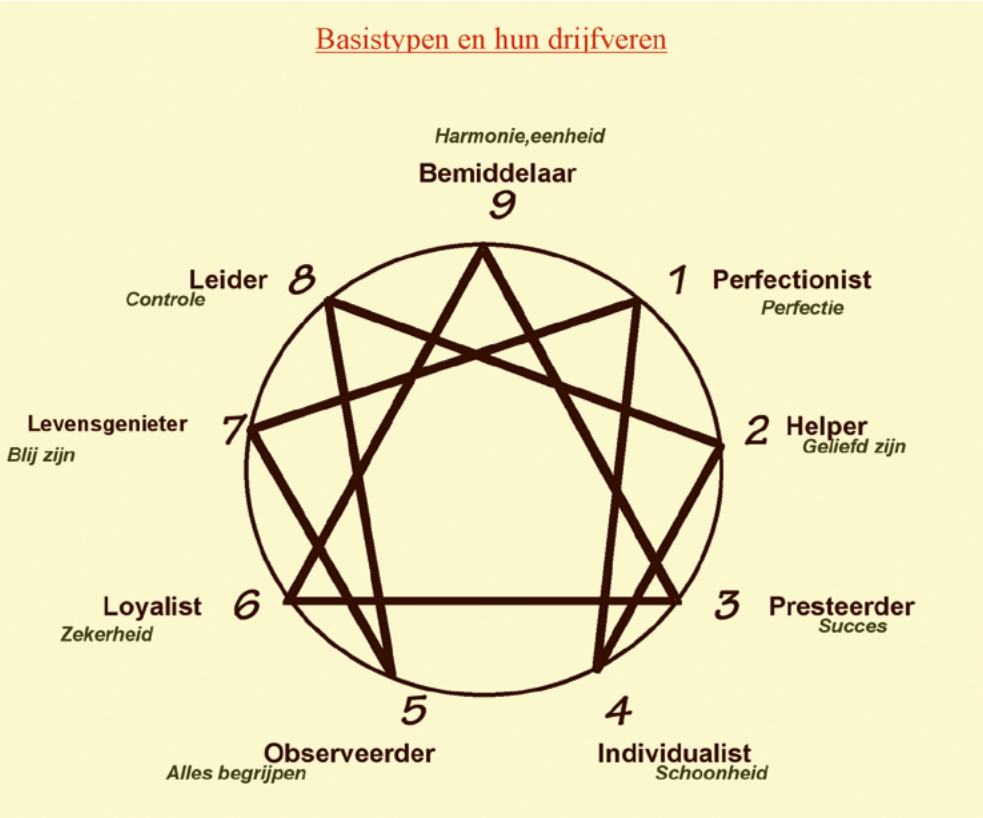
tie, onze goddelijke kern, kan moeizaam gaan. Hier kan het enneagram ons helpen om via zelfobservatie tot zelfkennis te komen, tot het begrijpen van wat onze gedragingen te betekenen hebben.

Het enneagram

Het enneagram is een eeuwenoud model dat in het Grieks 'negen' (ennea) en 'punt' (gramma) betekent. Het is een dynamische cirkel die negen fundamentele persoonlijkheidstypes en hun onderlinge relaties beschrijven. Elk type heeft zijn eigen manier van denken, voelen en willen. Wanneer je kennismaakt met het enneagram erken je jezelf in meerdere types, maar na verloop van tijd komt er toch één basistype bovendrijven. Dit basistype weerspiegelt je kwaliteiten, maar ook je beperkingen, je overtuigingen en je vermijdingsstrategieën. Tot je grote verbazing ontdek je een aantal mentale en emotionele drijfveren van jezelf. Het moment dat je je bewust wordt waarom je de dingen doet zoals je ze doet, is het begin van een boeiend transformatieproces. Je gaat je eigen patroon herkennen.

Praktisch voorbeeld

Elke basistype heeft zijn eigen drijfveer, blinde vlek, vermijdingsgedrag, focus, patroon, uitdaging en transformatiesleutel. We nemen de 'Perfectionist' (type 1) even als voorbeeld. Zijn drijfveren zijn perfectie nastreven, dingen verbeteren, goed zijn. Maar zijn blinde vlek is 'zwart-wit'-denken. Daardoor vermijdt hij imperfectie, fouten maken, 'het kwaad', slechte impulsen. Hij is dus gefocust op dingen die niet goed zijn, die verbeterd kunnen worden. Als patroon herken je dan dat hij innerlijk boos is als er iets niet goed is, maar om zijn zelfbeeld 'ik ben goed' in stand te houden, uit hij die woede niet. De primaire reactie van de perfectionist



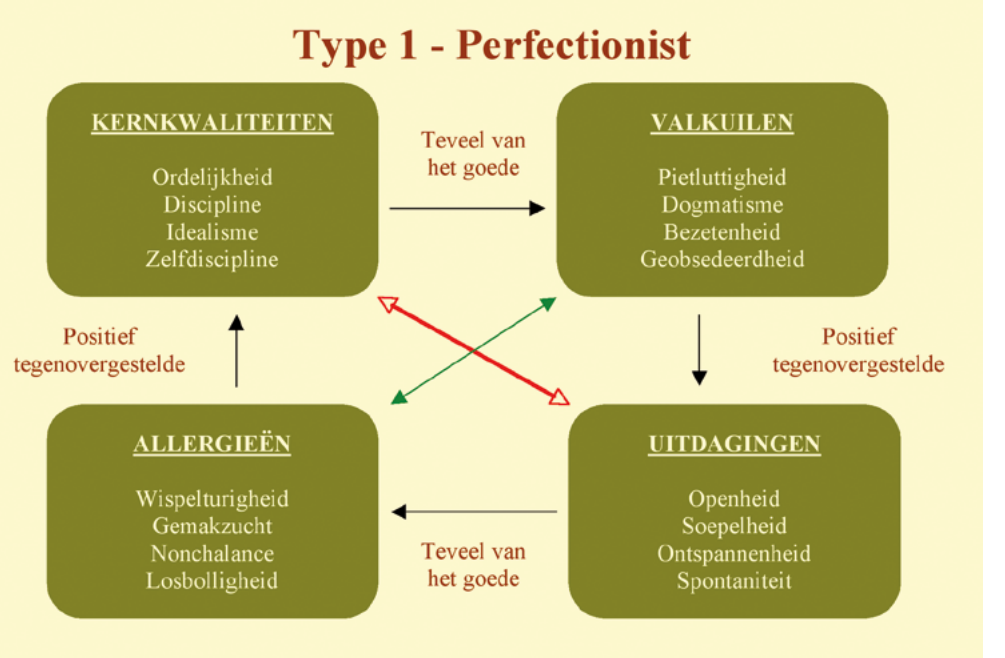
is dan ook irritatie, wrok en kwaadheid. Wil hij veranderen dan zal hij door het leven uitgedaagd worden om zijn 'perfect willen zijn' los te laten. De sleutel van de transformatie is het aanvaarden van de volmaaktheid van de wereld en zichzelf zoals die is.

Kernkwaliteiten

Om het beeld van je eigen type nog te verdiepen, kan je gebruik maken van Kernkwaliteiten. Een kernkwaliteit is een positieve eigenschap, iets van jou, jouw wezen, jouw kern. Een kernkwaliteit geeft je kracht, inspireert en bezielt. Het is een kracht die in potentie aanwezig is, een mogelijkheid die je kunt inzetten in je handelen in deze wereld. Nemen we even onze Perfectionist terug als uitgangspunt. Kernkwaliteiten van dit type zijn bijvoorbeeld: verantwoordelijkheid, betrouwbaarheid, grondigheid, idealisme, ordelijkheid,… enz. Maar als je die kernkwaliteit overdrijft (teveel van het goede) dan kom je in je 'valkuil' terecht. In dit geval bijvoorbeeld pietluttigheid, muggenzifterij, … Elke kernkwaliteit heeft dus zijn schaduwkant, zijn vervorming. Hoe kun je nu je kernkwaliteit 'zuiver' houden? Hoe kun je er voor zorgen dat er geen vervorming optreedt? Dat kan door steeds de 'uitdaging' voor ogen te houden die voor deze kwaliteit van belang is. De uitdaging is de positief tegenovergestelde kwaliteit van de valkuil. Bij onze perfectionist zijn de uitdagingen bijvoorbeeld flexibiliteit, spontaniteit… Aan dit alles zit nog een vierde aspect dat aangeduid wordt met het begrip 'allergie'. Het blijkt dat mensen er maar slecht tegen kunnen wanneer anderen te veel van hun uitdaging vragen. De perfectionist in ons voorbeeld kan dan ook heel slecht omgaan met gemakzuchtige of losbollige mensen. De overdrijving dus van hun eigen uitdaging en het tegenovergestelde van de kernkwaliteit.

Verbinden en ontwikkelen, de weg naar transformatie

Kernkwaliteiten en enneagrammen liggen helemaal in elkaars verlengde. Het enneagram beschrijft voor elk type uitgebreid zijn kwaliteiten, valkuilen en allergieën, maar toont ook de weg naar transformatie. In de taal van de kernkwa-



liteiten betekent dit dat je je kernkwaliteit en je uitdaging met elkaar in verbinding brengt. In ons voorbeeld betekent dit dat de perfectionist evolueert en ontwikkelt als hij flexibel ordelijk is of spontaan gedisciplineerd. Als we de ontwikkelingsweg van de perfectionist volgen in het enneagram, komen we ongeveer op hetzelfde uit. Ontwikkelen wil hier zeggen dat hij gebruik maakt van zijn vleugels (zijn beide buren) en zijn ontwikkelingsrichting (in dit geval richting type 7: de levensgenieter. Zie tekening 'Basistypen en hun drijfveren'). Een perfectionist met goed ontwikkelde vleugels is warm en behulpzaam (de helper) en gericht op harmonie en ontspannen (de bemiddelaar). In ontspanning krijgt de perfectionist dan toegang tot de positieve eigenschappen van de 'levensgenieter' (type 7: zijn ontwikkelingsrichting). Dit maakt de perfectionist meer ontspannen, optimistischer, spontaner. Dit betekent ook dat hij flexibeler wordt en zich gemakkelijker aanpast aan veranderingen in de omgeving. De perfectionist heeft nu geleerd beter met zijn irritatie en boosheid om te kunnen en is er zich van bewust geworden dat er meer manieren zijn dan de (zijn) enige juiste.

Contact met je unieke zijn

De rijkdom die enneagrammen en kernkwaliteiten ons geven om zelfinzicht te krijgen zijn eindeloos. Zij nodigen ons uit om constant in proces te blijven en onze innerlijke rusteloosheid een stem te geven en ons gedragspatroon te transformeren. Wanneer we deze ontwikkelingsweg ernstig nemen, krijgen we opnieuw contact met ons ware zelf, onze kern. Deze kern is de eindeloze bron van jouw unieke wezen. Je wordt opnieuw leider van je eigen unieke pad en je vindt naadloos je weg in deze turbulente tijden zonder afgeleid te worden door de materie of door 'beloofde' snelle transformatieprocessen.

Herman Van Esbroeck
Consultant kernkwaliteiten,
enneagrammen en opstellingen.

De Postelein

BIO-RESTAURANT
OPEN van 11u30-14u30. Op donderdag-, vrijdag-, zaterdag- & zondagavond ook van 18u tot 22u
Gesloten op maandag

BIO-GROENTEN- EN FRUITKRAAM
Woensdag: 16u-19u, parking achter restaurant.
Zaterdag: 8u-12u, markt Waregem

Een uniek concept...
Uw dagelijkse portie **biologische voeding**: keuze uit 2 dagschotels;
een vlees- of vegetarische variant, met een zeer ruim assortiment koude & warme groenten, vanaf 9.50 euro p.p.
Specialiteiten: dagschotels, stoofpotjes à la carte, seizoenssalades.

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

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

'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

Zuiver inzicht: het leven zien zoals het werkelijk is. 10/11. 20u-22u30. Een uitnodiging om doorheen het kluwen van ons denken heen te kijken. **Jan Willems**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Twin Heart meditatie. 13/11. 19u-22u. Deze geavanceerde meditatie heeft onder andere persoonlijke en spirituele groei tot doel. **Lewis De Baeck**, Pranic Healer. Hadiqa. Quellinstraat 16. 2018 ANTWERPEN. Pranic Healing België. 0486 821 129. lewis.de.baeck@hotmail.com

Het Quantum Event. 13 tot 14/11. 9u-17u. Wij verbinden alle organisaties, volwassenen & mensen die anders willen leren, leven en werken. Samen maken we het verschil! Crown Plaza. Gerard Le Grellelaan 10. 2020 ANTWERPEN. Quantum Academie. 03 271 29 16. dagda@gwengeerinck.be - www.quantumacademie.org

Spirituele beurs. 14/11. 10u-18u. **Naomi Apachi**. Fort van Merksem. Fortsesteenweg 120. 2170 MERKSEM. Spirituel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Wegwijs in de wereld van therapieën. 15/11. 20u-22u30. Praktijkervaringen worden nader toegelicht. **Geneviève Cooreman**, psychotherapeute. CC 't Gasthuis. Turnhoutsebaan 199. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron vzw. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Dinner-Lecture: Kort en Gezond Slapen. 15/11. 19u-22u30. Wat zijn mogelijke oorzaken van slaapproblemen? Welke functies en organen zijn erbij betrokken? Wat kunnen we preventief doen voor een goede nachtrust? **Rik Vermuyten**. Restaurant Faites-Simple. Quellinstraat 30. 2018 ANTWERPEN. 0485 050 577. info@rikvermuyten.be

Zuiver en vitaal water. Elke di, vr en za. 9u30-12u30. Water dat je leven verandert! **Suze Besseling**. Steenweg op Antwerpen 7. 2300 TURNHOUT. Hannah Cesar. 0498 440 254. www.hannahcesar.be

Harmonie in je huis. Elke di, vr en za. 9u30-12u30. Behandeling van lucht, stroom en water. Steenweg op Antwerpen 7. 2300 TURNHOUT. Hannah Cesar. 0498 440 254.

Welk archetype ben jij? 17/11. 20u-22u30. **Sander Videler**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Inzicht in relaties en gevoel als sleutel tot geestelijke bevrijding. 18/11. 20u-22u30. **Jan Willems**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

AMAN PRANA

Het volledige Amanprana gamma: voor inwendige en uitwendige toepassing. 20/11. 9u-18u. Proeverij met het Amanpranagamma : smeer- en bakoliën, dressings en glutenvrij meel,verfijnde suiker en gezonde sportdrank, snijplanken en cosmetica. All Bio. Liersesteenweg 178. 2860 SINT-KATELIJNE-WAVER. Noble-House. 03 653 25 41.

Spirituele beurs. 21/11. 10u-18u. **Naomi Apachi**. De Zoerla. Gevaertlaan 1. 2260 WESTERLO. Spirituel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Licht op het pad. 21/11. 11u-13u. **Femmie Liezenga**. Millisstraat 22. 2018 ANTWERPEN. Theosofische Vereniging Antwerpen. 03 272 58 53. theosophic.homestead.com

Volle Maanmeditatie met Cerridwen. 21/11. 20u-22u30. Net zoals de bomen dat doen, word je uitgenodigd om je te bezinnen over wat je nodeloos meedraagt, vasthoudt... **God&Lieve Van Der Taelen**. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Haa2ooh... meer dan zomaar water! 23/11. 20u-22u. Hoeveel moeten we drinken? Hoe gezond is ons water? Wat verstaan we onder levend water? Boeiende avond met proefjes en degustatie. **Greet Oostvo-**

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

gels, waterconsulent. 't Nieuw Begin. Schaapsbaan 34. 2910 ESSEN. Haa2ooh. 03 667 36 91 - 0479 851 482. greet@haa2ooh.be - www.haa2ooh.be Inschrijven gewenst.

www.imelda-vandemoortel.be

Infoavond Holistic Pulsing. 24/11. 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. info@imelda-vandemoortel.be - www.imelda-vandemoortel.be

Het heilige huwelijk in jezelf: de basis voor elke intieme relatie. 24/11. 20u-22u30. Je ziel kent verschillende relatiewegen en vele heb je al bewandeld. Het "heilige huwelijk" binnen in jezelf is de basis voor alle relatievormen. **Maarten Ghysels**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Een natuurlijke en eenvoudige weg naar gezondheid. 27/11. 14u-16u. Door opname van de heilkracht beleven steeds meer mensen hulp en genezing van ziekten, die door artsen als ongeneeslijk worden gezien. **Flörchinger**, dokter-homeopaat. Esperantohuis. Frankrijklei 140. 2000 ANTWERPEN. Bruno Groening Vriendenkring. 03 321 84 50. www.bruno-groening.org

Persoonlijkheidsontwikkeling en daaraan voorbij. 29/11. 20u-22u. Gespreksavond in de cyclus "In dialoog met het Rozenkruis". Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Wie ben ik, en wat kom ik op aarde leren? 1/12. 20u-22u30. Wie ben ik en wat is de zin van wat ik meemaak? Adriaan van Zelst legt op deze avond uit hoe de zelfgekozen rode draad in je leven te herkennen... **Adriaan Van Zelst**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Duurzaam, gelukkig en rijk leven. 2/12. 20u-22u30. Waar investeer je in? Wil je een rijk leven dat geluk belooft of wil je een gelukkig leven dat je op alle vlakken rijkdom geeft? **Maarten Ghysels**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Hoe ontdek je je talenten? 8/12. 20u-22u30. Als we maximaal onszelf en authentiek willen zijn, dan kan het een belangrijke eerste stap zijn je bewust te worden van je eigen talenten... **Egon Schneider**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Historische en spirituele achtergronden van Midwintertradities. 9/12. 20u-22u30. Key Minnebo vertelt over enkele historische en spirituele achtergronden van gebruiken rond de midwinterperiode en vergelijkt deze van vroeger met nu. **Key Minnebo**. Valaarhof. vrijdagmarktstraatje 3. 2610 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

BRUSSEL

Waarom kokos- en rode palmolie? Waarom plantaardige omega 3/6/9? 10/11. 10u-18u. Kom proeven en leer het verschil kennen tussen de veelzijdige toepassing van kokos-en rode palmolie enerzijds en plantaardige omega anderzijds. Be positive. Jordanplein 26. 1040 ETTERBEEK. NobleHouse. 03 653 25 41.

Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. Elke di. 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.

Documentaire film: Het fenomeen Bruno Gröning - op het spoor van de wondergenezer. 28/11 of 5/12. 13u-19u. Veel toeschouwers vertellen dat ze plotseling een kracht hebben gevoeld in hun lichaam. Enkelen vertelden zelfs dat ziektes en pijnen verdwenen zijn. BeSilk. Waterloosesteenweg 1176. 1180 UKKEL. Bruno Groening Vriendenkring. 02 374 71 36. www.bruno-groening-film.org

LIMBURG (BE)

Schans filosofiecafé. 9/11. 19u-22u. Zelfzorg voor geluk. Stel dat je een atelier had waarin je ongestoord je eigen geluk kan creëren. Zou je daar veel tijd in doorbrengen? **Leo Steuns**, filosoof. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. Kasteel De Schans. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Hooggevoeligheid, vermoeidheid en zelfzorg. 7/12. 20u-22u. **Ilse Van Den Daele**. Provincie Limburg. Bisschopssingel 75. 3500 HASSELT. HSP Vlaanderen & CM Limburg. 09 324 8199. www.hspvlaanderen.be

Infoavond Elan Vital Institute. 9/12. 18u30. Voorstelling van het programma Coach Explorer. Felix Hapstraat 11. 1140 Brussel. www.baogroup.be

OOST-VLAANDEREN

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

Verbetering en verlenging van je toekomst met inzet van de talenten van je hart! 10/11. 19u30-22u. Wat is de invloed van ons eten, de emotionele en spirituele voeding op

onze gezondheid? Deze inzichten helpen je krachtiger in het leven te staan! **Ab Straatman**. Geldmunt 32. 9000 GENT. Restaurant Avalon. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

12de Spirituele Kiyari Happening. 11/11. 9u30-21u. Spiritualiteit en gezondheid : een energetisch proces. Workshops - Lezingen - Info- & verkoopstanden - Kinderinitiaties. Puyenbrug 1a. 9185 WACHTEBEKE. Provinciaal Domein Puyenbroeck. 0497 484 193. www.kiyari.be

AquaTempel Concert. 12/11. 20u-21u30. Heerlijk dobberen in het warme water ... terwijl je geniet van betoverende klanken, wondermooie muziek en een sfeervol kader. Een écht "klankbad!" **Mieke Polfliet, Patrik Niels, Conny Vercaigne**. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. Thuis In Jezelf. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

Vegetarisch en gastronomisch dineren in Avalon. 12/11 en 13/11. 19u. Kom 1 keer per maand op vrijdag- en zaterdagavond genieten van een gastronomisch, vegetarisch en biologisch diner! **Kevin Storms, Tine Tomme**. Geldmunt 32. 9000 GENT. Restaurant Avalon. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

Dinner-Lecture: Verdikken en Vermageren. 17/11. 19u-22u30. Hoe komt het dat de ene gemakkelijker teveel en de andere gemakkelijker te weinig lichaam maakt? Bereik je ideale gewicht op een natuurlijke manier. **Rik Vermuyten**. Veldstraat 4. 9630 ZWALM. 0485 050 577. info@rikvermuyten.be - www.rikvermuyten.be

Aromatherapie en winterkwalen. 18/11. 19u30-22u. Winterkwalen voorkomen en verzorgen met etherische olies: ik vertel alles wat etherische olies op dit vlak kunnen doen. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. Annette Muylaert. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Auralezing en helderziendheid. 19/11. 20u-22u30. Hoe werkt ons energielichaam? Wat betekenen de kleuren en hoe ontstaan beschadigingen en is dat te repareren? Wat zijn chakra's en hoe werken zij? **Van De Peppel Ronald**. Land van Waaslaan 101. 9040 GENT. Centrum Yalu. 09 282 23 68. www.yalu.be

Verborgen signalen van je lichaam - Oosterse Diagnose. 19/11. 19u-21u30. Signalen onthullen alles wat we vanbinnen vasthouden. Leer het lichaam lezen en te ontdekken wat er schuilt achter deze signalen. **Marijke De Coninck**. Geldmunt 32. 9000 GENT. Restaurant Avalon. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

Dag van De Maakbare Mens. 20/11. 10u-18u30. Een boeiende en leerrijke dag over het brein, vruchtbaarheid, medicalisering, levenseinde, stamcellen, enzovoort. **John Harris, Catherine Verfaillie, Wim Distelmans**, Professor bio-ethiek, Stamcelonderzoekster, Deskundige euthanasie. Zebrastraat 32. 9000 GENT. De Maakbare Mens vzw. 03 205 73 10. www.demaakbaremens.org

De diepe wijsheid en esoterische kennis in de tarotkaarten. 22/11. 20u-22u30. Door de Tarotkaarten te leren begrijpen en wijs te gebruiken kun je je inzicht in jezelf, in anderen en in het leven verdiepen. **Margot Dorren**. Huickstraat 6. 9190 STEKENE. De Kleine Bron. 03 2250227. www.dekleinebron.be

De volheid voorbij de leegte. 23/11. 20u-22u. Bezinningsbijeenkomst in de tempel van het Gouden Rozenkruis. Tijdens deze bijeenkomst bezinnen we ons op het geheim dat met iedere mens verbonden is. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Tachopunctuur: een innovatieve vorm van acupunctuur zonder naalden. 24/11. 20u-22u30. Via gerichte aandacht en/of kwantum technologische middelen. Dit leidt tot een ruimer begrip van ziekte en de weg naar herstel. **Liesbeth Michiels**. Kadol 6. 1851 HUMBEEK. Evolving Clarity. 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

Bewustzijn in liefde en Liefde in bewustzijn. 25/11. 20u. Hoe zou het zijn om echt bewust te zijn van je gedachten, je gevoelens, je gedrag? En dit te doen met mededogen, met milde aandacht. **Frank Polders**. De Ooievaar. Kruibekestraat 1. 9150 BAZEL. De Twaalfhoek. 03 254 29 53. frank.polders@skynet.be

Aloë Vera. 26/11. 20u-22u30. Een gezond, energiek leven vol vreugde en plezier dankzij deze wondere plant. **Nadia Jacob**. Keviestraat 16. 9000 GENT. Centrum Jana. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

De kracht van de ware spiritualiteit en...het einde van de godsdiensten? 2/12. 20u-22u30. Begrippen als schuld, zonde en boete worden ingewisseld voor vergeving, mededogen en innerlijk geweten. **Marcel Messing**. Sint - Pietersaalststraat 74. 9000 GENT. Centrum Jana. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

©foto: Jasmine Debels

Ingeborg zingt voor de Moeder. 4/12. 19u. Benefietconcert ten voordele van een weeshuis in Zuid-India. Ingeborg stelt de moeder in brede zin centraal in dit concert nl. onze wereldse moeder, moeder aarde, de spirituele Moeder. **Ingeborg Sergeant**. Groenzaal. Lange Boomgaardstraat. 9000 GENT. Shanti vzw. 0477 285 126. www.ingeborgingent.webs.com

Het Gula Java gamma. 4/12. 8u30-17u. Kom proeven van de verfijnde suiker en de heer-

lijke cacaodrank (sportdrank) vol mineralen, antioxidanten en een lage GI. Bioshop De natuurvriend. Slangstraat 56. 9220 HAMME. Noble-House. 03 653 25 41.

Verfijnde oliën voor in- en uitwendig gebruik. 6/12. 9u-18u. Kom proeven van lekkere olijfoliën en een unieke walnootolie.Voel, ruik en proef eetbare cosmetica en verwen je aangezicht en décolleté. 't Madeliefje. Belseledorp 75. 9111 BELSELE. Noble-House. 03 653 25 41.

VLAAMS BRABANT

Magische SprookjesBoswandelingen. 14/11, 28/11. 15u-17u. ElfenPrinses Spring Blossom opent met de Gouden Cirkel de poort nr de Elfenwereld. Ze nodigt jullie uit om op avontuur te gaan! Kesselberg. 3010 KESSEL-LO. Sanken Yaka. 016 62 29 62. sankenyaka@gmail.com - www.sankenyaka.be

Oorkaarsen - leer ze zelf plaatsen. 16/11. 19u30-22u30. De mooiste methode naar een natuurlijk welbehagen. Een diepe ontspanning zelf ondergaan met de originele Biosunkaarsen van de Hopi-indianen. **Dirk Van Overstraeten**. De Kluizerij. Aalsterdreef 1. 1790 AFFLIGEM. Magnolia Federation Vzw. 0474 625 598. magnolia.federation@skynet.be - www.magnolia-federation.org

Quantum Touch: een aanwezige, ondersteunende aanraking! 16/11. 20u-22u30. Via ademhaling, bewustzijn, aanraking ...je levensenergie bij jezelf en de andere opwekken en versterken, mét behoud van je eigen energie/kracht! **Liesbeth Michiels**. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. Evolving Clarity. 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

Tao, waar hoofd en hart elkaar ontmoeten. 17/11. Lezing en dialoog rond de Tao Teh King. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Mindfulness terugkomavond. 7/12. 19u30-21u30. Een maandelijkse "boost" voor wie een basistraining Mindfulness heeft gevolgd. Een avond voor jezelf, samen mediteren, verdiepen, her-inneren ... **Marleen Vandenbosch**, Mindfulness-trainer. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK (TERNAT). Essens. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

EyeYoga: breng rust in je hoofd en lichaam. 8/12. 20u-22u30. Het is een innovatieve, eenvoudige én krachtig methode om d.m.v. oogbewegingen volgens een bepaald patroon tot rust en nieuwe inzichten te komen. **Liesbeth Michiels**. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. Evolving Clarity. 0495 22 83 44. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

WEST-VLAANDEREN

Holistische geneeswijzen in deze tijd. 9/12. 20u-22u15. Er is een gevecht tussen klassieke en de meer alternatieve (complementaire) behandelingen. Energetische geneeswijzen worden steeds belangrijker. **Hugo Van Verdegem**, bewustzijnswerker. Koek & Zopie. dweersstraat 3A. 8000 BRUGGE. De Essentie, Vanessa Aneca. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

Meditatie: De alchemie van het hart. 12/11. 20u-22u. Laat de totaal-compositie van kleuren en klanken in meditatie je hart bevrijden en openen voor de AL-chemie van je Bewustzijn. **Rita Helsen**. Deken Darrasstraat 44. 8930 LAUWE. 056 42 11 57. ritahelsen@telenet.be - www.ritahelsen.be

Zelfvertrouwen - Aanvaard jezelf. 14/11. 11u-12u. We brengen presentaties die je raken in het diepste van je zijn, die je direct kunt toepassen in je leven en je kunt er nieuwe mensen leren kennen. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

"De Waarheid over Water..." 16/11. 20u-22u. Over de rol van gezond én vitaal drinkwater in het leven van mensen die keuzes maken. Keuzes in lifestyle, beweging, voeding en.... drinkwater! **Raphaël Claessens, Sabine Martens**. Centrum voor gezond leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. Leef-Voel-Groei. 0495 229 850 - 059 50 41 47. info@leefvoelgroei.com - www.leefvoelgroei.com

Over de vele levensvragen. 17/11. 20u-22u. Thema-avond in de cyclus "In dialoog met het Rozenkruis". Cultuurcentrum - parkingzaal. Sint-Niklaasstraat 4. 8900 IEPER. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Hooggevoeligheid, wat is dat? 18/11. 19u30-22u. Interactieve lezing over wat hooggevoeligheid inhoudt en hoe je er op een andere manier kan mee leren omgaan. Hof Van Watervliet. Oude Burg 27. 8000 BRUGGE. HSP Vlaanderen. 09 324 8199. www.hspvlaanderen.be

Low Impact Man Show. 19/11. 20u-22u. Steven Vromman biedt je tijdens deze animerende en interactieve lezing harde cijfers een antwoord op al jouw vragen over onze ecologische voetafdruk. **Steven Vromman**. Freinetschool De Tandem. Leopold Debruynestraat 56. 8310 SINT-KRUIS. De Essentie. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

ParaNormica-beurs. 21/11. 11u-20u. Alternatieve en spirituele happening met de bekendste en meest gereputeerde Vlaamse helderzienden. **Marielle, Chrisje Bressinck, Irena Leavens**. Studio Hall. Boogschutterslaan 41. 8310 SINT-KRUIS (BRUGGE). Paranormica. 03 227 27 00 - 0495 533100. info@paranormica.be - www.paranormica.be

Zelfvertrouwen - Hoe meer zelfvertouwen krijgen. 21/11. 11u-12u. We brengen presentaties die je raken in het diepste van je zijn, die je direct kunt toepassen in je leven en je kunt er nieuwe mensen leren kennen. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

Omgaan met hooggevoelige kinderen. 23/11. 20u-22u. Interactieve lezing over wat hooggevoeligheid inhoudt en hoe je er mee omgaat bij kinderen. **Veroniek Valke.** HSP Vlaanderen. Hof van Watervliet. Oude Burg 27. 8000 Brugge. 0473 339 633 www.hofvanwatervliet.be

Vaccinaties: toverstaf of tijdbom? 25/11. 19u30-22u. We staan even stil bij de problematiek over het onderwerp: vaccineren: toverstaf of tijdbom? **Kris Gaublomme**. Koek & Zopie. Dweersstraat 3A. 8000 BRUGGE. De Essentie. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

Sjamanistische reis. 26/11. 20u-22u. Met ondersteuning van verschillende instrumenten en stem, maak je een reis om je te herbronnen in je Zelf. **Rita Helsen**. Deken darrasstraat 44. 8930 LAUWE. 056 42 11 57. ritahelsen@telenet.be - www.ritahelsen.be

Info-avond over gezondheidsdagen. 26/11. 20u. De voorbereidingen voor onze gezondheidsactiviteiten 2011 zijn volop aan de gang. Gentstraat 41. 8760 MEULEBEKE. Good Health Therapy. 051 48 79 93. www.goodhealththerapy.be

Zelfvertrouwen - Weet wie je bent. 28/11. 11u-12u. We brengen presentaties die je raken in het diepste van je zijn en die je direct kunt toepassen in je leven. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

De waarheid over je leven - De weg naar geluk. 5/12. 11u-12u. We brengen presentaties die je raken in het diepste van je zijn en die je direct kunt toepassen in je leven. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

Mindful waarnemen en mindful waarnemen! 8/12. Meditatie-technieken en oefeningen rond Mindful waarnemen zijn 'In'. Maar volstaat een mentaal gestuurde impuls en een ontspannen alfa-toestand opdat het ook de algemene balans dient? Wat gebeurt er fysiologisch en energetisch allemaal? Roterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. Reliantie Instituut. 056 41 03 10. www.reliantie.org

Holistische geneeswijzen van deze tijd. 9/12. 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**. Koek & Zopie. Dweersstraat 3A. 8000 BRUGGE. De Essentie. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

Leven en dood. 9/12. 19u-22u. Over leven en sterven en de band daartussen, over de ziel en incarnatie. **Kurt Pattyn**, osteopaat en centering practioner. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. Souldance. 056 444 796. info@souldance.be

Beursoverzicht op onze website | Vrijkaarten Boekenbeurs

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 de Boekenbeurs in Antwerpen van 31 oktober tot 11 november. Je vindt ons op stand 105 van Johannes Boekhandel - www.johannes.be Voor de Boekenbeurs geven we **2 x 10 duo-tickets** weg. Stuur snel een mailtje naar boekenbeurs@agendaplus.be !

In deze agenda 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

Aromatherapie

speciaalzaak & cursussen
aromatherapie
www.aromatheek.be

[C][OV] Aromamassage. 9/11. 9u-17u. Dagcursus: Een beeld van wat aromatherapie betekent voor massages. Theorie en praktijk worden mooi afgewisseld. **Annette Muylaert**. Annette Muylaert. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[W][AN] Aromatherapie en winterkwalen. 21/11. 10u-17u. Een dagje werken rond winterkwalen. **Ingrid Debert**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][OV] Basiscursus aromatherapie. 23/11, 30/11, 7/12, 14/12 en 21/12. 19u30-22u. Degelijk kennismaken met aromatherapie en zijn toepassingen. De meest gebruikte eo's worden diepgaand besproken zodat je veilig aan de slag kan. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[W][VB] Praktisch werken met aromatherapie. 4/12, 11/12 en 18/12. 14u-17u. Maak in deze workshop je eigen dagcrème, badschuim, balsem... en leer meer over de kracht van geuren. Studiekring Orenda. 30 CC Romaanse Poort. Alfons Smetsplein 10. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

Assertiviteit

prh
Persoonlijkheid en Relaties
VLAANDEREN

[C][OV] Assertiviteit anders! Bestaan in relatie tot de ander. 10/11, 17/11 en 24/11. 19u15-22u30. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Martine Andries**. PRH vzw. 't Klokske. Dries 54. 9255 BUGGENHOUT-OPDORP. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[W][VB] Vertrouw jezelf. 15/11, 22/11, 29/11, 6/12 en 13/12. 19u30-22u. Workshop van 5 maandagavonden over zelfvertrouwen, zelfbeeld, eigenwaarde, assertiviteit en steviger in je schoenen staan. **Erik Decolvenaer**. Innerlijke Zoektocht. Ernest Solvaystraat 75. 3010 KESSEL-LO. 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

[C][AN] Assertiviteit anders! Bestaan in relatie tot de ander. 17/11, 24/11 en 1/12. 19u15-22u30. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Miek Van Caeckenberghe**. PRH vzw. Kapel. Steenstraat 2. 2180 EKEREN. 03 542 69 88. miek.vcaeckenberghe@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Assertiviteit anders! Bestaan in relatie tot de ander. 20/11, 27/11 en 4/12. 9u-12u15. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. Centrum Yalu. Land van Waasland 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 00 31 115 69 73 00. Jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

[C][LI] Assertiviteit anders! Bestaan in relatie tot de ander. 29/11, 6/12 en 13/12. 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 De Kimpel. Eikenlaan 25. 3740 BILZEN. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

Astrologie

[C][WV] Transpersoonlijke astrologie. 14/11. De natuur

SCHOOL VAN AYURVEDA vzw Gent
Tweejarige opleiding
AYURVEDA THERAPEUT
Nieuwe start: 15 januari 2011
Inschrijvingen:
0477 57 11 84
www.lies-ameeuw.be

dringt op een onzichtbare manier aan op waarmaken van potentielen die in een levend systeem bevat zitten en zal dat soms reflecteren als een schijnbaar lot. **Marie Christine Meersch**. Reliantie Instituut. Roterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10. www.reliantie.org

Aura's en chakra's

[W][WV] Gezonde auraversterkingsdag. 11/11. Leer meer over hoe je aura kunt reinigen, beschermen én opladen. Last van slaaptekort, vermoeidheid, slecht slapen, hooggevoeligheid? Krijg meer rust. **Hugo Van Verdegem**, energiewerker. Ware Zelf. Doornstraat 300/1. 8200 BRUGGE. 0474 976 204.

Ayurveda

[W][AN] De basis van Ayurveda. 13/11. 10u-17u. 1-dag workshop waarin de beginselen van Ayurveda op een eenvoudige manier worden voorgesteld. s 'Middags is er een Ayurvedische lunch voorzien. **Peter Van Herck**. Uveda nv. Ayurvedaschool Antwerpen. Eliaertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. www.ayurvedaschool.be

[W][AN] Stressbeheersing met ayurveda. 15/11. 20u-22u. Na een korte situering van Ayurveda en uiteenzetting van de basisprincipes, bekijken we hoe stress onze unieke energetische verhouding uit balans brengt. **Hans Laureyssen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Ayurvedische schoonheidsverzorging. 19/11. 19u-22u. Wat is je Ayurvedisch huidtype en hoe kan je de huid op een natuurlijke manier verzorgen? **Pascale Sterkendries, Peter Van Herck**. Uveda nv. Ayurvedaschool Antwerpen. Eliaertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. contact@ayurvedaschool.be - www.ayurvedaschool.be

[C][OV] Technieken van de helende ayurvedische massage abhyanga deel2. 20 tot 21/11. 10u-18u. Specifieke Abhyanga-technieken, ingepast in de volledige lichaamsmassage: speciale handgrepen (schouders, wervels, ..), omgaan met pijnpunten, ... **John Marchand**, Opleider ayurveda. Yoga & Ayurveda Health - YAH vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0494 307 997. secretariaat-yah@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

[C][OV] Anti-stress massage met shirodhara. 4 tot 5/12. 10u-18u. anti-stress massage (4-handen), gevolgd dr shirodhara (straal warme olie op het voorhoofd), (tegen)indicaties, praktische aspecten, geven & ontvangen. **Ellen De Wale**, docent ayurveda. Yoga & Ayurveda Health - YAH vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0494 307 997. secretariaat-yah@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

Bachbloesems

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

[C][AN] Erkende Basiscursus Bach Bloesems. 10/11 tot 1/12. 19u-22u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies. Uitgebreide info en praktijk. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

[C][AN] Erkende Basiscursus Bach Bloesems. 13/11 en 20/11. 9u-17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies. **Jef Strubbe.** Ouders Voor Ouders i.s.m. De Walnoot vzw. Geboortehuis Inanna. Dijleweg 98. 2820 RIJMENAM. 015 32 16 85 - 0478 97 03 05. oudersvoorouders@telenet.be - www.dewalnoot.be

[C][AN] Thematische verdiepingsdag bachbloesems. 14/11. 9u-17u. Het thema wordt toegelicht van één van de zeven groepen Bach Remedies en ook waarom elke remedie in die bepaalde groep thuishoort. **Anita Van Broeck**. De Walnoot vzw. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

[W][AN] Zeg het met bloemen... Workshop Bachbloesems. 23/11. 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? Het werkt! **Lieve Van Der Taelen**, holistisch therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Biodanza®

[C][VB] Biodanza. Elke maandag. 13u30-15u. Kom mee dansen en bewegen op aanstekelijke muziek. Het is plezierig, ontspannend en gemakkelijk en je krijgt er energie van. **Gerda Van Den Dries**. De Kring. Jozef Pierre straat 60. 3010 KESSEL-LO. 02 242 48 19 - 0498 682 990. gerda.vandendries@skynet.be

[C][VB] Biodanza® - de dans van je leven. 15/11. 19u30-21u30. Een hartelijke groep, gevarieerde muziek en de kans om te genieten van het dansen en jezelf te durven zijn: voor iedereen! **Michèle De Moor**. Aum Ruimte. 3012 WILSELE - LEUVEN. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

[W][VB] Vreugde en wijsheid in ons leven. 15/11 en 7/12. 10u30-17u30. Vreugde en wijsheid zijn niet elkaars tegenpolen, we integreren ze moeiteloos in onszelf doorheen dans (Biodanza) en met een vleugje verf. **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

Coaching

Elan Vital institute
Persoonlijke Groei & Coaching
Gratis info-avond
Voorstelling v/h programma
Coach-EXPLORER
09 dec. 2010
Félix Hapstraat, 11 - 1040 Brussel. - 18.30 u.
In de kern van de Mens
www.baogroup.be

[C][AN] **Coach jezelf in je relaties.** 7/12, 14/12 en 21/12. 9u30-16u30. Welke patronen zijn de rode draad in je relatie(s)? **Eva Storm**, Coach & Trainer. Lazuli-Coaching. Opleidingscentrum Lazuli-Coaching. Lambert Briesstraat 18. 2600 BERCHEM. 03 269 80 60 - 0475 242 412. info@lazuli-coaching.com - www.lazuli-coaching.com

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

Communicatie met dieren

[W][AN] **Workshop speuren.** 13/11. 9u. Deze workshop behandelt in praktijk de verschillende soorten en mogelijkheden van speuren. Met deze workshop kan je zelf thuis aan de slag of je kan daarna verkiezen speuren te volgen in de hondenschool van Toscanzahoeve. Toscanzahoeve. Zuidgoordijkstraat 8. 2235 HULSHOUT. 0475 347 112. www.toscanzahoeve.be

[W][AN] **Telepathische communcatie met dieren.** 21/11. 10u-17u. In deze praktische workshop leren we een aantal technieken over hoe we verbinding met onze dieren tot stand kunnen brengen... **Ronald van de Peppel**. De Kleine Bron. Brugstraat 17. 2000 VRASENE. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Craniosacrale therapie

[W][AN] **Cranio-sacraal therapie introdag.** 5/12. 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. Geen voorkennis vereist want het moet allemaal heel spontaan gebeuren. **Marha**. Kunstatelier Berkana. Rijststraat 6. 9688 SCHORISSE. 055 30 58 01 - 0499 294 638. marha.schorisse@gmail.com - www.kunstatelier-berkana.be

[C][AN] **Intuïtief schilderen.** Elke ma 13u-15u en wo 19u30-21u30. We werken met soft pastels en de nat/in/nat/techniek. Wat we creëren komt ons iets vertellen over onszelf. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 Antwerpen. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[C][AN] **Schilderen en beeldhouwen.** Elke wo en za. 10u-12u. Schilderen en beeldhouwen.leder op zijn eigen tempo met individuele begeleiding. Er is geen enkele voorkennis verijst. Individuele kunstzinnige therapie. **Gwenny Lotens**. Orante. Beeldhouwersstraat 46. 2000 ANTWERPEN. 0476 669 627. gwendolina.lotens@telenet.be - www.orante.be

[W][OV] **Schilderen met de zintuigen van je ziel.** 13/11. 10u-17u. Een dag om onze belevingswereld, gevoelens en emoties uit te drukken in kleuren en vormen. **Nadia Jacob**. Centrum Jana. Sint - Pietersaalststraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

[W][VB] **Mandaladag.** 21/11. 10u-17u. Een mandala maken is een waardevolle vorm van creativiteit om tot meer zelfkennis te komen. **Rita Bellens**. Oost West Centrum. Leuven CreaRuimte. Elfnovemberlaan 58. 3010 KESSEL-LO. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] **Intuïtief schilderen met allerlei structuurmaterialen op een schilderdoek.** 27/11. 11-17u. Je gaat met een afgewerkt 3D-schilderij naar huis. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 Antwerpen. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[W][WA] **Vijfdaagse intuïtief schilderen in de Ardennen.** van 8 tot 12/12. Thema: Vind Jezelf en Je Innerlijk Kind. We verblijven in het Klooster St.-Raphael te Montenau. **Ria Nys**. 4770 MEYERODE. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

Dans

[W][AN] **Tinteltenen.** 11/11, 2/12, 2/12 of 9/12. 18u30-19u30. In deze workshop dansen kinderen en volwassenen samen. Jong en oud, iedereen is welkom! **Caroline S'Jegers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] **Dansvonken.** 11/11, 2/12 of 9/12. 20u-22u. Deze danssessies zijn gericht op één ding: dansen vanuit je passies en verlangens. **Caroline S'Jegers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] **Tinteltenen.** 11/11, 2/12 of 9/12. 18u30-19u30. In deze workshop dansen kinderen en

B@O Group Learning & Coaching
Elan Vital Institute
Persoonlijke Groei & Coaching
Tweedaagse Workshop 'De Magie van uw Creativiteit'
29 & 30 januari 2011
www.baogroup.be
★ Gratis Info-Avond op 09 december 2010 ★
18.30 u. in het BAO klooster - Félix Hapstraat,11 te 1040 Brussel

[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)

volwassenen samen. Jong en oud, iedereen is welkom! **Caroline S'Jegers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Kundadance - dans je passie. 11/11. 14u-15u30. Kom mee dansen op muziek die je levensenergie doet stromen. Je hart openen, contact maken met je lichaam en in contact met de ander. **Patrick Fasseur**. Kundadance. 't Nieuw begin. Schaapsbaan 34. 2910 ESSEN. 0031 164 602 974. patrick@kundadance.nl - www.kundadance.nl

[W][AN] Kundadance - dans je passie. 12/11, 19/11 en 26/11. 10u30-12u. Kom mee dansen op muziek die je levensenergie doet stromen. Je hart openen. Contact maken met je lichaam en in contact met de ander. **Patrick Fasseur**. Kundadance. Live love, love life. Bisschopsstraat 18. 2060 ANTWERPEN. 03 293 30 04. liveloveteam@gmail.com - www.livelovelovelife.com

[W][AN] Dans je magie. 16/11 of 7/12. 10u-12u. Dans brengt je in dieper contact met de aarde, met je innerlijke kind, met je ziel, met je hartsverlangen, en met "al wat is". **Caroline S'Jegers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][VB] Trancedans avond. 19/11. 19u30-22u. TranceDans is een hedendaags sjamanistisch ritueel, diep geworteld in oude tradities. **Frans Van Herck, Sara Dykmans**. Oost West Centrum. Aum-Ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

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

[W][WV] Let's Move. 19/10. 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

www.owc.be

[W][A] Source - Movement Medicine. 19/11. 19u30 - 22u. Movement Medicine is een krachtige katalysator om de Bron in jezelf te helen en te vieren. **Ya'Acov Darling Khan.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Dans je leven. 28/11. 20u-22u. Deze 5 ritmes sessies en workshops zijn er voor iedereen die wil dansen en bewegen. **Luc De Cuyper**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

De dood en erna

[W][AN] Seance-avond. 12/11. 19u30. Avonden waar contact met de overkant wordt opgenomen. Isabelle geeft aan wat er aanwezig is, contact kan niet afgedwongen worden. Indien de energie het toelaat doet zij ook een korte trance-sessie met Red Cloud. **Isabelle Duchene**. Touched Productions. Deurnestraat 162. 2640 MORTSEL. 03 326 46 86. www.ducheneisabelle.com

[W][AN] De dood begrijpen, geeft een zin aan het leven. 14/11. 10u-17u. Tijdens de workshop gaan we samen -op grond van nieuwe bronnen en aan de hand van video-interviews en vragen - het mysterie van de dood ontmantelen... **Pieter C. Dagnelie**. De Kleine Bron. zaal Timotheus. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][AN] Licht op het sterven en de dood. 15 tot 16/11. 10u-17u. Tijdens deze twee dagen krijgt u een uitvoerig onderricht over het proces van de dood, het sterven en wedergeboorte en zijn er diepgaande meditaties.. **Jan Gyselinck**. De Kleine Bron. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Ecologie, milieu en natuurbehoud

[W][VB] Magische Sprookjes-Boswandelingen. 14/11, 28/11. 15u-17u. ElfenPrinses Spring Blossom opent met de Gouden Cirkel de poort nr de Elfenwereld. Ze nodigt jullie uit om samen op avontuur te Zijn! **Spring Blossom**. Sanken Yaka. Kesselberg. 3010 KESSEL-LO. 016 62 29 62. sankenyaka@gmail.com - www.sankenyaka.be

[C][OV] Cursus Nordic Walking. 14/11 tot 12/12. 10u-12u. Deze cursus omvat de basistechniek van het Nordic Walken. Deze sport laat alle spieren werken op een zachte manier. Goed voor de beginnende sporter. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. www.stepaway.be

[C][OV] Powerwalking. 14/11 tot 12/12. 9u-10u. Bij deze nieuwe techniek van wandelen gaan we de gewrichten ontlasten en meer spieren gebruiken waardoor dit onze conditie ten goede komt. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

[W][OV] Geocaching. 14 tot 21/11. 13u-17u. Voor mensen die op een andere manier mooie plaatsen willen verkennen. Via een wandel-GPS gaan we op zoek naar schatten = mooie plaatsen ontdekken. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

[C][OV] Nordic Walking proeflles. 28/11. Deze les laat u op een rustige manier kennismaken met de techniek van het Nordic Walken. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

Emotional Freedom Techniques

[C][WV] Basisopleiding in EFT. Zat. 6 en 13/11 van 10u tot 17u. 10u-17u. In deze initiatiework-

shop leer je EFT op vaardige, veilige manier gebruiken voor jezelf. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut**. Studiekring Orenda/Boekhandel Littera. Sarephta. Ezelstraat 26. 8000 BRUGGE. 050 33 70 04. littera@johannes.be - www.littera.be

[W][AN] EFT-zelfhulp workshop. 22/11, 29/11 en 6/12. Reeks van drie avondworkshops, waarbij we elke avond een ander thema behandelen. **Koen Van Reeth**. EFT-Online. 't Dakhuus. Bredabaan 969. 2930 BRASSCHAAT. 03 776 55 53. info@dakhuus.org

[C][VB] Basisopleiding in EFT. 4/12 en 11/12. 10u-17u. In deze initiatieworkshop leer je EFT op vaardige, veilige manier gebruiken voor jezelf. **Koen Van Reeth, Veronique Schelfaut**. Studiekring Orenda/Boekhandel Johannes. 30 CC Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

[C][AN] EFT - basiscursus. 7/12 en 14/12. 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 Jordan komt opnieuw zijn unieke massages geven en in primeur: een workshop bodyflow! Reserveer tijdig een plaatsje, ze zijn beperkt! **Jorge Jordan**. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

[W][AN] Body adjustment. 3/12. 10u-17u. Bij Body Adjustment gaan we op een ritmische en gecoördineerde manier alle gewrichten van het lichaam overlopen. **Lynn De Merlier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Engelen en gidsen

[O][AN] Inwijding met Aartsengel Zadkiël. 13/11, 15/11 of 17/11. "Heilige Staf, Kracht van mijn Innerlijke Meester". Diepe transformatie van karma, meditatieve stilte, discipline en Meesterschap, je geleid voelen... **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Meerdere locaties: Kasteel van Schoten, Kristallen Poort Zoersel, Astro-Ohm Merelbeke. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[C][OV] 5 avonden Engelenmagie. 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 en 16/12. 19u30-22u15. Liefdesbad waarin we Engelen dieper leren ervaren in ons leven. We ontvangen diepgaande emotionele, lichamelijke en spirituele genezing. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Drieschouwen 134. 9190 STEKENE. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[O][AN] Inwijding met Aartsengel Uriël. 20/11, 22/11 of 24/11. Het verleden vergeven om voluit nu te leven! Geef je idealen vorm, realiseer je Zielepad, heel de relatie met je vader en gezagsfiguren, vergeef jezelf! **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][WV] Ontmoeting met Christus en Djwal Khul. 26/11. 19u-21u30. Wie zijn deze Verheven Meesters en wat kunnen ze in jouw leven betekenen? Mediteren, voelen en ervaren. **Godelieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Zeedijk 48 app. 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[C][AN] Helende Engelen van het Energetische Veld: IET-Engelendag. 27/11. 10u-18u. In deze sublieme cursus leer je de 9 IET-Engelen stapsgewijs ervaren. Geniet van hun specifieke helende kwaliteiten.leuke Kennismaking en verdieping. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][AN] Ontmoeting met Christus en Djwal Khul. 29/11. 20u-22u30. Wie zijn deze Verheven Meesters en wat kunnen ze in jouw leven betekenen? Verwacht geen theorie deze avond: wel mediteren, voelen en ervaren. **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drievren.be - www.drieveren.be

[W][AN] Altijd Nabij - Contact maken met je beschermengel of gids. 2/12 en 16/12. 20u-22u30. Iedereen heeft een engel en gidsen. Niet iedereen is zich ervan bewust. Niet iedereen weet hoe ermee te communiceren. Toch kan het. Iedereen kan het! **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[O][AN] Inwijding met Aartsengel Gabriël. 4/12, 6/12 of 8/12. Van verlangen naar ontvangen. Heling van je innerlijk kind en relatie met je moeder, leren ontvankelijk en kwetsbaar zijn, vertrouwen op je intuïtie! **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Kasteel van Schoten, Kristallen Poort Zoersel, Open Hart Centrum De Pinte. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][OV] Engelenritueel. 9/12. 20u-22u30. In het ritueel vormen de mensen een cirkel, een vierkant en een driehoek. **Nicole Meskens**. Centrum Jana. Sint - Pietersaalststraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Enneagram

[W][VB] Instincten. 25/11 en 26/11. In deze tweedaagse opleiding bieden we jou een essentiële sleutel aan om jezelf te verdiepen in het Enneagram: de instinctuele varianten. **Sandra De Clercq**. Enneagram@Work. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 03 844 95 05. www.enneagram.be

Eutonie

[C][AN] Je lieve lijf beter leren kennen. 20/11, 27/11, 4/12 en 11/12. 9u30-16u. Deze basiscursus eutonie beoogt het lichaamsbewustzijn en het lichaamsgevoel te ontwikkelen. Dit zorgt voor meer levenskwaliteit. **Renild Van Den Plas**, eutoniepedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL -LARUM. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

Feng Shui

[O][AN] Feng Shui practitioners training. 13 tot 14/11, van 11 tot 12/12, van 15 tot 16/1, van 12 tot 13/2, van 12 tot 13/3, van 9 tot 10/4, van 21 tot 22/5 en van 25 tot 26/6. 10u-17u. Alle aspecten van Feng Shui: vormschool Feng Shui, de Chinese kalender, het tijdselement in de Feng Shui, de Vliegende Sterren, Water Draak Feng Shui.. **Jon Sandifer**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Healing

[W][AN] Moxa. 11/11. 10u-17u. Moxa werkt net zoals acupunctuur met de punten langs de meridianen, dit zijn energiebanen die over heel het lichaam lopen. **Gerard Heijnen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Gemberdag. 20/11. 10u-17u. De Gemberdag begint met zacht energetisch lichaamswerk en meditatie om spanning af te voeren, te vitaliseren en diepe rust te ervaren. **Yashodhara Van Melkebeke**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Homeopathie

[W][WV] Omdat het lichaam niet kan liegen - Testen met celzouten. 24/11. 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. 20/11. 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**. De Essentie. Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

Innerlijke dialoog

[W][WV] Intuïtiedag. 3/12. 10u-17u. De intuïtiedag biedt de deelnemers de mogelijkheid om bewust te worden van hun eigen intuïtieve mogelijkheden. **Adriaan van Zelst**. De Essentie. Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

Kleur- en lichttherapie

[W][AN] The Colourlight Therapy met Qiming Wuu. 26 tot 28/11. 9u30-18u. The Colourlight Therapy is de genezingstherapie gebaseerd op de wetenschap dat het menselijk lichaam functioneert op basis van licht-impulsen. **Qiming Wuu**. Oneness. Provinciaal Vormingscentrum. Smekenstraat 61. 2390 OOSTMALLE. 0477 597 122. rudiprincen@hotmail.com - www.oneness.be

[W][AN] Reis doorheen de dimensies van licht en kleur. 28/11. 10u-17u. Het helen met licht en kleur is een verfijnde, uitwendige behandeling waarbij door middel van een lichtpen gebruik wordt gemaakt van de helende energie die in kleuren en licht opgesloten zit. **Inge Cox**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.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)

Magnetisme

[W][AN] Leren magnetiseren. 14/11. 10u-17u. Magnetiseren is het beinvloeden van het energielichaam van de ander door onze eigen uitstraling. Ieder heeft dit vermogen maar in verschillende mate.. **Han Ko Bicknese**. De Kleine Bron. Zaal Timotheus. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Massage

Massage & Mythologie
www.dhartiaansedynamica.be

[C][AN] Stoelmassage - jaartraining. 13/11, 14/11, 29/1, 30/1, 19/3, 20/3, 21/5 en 22/5. 10u-17u. Stoelmassage is een krachtige kans voor deelnemers om even op adem te komen. Even vrij van de wereld en je bewust worden van jezelf, geraakt worden. **Alet Santman**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Stoelmassage - basisweekend. 13 tot 14/11. 10u-17u. Stoelmassage is een krachtige kans voor deelnemers om even op adem te komen. Even vrij van de wereld en je bewust worden van jezelf, geraakt worden. **Alet Santman**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Zomerhuis minimassage: nek en schouders. 19/11. 20u-22u30. Met eenvoudige technieken brengen we stroming tsn nek en romp. Meer zachtheid en ruimte in de nek, geeft een helder hoofd en een ontspannen lichaam. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][AN] De kunst van aanraken, dag voor koppels. 21/11. 10u-17u. Kwaliteitstijd met elkaar. Hoe kan je ervoor zorgen dat elke aanraking betekenis heeft, dat ontvangen én geven fijn zijn, en hoe kan je op een zachte manier feedback geven. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][AN] Jin shin - de levensweg - introdag. 26/11. 10u-17u. Op deze dag wordt een synthese gemaakt van Jin Shin Jyutsu, Jin Shin Do en Shiatsu. **Wim Hermans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][OV] Rugmassage. 28/11. 13u-18u. Massagetechnieken met olie. Op tafels. Inwerkend op huid, spieren, lymfe, bindweefsel, zenuwstelsel, bloedsomlooop. genieten, ontspannen en leren. **Daniël Defruyt**, shiatsutherapeut. Sunam. Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG (GENT). 0486 611 231. sunam@telenet.be - www.yalu.be

Kasteel De Schans
www.kasteeldeschans.com

[O][LI] Intuïtieve massage. 2 tot 5/12. De opleiding 'Intuitieve Massage' combineert vakbekwaam leren masseren met de ontwikkeling van de masseur in jezelf. Je laat je helende handen spreken! **Ellen van der Helm**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][VB] Aromatische massage. 5/12. 10u-17u. Massage is op zich al een weldaad voor lichaam, geest en ziel. Bovendien is een aromatische massage pure verwennerij. **Ingrid Debert**. Oost West Centrum. Shiatsuruimte. Jules Vandenbemptlaan 19. 3001 HEVERLEE. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Rugpijn voorkomen en verhelpen. 9/12. 10u-17u. Voor velen een blijvend gevoel dat hun verdere leven ondergraaft en waar vaak de wonde alleen maar oppervlakkig heelt en snel weer opengaat. **Gerard Heijnen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Meditatie

Meditatie in alle eenvoud…
gratis kennismaking
Tel: 02 463 38 27
brussels@be.bkwsu.org
www.bkwsu.org/belgium
www.bkwsu.org - www.just-a-minute.org
BRAHMA KUMARIS
VZW

[C][WV] Meditatie avonden om uw eigen meditatiepraktijk te ondersteunen. 8/11. 19u30-21u30. Iedere 1ste en 3de maandag. Telkens worden 1 à 2 meditaties begeleid, ertussen een korte Dharma lezing. Meditaties uit Kum Nye Tantra, Mindfulness.. **Chris Lejaeghere**. Tara's Huis. Baron Ruzettelaan 297. 8310 ASSEBROEK. 0478 787 562. chris.lejaeghere@telenet.be - www.heelmassage.be

[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**. Essens. Naropa Instituut. Vierhonderdpolderdijk 10. 4506 HL CADZAND. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

[C][BR] Vipassana meditatie. Elke ma en di, behalve op feestdagen. 20u-21u30. Zitmeditatie met instructies. Mahasi traditie. **Marie-Cécile Forget**, meditatieleraar. Dhamma Group. Vipassana Montgomery. Hertoginstraat, 2. 1040 BRUSSEL. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be

[C][WA] Méditation Vipassana. Vrijdag om de 14 dagen vanaf 12/11. 20u-21u30. Meditatie met instructie voor beginners en gevorderden. Franstalig. **Marie-Cécile Forget, Christine Vieujean**. Dhamma Group. Rue Jonruelle 63. 4000 LIÈGE. 0498 192 621. christinevieujean@hotmail.com

[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] Meditatie. 11/11. 10u-17u. Meditatie is heel eenvoudig: het is ontspannen bewust zijn, tegenwoordigheid. Meditatie helpt je totaal ontspannen in je centrum te zijn en te blijven. **Lenaleen Waignein**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][VB] Vipassana meditatie. 16/11, 23/11, 30/11 en 7/12. 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] Vipassana Weekend. 26 tot 28/11. 21u-15u. Intensieve meditatie in zit-en loophouding en gedurende de dagelijkse activiteiten. Mahasi methode.Nederlandstalige begeleiding op vraag. **Marie-Cécile Forget**. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatie Centrum. Route de Floreffe, 22. 5170 RIVIERE. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be

Mens & samenleving

[W][OV] Vrijheid, Gelijkheid en Broederschap: realiseerbare idealen? 8/11, 22/11 en 29/11. 19u45-22u15. Een vernieuwde kijk op mens en samenleving. Voor eenieder die zich afvraagt waarom politiek in deze tijd niet meer werkt. **Luuk Humblet**. Vereniging Voor Associatieve Economie. De Blauwe Bloem. Lange Steenstraat 52. BE-9000 GENT. 09 233 05 74. info@AE-Vereniging.org - www.AE-Vereniging.org

Mindfulness

[W][NB] Onthaasten, ontspannen en genieten. 25/11. 10u-16u. Een dag alles loslaten en bij jezelf komen. Met je aandacht in het NU. In de rust en de stilte. Door meditaties, stiltewandelingen en lichaamswerk. **Patrick Fasseur**. Gomyway. De Volksabdij. O.L.Vrouw ter duinenlaan 199. NL4641 RM OSSENDRECHT. Nederland. 0031 164 602 974. patrick@gomyway.nl - www.gomyway.nl

[W][OV] Mindfulness voor op het werk. 30/11. 14u30-19u. 7 Mindfulness inzichten voor je leven(s)werk. **David Dewulf**, mindfulnesstrainer. IAM - Mindfocus. Het Rustpunt: Conferentiezaal. Burgstraat 46. 9000 GENT. 0494 946 060 - 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][OV] Mindfulness - Meditatiedag: Inzichent & Mededog. 5/12. 9u30-17u. Deze dag is een aanvulling voor wie het 8 weken programma volgt. Het is een bijzonder gelegenheid die toelaat een diepe meditatieve stilte te ervaren. **David Dewulf**. IAM - Mindfocus. Het Rustpunt. Burgstraat 46. 9000 GENT. 0494 946 060 - 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][OV] Mindfulness: stille retraite. 6 tot 10/12. Deze retraite biedt de gelegenheid tot verdere verdieping voor mensen die al meditatie-ervaring hebben of een training MBCT of MBSR hebben gevolgd. **P Van Hooydonck**, mindfulnesstrainer. IAM - Mindfocus. Steenstraat 25. 9070 DESTELBEGEN. 0494 946 060 - 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

www.brighinda-healingsounds.be

[W][WV] Zang-klankschaalconcert/massage. Elke derde maandag en zaterdag. Je bent welkom, om er enkel van te proeven, om te 'helen', om te relaxeren /harmoniseren, éénmalig, of meerdere keren. **Josiane Burrick**. Brighinda Healingsounds. Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. 050 37 10 17. brigidrhiannon@pandora.be - www.brighinda-healingsounds.be

[W][AN] CantaMantra - mantra's zingend de herfstmaanden door. 4/12. 20u-22u. Samen mantra's zingen is heerlijk! Ervaar de helende kracht van deze oude, heilige gezangen en geniet van het reciteren. **Mieke Polfliet, Stefan Beckers**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

Natuurgerichte gezondheidszorg

[C][AN] Anatomie. Tien dagen vanaf 13/11. 9u15-16u15. In 10 dagen verwerf je een grondige basiskennis van het menselijk lichaam. Onmisbaar voor elke hulpverlener. **Lieven Ostyn**, arts. De Levensschool vzw. Abdij van Tongerlo. Abdijstraat 40. 2260 TONGERLO. 011 60 16 75. info@levensschool.be - www.levensschool.be

Natuurlijke verven & aanverwanten

[W][VB] Verven met kalk. 19/11. 9u30-12u30. Korte theoretische uitleg, voorbereiding van de dragers, toepassen van de verschillende technieken en muurverven met kalk, praktische tips, en syllabus. **Hilde Killens**. Spatio. Bergensesteenweg 189B. 1600 SINT-PIETERS-LEEUW. 02 378 25 28. www.spatiobiodeco.be

[W][VB] Bouwen en isoleren met kalk en hennep. 20/11. 9u30-16u30. Korte theoretische uitleg, voorbereiding van de dragers, toepassen van de pleister, praktische tips, en syllabus. **Hilde Killens**. Spatio. Bergensesteenweg 189B. 1600 SINT-PIETERS-LEEUW. 02 378 25 28. www.spatiobiodeco.be

Natuurvoeding

[C][AN] Natuurvoedingsleer. 13/11 tot 11/12. 9u15-16u15. Een cursus van 5 dagen waarin de volledige natuurvoedingsleer behandeld wordt (juiste voedselkeuze, zuur-basen evenwicht, voedselcombinaties, enz...). **Rob Vaes**, gezondheidsconsulent. De Levensschool vzw. Abdij van Tongerlo. Abdijstraat 40. 2260 TONGERLO. 011 60 16 75. info@levensschool.be - www.levensschool.be

[W][AN] Brood bakken: hoe, wat, waarom? 16/11. 19u30-22u. Zelfgebakken, ovenvers brood geurt heerlijk en smaakt verrukkelijk. **Ben Davidson**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Wereldwijd natuurlijk - de mediterrane keuken. 17/11. 19u30-22u. De keuken van het Middellandse Zeegebied. **Deborah Scherz**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Herfstkoken met Ellis - namiddagreeks. 18/11, 25/11, 9/12 en 16/12. 14u-16u30. Reeks van 4 themakooklessen: culinaire pompoenles, de beste bonengerechten, vitaliteit met wok, feestkoken. **Ellis Claessen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Herfstkoken met Ellis - avondreeks. 18/11, 25/11, 9/12 en 16/12. 19u30-22u. Reeks van 4 themakooklessen: culinaire pompoenles, de beste bonengerechten, vitaliteit met wok, feestkoken. **Ellis Claessen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Op het scherp van de snee: snijtechnieken. 23/11. 19u30-22u. Hoe maak je een mes goed scherp, en hoe houd je het scherp? **Tino Don Porto Carero**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][WV] Fingerfoods. 29/11. 19u-22u. Vegetarische feestelijke hapjes. **Nancy Boucquez**, voedings- en levensconsulente. Vita Casa Plus. Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. 051 25 25 53. www.vitacasaplus.be

[W][AN] Bak je eigen broodje - praktijkles. 30/11. 19u30-22u. In opvolging van de demo kookles 'Brood bakken' (16/11) kan je in deze les zelf aan de slag. **Ben Davidson**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][WV] Gezonde hapjes voor de komende feesten. 4/12. Tijdens deze kookles krijgt u de kans lekkere, originele en vooral gezonde hapjes te creëren. Daar horen natuurlijk ook enkele feestelijke dranken bij. **Sabine Martens**. De Essentie. Centrum voor gezond leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

[C][AN] Natuurlijke gezondheid. 7/12. 10u-17u. In deze training bekijken we hoe de energieën van hemel en aarde ons mee het vermogen geven om ons lichaam vorm te geven en gezondheid te creeren. **Rik Vermuyten**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Natuurlijk zoet. 8/12. 19u30-22u. Fantastische bevredigende desserts zonder zuivel of geraffineerde suikers. Wat dacht je van chocoladerijstpudding, een frisse citroenamasake of heerlijk krokante perencrumble met amandelsausje? **Deborah Scherz**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Nutritherapie

[C][AN] Natuurlijke voedingssupplementen. Vier dagen vanaf 4/12. 9u15-16u15. In deze cursus van 4 dagen verwerf je een grondig inzicht in de werking en toepassing van de meest gebruikte natuurlijke voedingssupplementen. **Geert Verhelst**, arts. De Levensschool vzw. Abdij van Tongerlo. Abdijstraat 40. 2260 TONGERLO. 011 60 16 75. info@levensschool.be - www.levensschool.be

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**, facilitator, facilitator. Evolving Clarity. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN (HUMBEEK). 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

[W][AN] Familieopstellingen. 13/11. 10u-17u. Familieopstellingen bieden je diepgaand inzicht in oude, onbewuste patronen en/of verstrikkingen die je leven beheersen. **Sylvie Oerlemans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Gezonde verhoudingen
Indra Torsten Preiss
opstellingen
met Indra
www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Avondreeks familieopstellingen. 16/11. 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

[W][OV] Procesgeoriënteerde opstellingsdag. 27/11. 9u30-18u. Een krachtig middel om de innerlijke werkelijkheid van het systeem zichtbaar te maken. Zien wat is, vinden wat vrij maakt, aanvaarden wat kracht geeft. **Lia Verrees**. Rosanja. Merelbekestationplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 0485 824 103. lia@rosanja.be - www.rosanja.be

[W][AN] Familieopstellingen. 4/12. 10u-17u. Familieopstellingen bieden je diepgaand inzicht in oude, onbewuste patronen en/of verstrikkingen die je leven beheersen. **Sylvie Oerlemans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W][AN] Oefengroep: Leven wie je bent. 10/11 tot 29/12, telkens op woensdagavond. 19u30-22u. We onderzoeken en oefenen met een groep van max. 10 personen het leren omgaan met jouw realiteit. **Ingrid Versmissen, Marc Franckx**. Gemeenschapscentrum 't Gasthuis. Turnhoutsebaan 199. 2110 WIJNEGEM. 03 354 05 73. ingrid.versmissen@telenet.be - www.teruginjekracht.be

[W][AN] Oorkaarsen. 11/11. 19u-22u. Oorkaarsen werken lichaamszuiverend, geven een weldadig gevoel, zijn druk- en pijnverminderend, vooral in hoofd- en oorgebied. **Reine De Ceulaer**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Jezelf zijn ... onder alle omstandigheden. 11/11. 10u-17u. In deze snel veranderende wereld is het juist heel erg belangrijk om steeds meer jouw unieke zelf te zijn. **Wim Hermans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][WA] Van ontwerp tot druk. 11 tot 13/11. Een creatief weekend rond en in het atelier van Het Stiltehuis, gelegen in de groene vallei van de Vesder. **Guy Saey, Yola Thienpont**. Het Stiltehuis. Rue du vivier 447. 4870 FRAIPONT. 0473 630 627. yola.thienpont@skynet.be - www.hetstiltehuis.be

[C][OV] Meer en meer één geheel zijn. 12/11 tot 10/12. 18u-19u45. Groeigroep voor kinderen en jongeren van 10 tot 14 jaar. Ouder(s) worden deels betrokken. **Anita Sanders, Griet Van Mele**. Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0486 881 821. anitasanders20@yahoo.com - www.yalu.be

[C][AN] Wonderen. 12/11 en 19/11. 9u30-12u. 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 En Lieve Lodewijckx. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[C][AN] Ziektesymbolieken. 12/11. 10u-17u. Deze cursus geeft een zeer grondige behandeling van de verschillende ziektebeelden en hun eigen achtergrond. **Adriaan van Zelst**. De Kleine Bron. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][WV] Activeer je energielichaam en vergroot zo je capaciteiten. 12/11, 19/11 en 26/11. 19u-22u. In deze workshop onderzoeken we hoe we ons energielichaam kunnen activeren, wakker en bewust maken. Via eenvoudige zintuiglijke waarnemingsoefeningen. **Michiel Debel**. Timotheus. Kasteel Heule. Heulsekasteelstraat 1. 8501 HEULE. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][VB] 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. **Klara Peeters**. Kheiron Cvba. Kasteelhoeve Wange. Eliksemstraat 26. 3400 WANGE. 0496 523 588. klara.peeters@kheiron.be - www.kheiron.be

[W][AN] Transformeer Stress en re-vitaliseer. 13/11. 10u-16u30. Leer een aantal korte oefeningen van 5 à 15 minuten die je in staat stellen je gedachten te stoppen en je energie terug op te laden. **Birgit De Greve**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][AN] De dans van de ziel. 15/11, 22/11 en 29/11. 19u30-22u30. Wanneer onze ratio zich meer kan verbinden met ons lichaam en onze intuïtieve kanten zich verbinden, dan voelen we ons meer thuis in deze wereld. **Philippe Vandevorst**. Timotheus. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[C][WA] Stilteweek in Het Stiltehuis. 15 tot 19/11. 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. **Yola Thienpont, Guy Saey**. Het Stiltehuis. Rue du vivier 447. 4870 FRAIPONT. 0473 630 627. yola.thienpont@skynet.be - www.hetstiltehuis.be

[W][WV] Activeer je energielichaam en vergroot zo je capaciteiten. 9/11 en 16/11. 14u-17u. In deze workshop onderzoeken we hoe we ons energielichaam kunnen activeren, wakker en bewust maken. Via eenvoudige zintuiglijke waarnemingsoefeningen. **Michiel Debel**. Timotheus. Kasteel Heule. Heulsekasteelstraat 1. 8501 HEULE. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[C][BT] Het pad van de man. 18 tot 21/11. Een driedaagse workshop voor mannen over man-zijn en mens-zijn in zijn vele facetten. **Jan Roelofs, Ton Van Der Kroon**. Oost West Centrum. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Jaloersheid. 18/11. 20u-22u. Een heel bekende verbreker van menselijke relaties. **Rik Vermuyten**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Lichaamsdiagnose introductie. 18/11 en 25/11. 20u-22u. Fysieke kenmerken en symptomen zijn de taal van het lichaam. **Gerard Heijnen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][VB] Simplify your life: inspiration & focus. 18/11. 9u30-16u30. Stilstaan bij wat je energie geeft, juiste keuzes maken, en meer plezier scheppen in alles wat je onderneemt. **Greet Selderslaghs, Mo Deckers**. Sunny Side Up. de Heerlijckyt. Weg op Halen 2. 3450 GEETBETS. 015 62 06 35 - 03 825 67 20. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

[C][AN] Steunpunt in begeleiding - jaartraining. 19/11, 17/12, 21/1, 25/2, 25/3 en 29/4. 9u30-16u30. Een plek om te mogen zijn met alles wat in

beweging komt in relatie met mensen om je heen. **Lenaleen Waignein**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Ken jezelf, je sterke kanten en je levensopdrachten. 20/11. 10u30-17u. In deze workshop gaan we onszelf en onze mogelijkheden en blokkades leren herkennen en zo ontdekken welke stappen nu zinvol zijn in ons leven... **Margot Dorren**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][AN] Vision boards - wordt verliefd op je leven! 21/11. 10u-17u. Er is een eenvoudige manier om je dromen te realiseren en succes te hebben in je gezondheid, je financiën, je relaties en je carrière en eigenlijk elk aspect van je leven. **Els Abts, Pascale Delouw**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Reizen van de ziel - sjamanistische avonden. 23/11. 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. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Weg met de stress dankzij de ademhaling! 23 tot 27/11. 19u15-21u45. Ademhaling, Yoga & Meditatie: uniek moment waarbij ademhaling, lichaam en geest zich harmoniseren. Heel efficiënt tegen stress/depressie. **Arun**, AOL teacher. Art Of Living Belgium. Belgiëlei 170. 2000 ANTWERPEN. 0499 692 689 - 0486 222 084. www.art-of-living.be

[W][AN] Bewust worden van de werkelijkheid. 24/11. 20u-22u30. De werkelijkheid bestaat uit vele lagen of dimensies waar wij als mensheid nog nauwelijks weet van hebben. **Eric Huysmans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Kinderen als spiegels. 25/11. 20u-22u. Je kinderen worden niet zomaar bij jou geboren. Vanuit een groot zieleverlangen hebben ze jou als ouder uitgekozen om een 'voorbeeld' te zijn. **Bert Cools**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] De vier inzichten. 25/11 en 26/11. 10u-17u. Op een speelse en vreugdevolle manier integreren we de wijsheid van de Tolteken, om ons leven eenvoudiger, boeiend en gelukkig te maken. Inge Van Den Eynde. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[W][AN] Verdubbel je brainpower met Braingym. 27/11. 20u-22u30. Braingym is een educatieve methode die de hersenen stimuleert en de communicatie herstelt tussen het brein en de rest van het lichaam. **Birgit De Greve**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][VB] Geef vuur aan je verlangen. 28/11. 10u-18u. Maak contact met kleine en grote verlangens, met dromen en wensen. Geef er ruimte en expressie aan zodat creëert waar je hart sneller van slaat. **Erik Decolvenaer, Ingrid Wolfs**. Erik Decolvenaer & Ingrid Wolfs. Iyashi. Tweekleinewegenstraat 71. 3001 HEVERLEE. 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

[W][AN] Verbeeld je identiteit, ontdek wie je bent. 28/11. 10u30-16u. In ieder van ons gaat een unieke essentie, ons ware zelf, schuil, dat wordt gevormd door onze diepste verlangens, talenten en eigenschappen... **Sander Videler**. De Kleine Bron. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][WV] Script-As-Methode: Blokkades in de chakra's. 28/11. 10u-16u. We onderzoeken in welke chakra's we blokkades voelen. Via schrijven en kleuren maken we ons vrij en krijgen we inzicht in onderliggende patronen. Anna-Maria Mergaert. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

[W][AN] Introductie in de Dertien Manenkalender - Tzolkin. 30/11. 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][WV] Natuur & oplaadnamiddag. 30/11. 14u15-16u15. We integreren de nieuwe energieën +bewustzijnstrillingen van 2010. Talrijke innerlijke kansen via ademwerk, meditatie, energieoefeningen, wandelen en info. **Hugo Van Verdegem**, levenscoach. Ware Zelf. Doornstraat 300/1. 8200 BRUGGE. 0474 976 204.

[W][AN] Gezichtsdiagnose. 2/12 en 9/12. 20u-22u. Diagnose van je gezicht met als uitgangspunt: het uiterlijk weerspiegelt het innerlijk. **Gerard Heijnen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Jouw eigen unieke pad bewandelen. 2/12, 9/12 en 16/12. 10u-17u. Workshop om inzicht te verwerven in je levensopdracht, die zich dagelijks laat zien (spiegelt) in probleemsituaties op individueel, relationeel of maatschappelijk vlak. **Bert Cools**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][BT] Leven vanuit je buik. 3 tot 5/12. We werken met zachte,

maar krachtig doorwerkende oefeningen om een betere doorstroming en een diepere ontspanning van de onderbuik te verkrijgen. **Wim Hermans**. Oost West Centrum. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVAN-ORVAL. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][BT] Leven vanuit je buik. 3 tot 5/12. We werken met zachte, krachtig doorwerkende oefeningen om een betere doorstroming en een diepere ontspanning van de onderbuik te verkrijgen. **Wim Hermans**. Oost West Centrum. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Soulsounds - angst doorbreken. 4/12. 10u-17u. Angst om je inkomen of je partner te verliezen, angst voor conflicten, eenzaamheid, ziekte of dood, natuurrampen, angst om je hart te durven volgen… **Hendrik Duron**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Dromen, kostbare juwelen van inzicht. 4/12. 10u-16u30. Je leert in deze cursus hoe je kan dromen en kan leren dromen onthouden en wat je met dromen kan doen om ze een waar juweel van inzicht te laten zijn. **Paul Bles**. De Kleine Bron. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][AN] Verdriet. 9/12. 20u-22u. Voor velen een blijvend gevoel dat hun verdere leven ondergraaft en waar vaak de wonde alleen maar oppervlakkig heelt en snel weer opengaat. **Rik Vermuyten**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[O][LI] Opleiding Heel de Mens. 11 tot 14/11. Heel De Mens is een intensief coachingtraject voor hulpverleners, coaches en iedereen die professioneel mensen begeleidt. Met certificaat na afloop. **Arend van Rietschoten**, psycholoog. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOEteren. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C][LI] Groeien in zelfvertrouwen. 12/11 en 13/11. 9u30-17u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om daarin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Annick Jossa**. PRH vzw. CC De Bogaard. Capucienessenstraat 8. 3800 SINT-TRUIDEN. 0496 044 303. Annick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Groeien in zelfvertrouwen. 13/11 en 14/11. 9u30-17u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om daarin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Ilse Op De Beeck**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 20 71 00. ilse.odbeeck@prh.be - www.prh.be

[C][BT] Al schrijvend meer jezelf worden - Zelfkennis door methodisch schrijven. 13/11 en 14/11. 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. **Anita Landewé**. PRH vzw. HartenHerberg. Bulkstraat 9. 4158 EA DEIL. Nederland. 00 31 765 41 08 18. anita.landewe@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C][AN] Mezelf realiseren vandaag en mijn toekomst in handen nemen. 13/11 en 27/11. 9u30-16u30. Je staat bewust stil bij het nu om morgen efficiënt en vruchtbaar te zijn. Hoe bied je moeilijkheden het hoofd om te bouwen aan de toekomst? **Gisele Cuyvers**. PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 0477 768 822. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 15/11, 22/11, 29/11, 6/12 en 13/12. 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. **Patrick Jossa**. PRH vzw. CC Begijnhof. Infirmeriestraat z/n. 3290 DIEST. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Mij goed voelen in mijn job: het kan! 15/11, 22/11 en 29/11. 19u-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. **Gisèle Cuyvers**. PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 0477 768 822. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Samen sterk, werkt! 16/11, 23/11 en 30/11. 19u-22u15. Fijn én efficiënt samenwerken met anderen: het lukt wanneer ik me kan aanpassen en toch ook mezelf kan blijven. We staan stil bij deze boeiende mix. **Geert Frateur**. PRH vzw. CC De Kern - Kasteel Steytelinck. Sint-Bavostraat 20. 2610 WILRIJK. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[W][OV] Thuiskomen in jezelf. 18/11, 25/11, 2/12, 9/12 en 16/12. 19u30-21u15. Voor jongvolwassenen op zoek naar meer zelfzekerheid, vreugde, verbinding, (h)erkenning. Via beweging, aanraken en meditaties. Maureen Drieghe. Visserij 157. 9000 GENT. 09 233 20 27. mien3g@hotmail.com

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] Opvoeden met een positieve blik. 18/11, 25/11 en 2/12. 19u-22u15. Wat heeft jouw kind nodig om zijn eigenheid te ontplooien? De cursus maakt je steviger als opvoeder en tegelijk leer je zorg dragen voor jezelf. **Alex Sarlet**. PRH vzw. Zin in het leven. Boshoek 35. 2560 NIJLEN. 03 464 14 55. alex.sarlet@prh.be - www.prh.be

[C][ZE] Al schrijvend meer jezelf worden - Zelfkennis door methodisch schrijven. 18/11, 25/11, 2/12 en 9/12. 19u-22u15. 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. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. Het Rivierenhuis. Ijsselstraat 3. 4535 GT TERNEUZEN.Nederland. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C][AN] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 20/11, 21/11, 27/11, 28/11 en 4/12. 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. **Hilde Simons**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Groeien in zelfvertrouwen. 26/11 en 27/11. 9u30-17u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om daarin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Erika De Crom**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Al schrijvend meer jezelf worden - Zelfkennis door methodisch schrijven. 26/11 en 27/11. 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. **Geert Frateur**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Time-out voor je partnerrelatie. Verdiepen, herbronnen en bijstellen. 27/11 en 28/11. 9u30-17u. 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. **Vera Delbeke**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 050 81 30 29. vera.delbeke@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen. 1/12, 8/12 en 15/12. 19u15-22u30. Vanuit jouw ervaring met kiezen krijg je sporen aangereikt om keuzes te maken waar je tevreden over bent... en blijft! **Martine Andries**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[W][LI] De tocht naar huis. 2 tot 5/12. Jaartraining voor mannen waarbij de innerlijke ontdekkingsreis, het transformatieproces en persoonlijk leiderschap centraal staan. **Arend van Rietschoten**, psycholoog. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[C][AN] Single zijn - Een last of een kracht? 2/12, 9/12 en 16/12. 19u-22u15. Op welke krachten kan je een beroep doen? Hoe kan je je moeilijkheden aanpakken? In deze cursus leer je een krachtige single te zijn. **Hilde Simons**. PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Constructief omgaan met wat moeilijk is. Draagkracht, ook in jou. 3/12, 10/12 en 17/12. 13u30-16u45. Deze cursus leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk of zwaar is en hoe je het anders kan aanpakken. **Erika De Crom**. PRH vzw. Onder.Dak. Laaglandlei 50. 2900 SCHOTEN. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[W][WV] Ronde tafelgesprek met 3 doelen :. 7/12. 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] Mijn levenskracht en wat ze belemmert. 9/12, 10/12, 11/12, 18/12 en 19/12. 9u-18u. Via kleuren en vormen ontdek je wat je tegenhoudt om je levenskracht naar buiten te laten komen en hoe je hierin verandering kan brengen. **Gisèle Cuyvers**. PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 0477 768 822. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

Psychotherapie

[C][WV] Bewustzijnsvelden en synchroniciteit. 24/11. Hoe bewegen wij ons niet-beseffend doorheen diverse bewustzijnsvelden? Inner tuning werkt met diverse bewustzijns-octaven die overeenstemmen met bepaald gedrag, instellingen en ervaringen. **Marie Christine Meersch**. Reliantie Instituut. Roterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10. www.reliantie.org

Qigong

CHIness Centre
Brussel

☯ **Tao cursus:**

27-28/11
gedaan met burn-out, fusie van de 5 elementen

met Carsten Dohnke

☯ **Infosessie op 27/11 om 18u30**

Carsten nodigt jou uit voor een introductie over zijn prof. Tao stage: Qigong, helen met energie, meditatie, TCM, accupressuur en de filosofie achter de Tao. Start april 2011.

Info :
www.chinesscentre.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] Chi Neng Qigong voor beginners. 14/11. 10u-17u. Na deze 1-daagse 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 Belgium. De Innerlijke Bron. Heibergstraat 24. 2340 BEERSE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 26 tot 28/11. 12u-17u. Tijdens deze driedaagse workshop ligt de aandacht vooral op trainen onder persoonlijke aandacht, worden de bewegingen verfijnd, kom je in balans en tot rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. 't Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

Quantum Touch®

[W][VB] Healing Cirkel. 24/11. 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

Reflexologie

www.owc.be

[W][AN] Voetreflex met hart en ziel. 20 tot 21/11. 10u-17u. We gaan exploreren / voelen / ondervinden dat wie jij bent van invloed is bij het uitvoeren van voetreflexologie. **Els Vandaele**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Handrefloxologie intro. 28/11. 10u-17u. Dit is een dag om kennis te maken met de mogelijkheden en het behandelen van je hele zijn via de handen. **Els Vandaele**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Reiki

Reiki
Encaustic
www.dezonnedrager.be

[W][OV] Reiki weekend inwijding eerste graad. 13 tot 14/11. 10u-17u. Reiki betekent letterlijk ´De kracht van de Kosmische ziel´. Reiki versterkt de verbinding met onze oorsprong. **Ronald van de Peppel**. De Kleine Bron. Brugstraat 17. 9120 VRASENE. 03 225 02 27 - 0486 201 926. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][AN] Reiki 1 Inwijdingen. 20 tot 21/11. 10u-17u. Tijdens dit weekend ontvang je de 4 Reiki-1 inwijdingen binnen de Usui-traditie en leer je hoe jezelf met deze krachtige vorm van Healing kan werken. **Griet Heylen**. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Shamballa-md-healing 13D. 2/12, 3/12, 9/12 en 10/12. 10u-18u. Energie van de Verheven Meesters naar de aarde gebracht door Germain en John Armitage. DNA, Lichtlichaam activeren, Implantaten wegnemen, Mahatma... **Hélène Verhenneman, Marie-Louise Coeckelbergh**. Shamballa-Belgium. 2800 MECHELEN. 0477 759 613 - 0477 447 184. hverhenneman@skynet.be

[W][BR] Shamballa-md-healing 13D. 2/12, 3/12, 9/12 en 10/12. 10u-18u. Energie van de Verheven Meesters naar de aarde gebracht door Germain en John Armitage. DNA, lichtlichaam activeren, implantaten wegnemen, Mahatma... Shamballa-Belgium. Oogststraat 33. 1210 SINT-JOOST-TEN-NODE. 02 219 22 63. hverhenneman@skynet.be

Relaxatie

[W][AN] Relaxatiedag. 28/11. 10u-17u. Wil je graag even helemaal opladen, in plaats van de opgestapelde stress verder mee te nemen, dan zijn deze avonden een prima stap. **Denise Van Den Avont**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Shiatsu

INTERNATIONAL SCHOOL OF SHIATSU

www.iss-shiatsu.eu

[C][AN] Basiscursus Shiatsu Massage. Dagopleiding op maandag van 8/11 tot 20/12. 9u-16u. Internationale Shiatsu School. Internationaal Zeemanshuis. Falconrui 21. 2000 ANTWERPEN. 03 309 17 02. info@iss-shiatsu.eu - www.iss-shiatsu.eu

[C][AN] Basiscursus Shiatsu Massage. Weekendopleiding 13 tot 14/11, van 27 tot 28/11 en van 11 tot 12/12. Internationale Shiatsu School. Don Bosco. Broechemsesteenweg 10. 2531 VREMDE. 03 309 17 02. info@iss-shiatsu.eu - www.iss-shiatsu.eu

Sjamanisme

www.AnamCara.be

[C][WA] Sjamanisme en ecologie. 10 tot 14/11. Sjamanistische rituelen, praktijken en filosofieën om de mensheid te helen in zijn relatie met de natuur. **Aigle Bleu**. Oost West Centrum. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][LI] Mannenzweethut. 13 tot 14/11. De zweethut is een Indiaans reinigingsritueel waarin er een zuivering plaatsvindt op lichamelijk, emotioneel, rationeel

en spiritueel niveau. **Zweethutteam Flip**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W][LI] Vrouwenzweethut. 27 tot 28/11. De zweethut is een Indiaans reinigingsritueel waarin er een zuivering plaatsvindt op lichamelijk, emotioneel, rationeel en spiritueel niveau. **Zweethutteam Marina**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

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

[W][AN] Doorgroeigroep Sjamanisme. 3/12. 19u30-22u30. Sjamanistische Doorgroeigroep waarin je werkt met de sjamanistische trancereis, rituelen en healingswerk. Thema: "Voorouderkracht integreren"... **Roel Crabbé**. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W][AN] Spirit in Klank WE3 - Training Sjamanistische Klankhealing. 4 tot 5/12. 10u-18u. 3e deel van de training in sjamanistische klankhealing. In deze reeks staat het werken met klank vanuit de dimensie van de ziel centraal. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

Spiritualiteit

[W][AN] Ontwaken in het hart in contact met de Universele Liefde. 19/11. 10u-17u. Deze dag staat in het teken van de Christus, het Christusbewustzijn in ons hart en de universele liefdeskracht. **Jan Gyselinck**. De Kleine Bron. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Spiritueel Inzicht in Relaties en Zelfbewustzijn. 19/11. 13u30-16u. Deze dag rond relaties en zelfbewustzijn zal op een interactieve manier jezelf en je inzichten stimuleren en je mogelijkheden & toepassingen vergroten. **Jan Willems**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][OV] Nu of nooit – uit de greep van het denken. 21/11. 9u30-17u. Leer je patronen doorzien. Zo verliezen ze hun greep en is je aandacht weer vrij voor het huidige moment. **Erik Van Zuydam**. Studiekring Orenda. Het Rustpunt, zaal Cenakel. Prinsenhof 39b. 9000 GENT. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

Symboliek

[W][VB] Runentekens maken en inwijden. 20/11. 10u-17u. Runen zijn krachtige symbolen. Tijdens deze workshop worden de runenstenen gemaakt en ingewijd. Verken en ontdek de natuurkrachten ervan. **Hilde Goris**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

T'ai-Chi-Chuan

[W][AN] Taiji Sanshou, partnervorm. 13 tot 14/11. 10u-17u. Oefeningen met partner ter ontwikkeling en hantering van taiji krachten. Zonder winnaar of verliezer, enkel de wederzijdse ontwikkeling is van belang. **Zhengyu Shen**, docent. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.taijicentrum.org

[C][VB] Taiji zaterdagen met Shen Jin. 13/11, 4/12. 14u-18u. Taiji 37 vorm van Dr Shen Hongxun. Verbeter lichaamsbesef en -houding en de afvoer van afvalstoffen zodat je je gezonder, gelukkiger en lichter voelt. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. De Wijnpers. Mechelsevest 72. 3000 LEUVEN. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.buqi.net

Tachyon

[C][VB] Tachyon: Vertical Reality 201. 10 tot 12/11. In deze cursus leer je mensen te begeleiden, om uw energetisch vermogen te laten evolueren in liefde en acceptatie. **David Wagner**. Wellnessconsult. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLEN-OP-DEN-BOS. 03 666 38 89. De cursus wordt in het Engels gegeven.

Tantra

[W][WV] Tantra voor vrouwen: Genieten van vrouw zijn. 13/11. 10u-17u. In een cirkel van vrouwen delen we en ontmoeten we onszelf op een liefdevolle manier via dans, ademhaling, klank, kleur, meditatie en massage. We genieten. Anna-Maria Mergaert. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

Transformational Breathing®

[W][OV] Transformerend ademen en de wetenschap van creëren. 27/11. 20u-22u30. Volgens de quantum wetenschap hebben we veel meer in de pap te brokken over hoe onze realiteit eruitziet, dan we in eerste

instantie zouden denken. **Griet Van Dingenen**. De Kleine Bron. Huickstraat 6. 9190 STEKENE. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][AN] Transformerend ademen en de wetenschap van creëren. 4/12. Hoe komt het dat de ene persoon een leven leidt dat op wieltjes loopt, en de andere de ene hindernis na de andere te verwerken krijgt ? Is dit toeval? **Griet Van Dingenen**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

The Reconnection

Vegetarisme

[W][VB] Crudo Café. 20/11. 18u-20u. Kom proeven van de rauwe, plantaardige en bio keuken en laat je betoveren door haar kleuren, smaken en creativiteit. Stefan Lemoine. Zonnekompas. Brusselsestraat 146. 3000 LEUVEN. 0495 906 300. crudocafe@vegetarisme.be - www.vegetarisme.be/crudocafe

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][OV] Moonlodge - Nieuwe Maan. 11/11 of 2/12. 20u-22u. Sjamanistisch geïnspireerd vrouwenritueel (geen zweethut!). Geniet van het ongedwongen samenzijn met andere vrouwen, kom thuis in je vrouwenziel. **Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. Het Vrouwennest. Kriephoekstraat 74. 9230 WETTEREN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[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] Vrouw en Aardbewustzijn. 23/11 en 23/11, 30/11, 7/12 en 14/12. 19u30-22u30. De diepere verbinding met ons vrouw-zijn staat centraal in deze workshop. We focussen ons op het ruime vrouwelijke krachtveld dat aldus ontstaat. **Birgit Maes, Manja De Leijer, Bibiane Van Den Bussche**. Magma. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. manjadeleijer@hotmail.com - www.magmanet.be

[W][AN] Moonlodge - Volle Maan. 19/11. 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][OV] Basis Tao van de Vrouw. 20/11 en 21/11. 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

[C][AN] Vrouwelijke seksualiteit - poort tot genot, poort tot jezelf. 24/11 tot 15/12. 20u-22u30. Seksueel genieten is als piano spelen. Het is een kunst die je kan leren dank zij goeie informatie, begeleiding en véél oefenen. Voor vrouwen. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][AN] Vrouw en Aardbewustzijn. 30/11, 7/12 en 14/12. 19u30-22u30. De diepere verbinding met ons vrouw-zijn staat centraal in deze workshop. We focussen ons op het ruime vrouwelijke krachtveld dat aldus ontstaat. **Birgit Maes, Manja De Leijer, Bibiane Van Den Bussche**. Magma. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. manjadeleijer@hotmail.com - www.magmanet.be

Wellness

[W][AN] Biologische cosmetica en huidverzorging. 15/11. 19u. Workshop over hoe onze huid het best verzorgen, met natuurlijke cosmetica, met huidadvies, met gelaatsverzorging. **Christine Huybrechts, Monica Rendon**, schoonheidsspecialisten. Artemis Schoonheidsinstituut. Omnisilhoueta. Kartuizersvest 50. 2500 LIER. 03 366 30 33. christinehuybrechts@skynet.be - www.artemis-schoonheidsinstituut.be

Wellness-centra

[W][OV] Waterweekend: Jij en je innerlijke kind - vrij en verbonden. 13 tot 14/11. In dit weekend geef je jezelf de ruimte en tijd om je nieuw/sterker te verbinden met je innerlijke kind. Vanuit deze verbinding kan je innerlijke kind helen en groeien en ontstaat nieuwe vrijheid voor jou in je dagelijks "zijn". **Inge Dingen, Anelan**. Claudine Moortgat. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. 052 33 24 41. claudine@shambalah.be - www.shambalah.be

Wetenschap en spiritualiteit

[C][BR] Stadsverlichter. 13/11. 14u-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

Yoga

[C][VB] Yin yang yoga. 10/11, 17/11, 24/11, 1/12, 8/12. 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. www.owc.be

[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

[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

[W][VB] Kinder Crea Yoga Dans. 12/11 tot 24/6. 16u30-18u. Er was eens.. de hartslag v/d aarde die ons uitnodigde om samen muziek te maken, via verhalen met yoga te spelen en met recyclagemateriaal te Creëren.. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. www.sankenyaka.be

[C][AN] Okido Yoga Trainingsweek. 5 dagen residentieel van 14 tot 19/11. Een week van inspanning en ontspanning, van zuiveren met okidoyoga, om energie op te doen door een goede ademhaling en evenwichtige voeding. **Marc Vervecken**. Internationale Shiatsu School. Don Bosco. Broechemsesteenweg 104. 2531 VREMDE. 03 309 17 02. info@iss.shiatsu.eu - www.iss-shiatsu.eu

[C][AN] Okido yoga voormiddagreeks. 16/11, 23/11, 30/11, 7/12. 10u-11u30. Okido Yoga werd ontwikkeld door de Japanse meester Masahiro Oki. Hij studeerde en oefende in Japan, China, India, Tibet en andere landen. **Paul Schuur**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Yoga der dieren. 18/11, 25/11, 2/12 en 9/12. 19u-20u. Deze reeks houdingen gebaseerd op de energie van dieren zijn uitdagend, soms ook confronterend en zeker erg ludiek. **Gerard Heijnen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[O][OV] Yoga-opleiding. 20/11. Professionele opleiding (13 weekends over 6 maanden) in partnership met de professionele organisatie YogaLife Foundation uit Indië. Engelstalige cursus. **Sanjeev Khumar Bhanot**, Master. Shambho Body & Mind. Zuiderlaan 1-3. 9000 GENT. 09 333 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

[C][VB] Opleiding Kinderyogadocent. 10 zaterdagen vanaf 20/11. Opleiding tot kinderyogadocent incl. afsluitende boekhoudkundige infonamiddag. **Leen Demeulenaere**. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[W][OV] Yogareis Lanzarote. 20 tot 27/11. Kom met ons mee naar Lanzarote voor een week van Vinyasa-yoga, zon, zee, lekker eten en gezelligheid! Yogalessen, logies en 2 maaltijden per dag. **Dolly Voeten**. Yoga-On-Call. Oudescheldestraat 16. 9000 GENT. 0487 103 457. info@yoga-on-call.be - www.yoga-on-call.be

[W][OV] Yoga, dans & bioenergetica: thema relaxatie. 21/11. 19u-21u. We starten met het losmaken en openen van ons lichaam, waarna we overgaan in ontspanning. Dit doen we onder andere adhv yoga, visualisatie, ... **Danny Verhelst, Paul Bauwens**. Vreugdevolleven. Brouwershuis. Visstraat 49. 9280 DENDERBELLE. 0498 335 795. Danny_Verhelst@yahoo.com - www.vreugdevolleven.be

[W][AN] Yogadag rond ademhaling. 28/11. 10u-17u. Zolang we leven, ademen we. Het overgrote deel van ons leven ademen we automatisch, zonder hierbij na te denken, maar leven we wel een vol leven? **Chris Camp**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Zen

[C][AN] Zen. 15/11, 22/11, 6/12. 10u-11u30 en 9/12. 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

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)

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, engelenessence s,meesteressences, en engelenkristallen, Ik geef allerhande cursussen in privé 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

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

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

Ontspannende massages - oorkaarsen. Gun je lichaam een moment om te herbronnen. Verwen jezelf met een massage of een Dode Zeeverzorging: www.cosycabin.be - Myriam De Coster - Gent.

Internet

Happy mind flow

Ontdek de essentie in je leven... en maak je gedachten weer positief met de Happy Mind Flow® selfcoachingkaarten. Bestel ze op www.flowdevelopment.eu

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

Gezondheid

Aura & chakra heling in Brussel. "Hoe blijf ik mezelf in tijden van stress?» Voor reinigen, balanceren en opladen van energie, hart en veerkracht: www.donkerlicht.info

Week van de Smaak
11 tot 21 november 2010
www.weekvandesmaak.be

Bio-restaurant De Postelein. Holstraat 40 • 8790 Waregem www.postelein-waregem.be Wij doen mee aan de Week van de Smaak. Zie ook onze advertentie op pagina 38.

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

Kinderyoga-mindfulness. Oudenaarde: kinderyoga-mindfulnesss voor kinderen van 8 tot 11 jaar. Op zondag van 10u30 tot 11u30 ginamartens@hotmail.com 0474 611 546.

Feng Shui. Breng je woning in balans met Feng Shui Cursussen en consulten www.fengshui-benelux.be Zie agenda voor plaats en locaties.

Te huur

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

Chakra voetmassage met edelstenen. Zuivering,balans & energie met deze unieke voetmassage. Info 0496 749 019 www.yoga-aandacht.blogspot.com of lieve.van.hoeteghem@hotmail.com

Therapieën

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

Spel-in-balans - praktijk van Chantal Bruneel. Gesprekstherapie & energetische behandelingen voor kinderen en volwassenen. Palingstraat 68. 8000 Brugge. 0496 793 000

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

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

Bewust ademen met Transformational Breathing. Praktijk ademtherapie - Griet Verstraete. Sessies op dinsdagavond en maandelijks infoavond. Meer info: 0499 866 367 - griet.verstraete@gmail.com

Vacatures

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

Vakantie

(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

Reizen door China en tegelijkertijd mediteren. Een bijzondere culturele en spirituele reis door China. Beleven van Chinese cultuur, aandacht voor Boeddhistisme, en de rust van meditatie. Info: Josine van Dantzig - 086 32 28 81 - info@jozien.eu - www.jozien.eu

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.

Opendeurdagen 6/11 en 20/11, 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.

Synergio brengt je in contact met personen werkzaam in het energetisch veld, met opleidingen en producten. Deze helpen je anders denken, voelen en fysisch ervaren, door je (levens) energie terug in evenwicht te brengen. Energetische Zondagen en Gids. www.synergio.be

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

Ritalin is de oplossing niet...

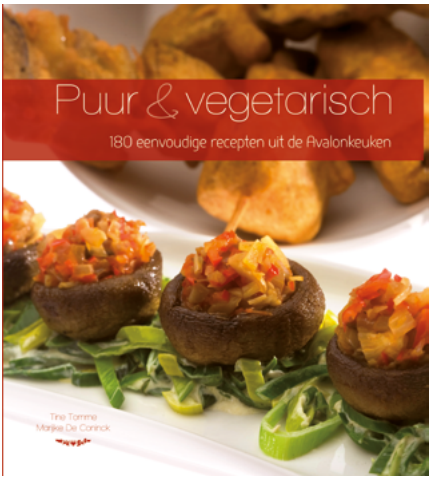
Barbara Simonsohn

Veel kinderen met ADHD worden met Ritalin behandeld, een omstreden medicijn. In dit boek schetst de auteur de verontrustende resultaten van kritische onderzoeken naar Ritalin. Daaruit blijkt o.a. dat het medicijn de groei van de hersenen belemmert, wat een risico op blijvende hersenschade met zich meebrengt. Als alternatief biedt Simonsohn een holistische behandelwijze met ondermeer de juiste voeding, goede communicatie en bachbloesems om de kwaliteit van het leven van hyperactieve kinderen en hun gezin op natuurlijke wijze te verbeteren. (256 p. Akasha)

Puur & Vegetarisch

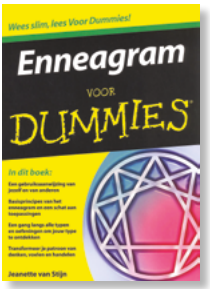
Tinne Tomme
& Marijke De Coninck

Het boek bestaat uit 8 hoofdstukken waarin 180 recepten uit de Avalonkeuken worden prijs gegeven. Sausjes, eenpansgerechten, hapjes, soepen, voorgerechten, bijgerechten, maaltijden en desserten. Een aanrader! [Uitgeverij De Draak]



Enneagram voor Dummies

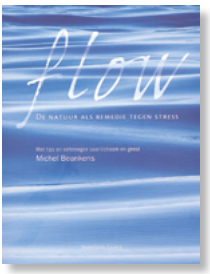
Jeanette van Stijn



Leer de wereld van het enneagram kennen! Maak kennis met de verschillende persoonlijkheidstypen in een boek waarin niet alleen de psychologische kant maar ook het spirituele pad op begrijpelijke wijze is uitgewerkt. Verdiep je in deze methode tot zelfontwikkeling en vergaar de kennis die je tot nu toe alleen in trainingen kon vergaren. (320 p. Pearson Education)

Flow

Michel Beankensz



Druk druk druk. Je hoort het de hele tijd. In ons jachtige leven hebben we geen tijd meer om even stil te staan en tot rust te komen. Dat is te merken aan de toename van het aantal depressies en burn-outs. Toch valt er op een eenvoudige manier iets aan te doen door ons contact met de natuur te herstellen. Centraal in dit boek staat 'flow' of de stroming van energie in lichaam en geest. Dit gevoel kan je ervaren door de rust in de natuur op te zoeken of door je over te geven aan de meest natuurlijke beweging van de mens: wandelen.
(106 p. Davidsfonds)

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

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