gratis

nr. 20 • dec. 2010 / januari 2011

Vlaanderen, Brussel en Zuid-Nederland

Verschijnt niet in januari en augustus

Agenda plus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

Natuurlijk en ecologisch verwarmen

+ Bio-cosmetica bij de schoonheidsspecialiste
+ Thee - een kopje warmte
+ HSP bekeken van binnenuit

10 heerlijke dag-, lichaams- & massage-oliën + GRATIS GESCHENK-VERPAKKING p. 43

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

Fair Trade Extra Vierge Kokosolie van Amanprana: mooie feesten voor iedereen

FAIR TRADE
ECOCERT fair trade
Bio kokosolie van 'eerlijke handel' voor een duurzame, ethische en sociale wereld

Gezond en lekker. Schenk jouw feestgerechten 'serene levenskracht' met deze fair trade extra vierge kokosolie van Amanprana. Licht verteerbaar, om te bakken, frituren, wokken en... ook voor fondue. Verrassend hoe zacht je gerechten smaken. Je recepten worden buitengewoon lekker en gezonder. Kokosolie is rijk aan MCT's. MCT's zijn licht verteerbaar, geven je veel vitaliteit en zorgen voor minder vetopname. Je krijgt 10% minder calorieën binnen, je hongeraanvallen verminderen en je calorieverbranding neemt toe.

Fair Trade feest. Amanprana is in de Filippijnen een samenwerking aangegaan met Peter Paul en Ecocert. Samen startten we een fairtrade-project. Deze fondsen worden gebruikt voor educatie en gezondheidszorg, voor milieuzorg en een kokoszaadprogramma, een betere infrastructuur voor boeren, arbeiders, en toeleveranciers en een incentive programma voor de arbeiders. Er is ook een onderwijsprogramma voor kinderen en kennissen van de arbeiders. Amanprana ondersteunt ook een lokaal ziekenhuis dat zowel voor de werknemers als voor de gemeenschap toegankelijk is.

1600 ml € 29,95 • 325 ml € 8,95

Recepten van Amanprana. Op onze website vind je vele feestrecepten met mooie foto's. Onze topchefs maakten lekkere, creatieve, verrassende, snelle of uitgebreide recepten. En... altijd gezond. Productinfo: www.noble-house.tk of tel. 03 653 25 41. Verkrijgbaar in de natuurwinkel of thuisgeleverd via www.amanvida.eu

AMAN PRANA
SERENE LEVENSKRACHT

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

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE
Heidi GOES
Linda MYS
Lien VAN LAERE

VORMGEVING
Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be

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

DISTRIBUTIE
Isabelle DESPEYROUX
distributie@agendaplus.be

OPLAGE
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: © meimi75 - Fotolia.com

100% Gerecycleerd papier

«Blue Angel» Eural Pro

voorwoord

Winterwarmte

Winterwarmte

December is de maand met de donkerste en koudste dagen van het jaar. Sommigen vinden dit een gezellige periode, terwijl anderen er erg tegenop zien. Vooral de verwarmingskosten zorgen soms voor een domper op de feestvreugde. In ons dossierartikel reiken we mogelijkheden aan om bewust met energie om te springen en belichten we een aantal alternatieve verwarmingsmethodes.

Misschien heb je de gewoonte om bij het lezen van Agenda Plus een lekker kopje thee te schenken. Als dat niet zo is, zal dat hoogstwaarschijnlijk slechts duren tot je het artikel over thee doorgenomen hebt. Ik garandeer je dat je er zin in krijgt!

In dit nummer besteden we extra aandacht aan een aantal natuurlijke verzorgingsproducten. Er bestaan wel degelijk schoonheidsinstituten waar 100% natuurlijk én biologisch gewerkt wordt en waar je zalig kunt genieten van een professionele verzorging.

We zijn ervan overtuigd dat steeds meer mensen hooggevoelig zijn, maar het jammer genoeg niet eens weten. Hopelijk schenken we in dit nummer de gepaste informatie waarin deze mensen zich erkend en herkend voelen.

Met heel mijn team wens ik je een mooi jaareinde en een schitterend 2011! In januari verschijnt er geen Agenda Plus, maar begin februari zijn we er weer, boordevol goede voornemens.

Yves Nevelsteen

nr 20

voorwoord 3
andere kijk 5
meditatiepagina 7
dossierartikel: Natuurlijk en ecologisch verwarmen 8
avant-premières 17
natuurlijke dranken: Theetijd 21
interview: Natuurlijke schoonheid, natuurlijk welzijn 27
positieve actualiteit 32
beter leven: Hooggevoeligheid bekeken van binnenuit 35
agenda 'van dag tot dag' 40
nieuw-pagina 43
rubrieksagenda 44
zoekertjes 60
lezen 62

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

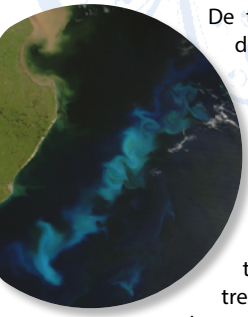
De Walnoot vzw
Vlaams Advies- en Opleidingscentrum
Hanendreef 135, B-2930 Brasschaat
Tel: 03/653.47.53
E-mail: bachbloemen@dewalnoot.be
Website: www.dewalnoot.be

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

'Als de tijd rijp is, kan geen leger ter wereld een nieuw inzicht nog tegenhouden'
[Victor Hugo]

Experimenten rond geo-engineering opgeschort



De tiende VN-top over het biodiversiteitsverdrag is afgesloten met een belangrijke beslissing: de 193 lidstaten spraken af dat alle geo-engineering projecten en -experimenten worden opgeschort. Het akkoord verplicht overheden ervoor te zorgen dat in de desbetreffende landen geen enkele activiteit op het gebied van geo-engineering meer plaatsvindt. De overeenstemming borduurt voort op het verbod uit 2008 op het uitoefenen van geo-engineeringactiviteiten in de oceanen. Men heeft o.a. getracht om koolstofdioxide uit de atmosfeer op te slaan in de oceanen door voedingsstoffen over het wateroppervlak te verspreiden. Sinds die tijd is de aandacht gericht op het blokkeren van een percentage van de zonnestraling door middel van grootschalige interventies in de atmosfeer, stratosfeer en in de ruimte waardoor de temperatuur en neerslagpatronen wereldwijd zouden veranderen. Het beïnvloeden van het weer op welke manier dan ook (HAARP), kunstmatige vulkanen die reflecterende deeltjes in de atmosfeer brengen, cloud whitening en cloud seeding (chemtrails) zijn dus vanaf nu bij wet verboden. En het bestaan ervan impliciet erkend!
[Bron: persmededeling Belfort-group]

Moedermelk bevat zonnecrème

In 85% van de gevallen bevat moedermelk de scheikundige resten van diverse schoonheidsproducten. Vooral UV-filters, de werkzame bestanddelen van zonnecrèmes, komen vaak in de melk voor. Dat blijkt uit toxicologisch onderzoek van honderden stalen afgekolfde moedermelk die werden ingezameld bij Zwitserse vrouwen die in de zomer of de herfst van de jaren 2004, 2005 en 2006 een kind kregen in het universitaire ziekenhuis van Basel. De stalen werden getest op de aanwezigheid van tientallen cosmetische bestanddelen. Het voorkomen van UV-filters kwam overeen met het gebruik van zonnecrème door de moeders. [Bron: De Standaard]

Champagnefles slankt af

De bekende champagnefles die in de 17de eeuw ontworpen werd door de monnik Dom Pierre Pérignon, zal binnenkort een nieuw model krijgen. De nieuwe fles zal iets lichter worden en zo de CO_2-uitstoot tijdens het transport beperken. De nieuwe fles zal een stuk slanker worden. De stevige schouders onder de hals zullen aangepakt worden zodat de fles minder zwaar wordt. Omgerekend zou de CO_2-uitstoot van het transport zo jaarlijks met een equivalent van 4.000 auto's verminderen.
[Bron: Het Laatste Nieuws]

Speekseltest reageert positief op ADHD-medicatie

De speekseltest, die sinds kort gebruikt wordt om chauffeurs op druggebruik te controleren, reageert positief op geneesmiddelen zoals Rilatine en Concerta, die de symptomen van ADHD en ADD onderdrukken. De speekseltest gaat na of een bestuurder cannabis, amfetamines, heroïne of cocaïne gebruikt heeft, maar geeft ook een positief resultaat voor Rilatine en Concerta, waarin methylfenidaat zit, een molecule die chemisch sterk verwant is met amfetamine. Drogeren we onze kinderen?
[Bron: De Standaard]

De Yantramat, hét ideale eindejaarscadeau !

Voor innerlijke rust
... en meer energie!

20 minuten op de mat rusten kan helpen ...

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

Kerstpromotie!
Gratis 1 set Yantraringen bij aankoop van 1 Yantramat.

De Yantramat heeft een uitstekende kwaliteit! Alle contactpunten op de Yantramat zijn 100 % gekalibreerd, met precisie en scherpte afgewerkt.

www.yantramat.be

THE yantra WAY

ECOLOGISCHE MATERIALEN
VOOR DE DECORATIE- EN INTERIEURBOUW

www.spatiobiodeco.be

spatio

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.

zonder woorden

Kruip wat dichter bij elkaar
geef elkaar een pakkerd
als opeens van binnen uit
de liefde volop flakkert
en vind je niet de woorden
om haar alles uit te leggen
geen nood, het lijf kan af en toe
de mooiste zinnen zeggen.

Toon Hermans

© nyul - Fotolia.com

Natuurlijk en ecologisch verwarmen

© meimi75 - Fotolia.com

Onze planeet heeft het moeilijk. Haar bronnen raken in hoog tempo uitgeput en de prijs die we voor onze energievoorziening betalen, wordt zowel letterlijk als figuurlijk almaar hoger. Bewust en zuinig met energie omspringen leeft sterk en ook voor het verwarmen van onze woning gaan we steeds actiever op zoek naar alternatieven voor de klassieke fossiele brandstoffen. Een overzicht.

We worden zowat dagelijks met onze neus op de feiten gedrukt: de niet-hernieuwbare fossiele brandstoffen die we zo gretig hebben verbrand, blijven écht niet onbeperkt voorradig. Elke dag worden ze schaarser en het wordt steeds duidelijker dat bewust omspringen met energie noodzakelijk is als we onze planeet niet verder ten gronde willen richten. Want de bronnen raken niet alleen uitgeput; bij de verbranding van fossiele brandstoffen als aardgas, aardolie, butaan en propaan, komt ook de koolstof, die in de aarde opgeslagen zat, terug in de omloop, wat volgens de huidige wetenschappelijke consensus een belangrijke oorzaak is van de klimaatveranderingen op aarde.

Dat thema's als ecologie en energiebesparing actueel zijn, merk je niet alleen in de media. Ook op bouw- en woonbeurzen zijn ze alomtegenwoordig. Wereldwijd worden

dan ook volop technieken ontwikkeld voor het aanwenden van alternatieve energiebronnen en ook naar warmteproductie toe groeit het aanbod snel. Dat mag geen verrassing zijn, want ongeveer de helft van het energieverbruik in een huishouden gaat naar verwarming. Verwarm je elektrisch, dan kan dat zelfs oplopen tot driekwart van het verbruik. Naast het ecologische aspect hebben we er dus ook vanuit economisch standpunt baat bij om bewust aandacht te besteden aan de manier waarop we verwarmen.

Duurzame energie

Overschakelen op groene energie wordt steeds makkelijker, waardoor een groeiend aantal mensen voor hernieuwbare en minder vervuilende energiebronnen kiest, al dan niet gecombineerd met klassieke bronnen. Duurzame energie heeft niet alleen het voordeel onuitputtelijk of hernieuwbaar te zijn, ze belast het milieu ook veel minder dan de conventionele methoden dat doen. Doordat de markt van de duurzame energievoorziening groeit, kan alternatieve energie qua kostprijs bovendien steeds beter concurreren met de traditionele energiebronnen. De vraag lijkt dan ook niet langer of, maar eerder wanneer duurzame energie de fossiele brandstoffen van de troon zal stoten.

Maar hoe bespaar je energie zonder aan comfort in te boeten? Er is een waaier aan mogelijkheden voorhanden om milieuvriendelijker, zuiniger en toch comfortabel te verwarmen. Op dit moment worden zonne-energie, geothermie (warmte uit de aarde) en hout als de meest milieuvriendelijke energiebronnen beschouwd, omdat ze hernieuwbare energie produceren. Wat de beste oplossing is vanuit economisch en ecologisch standpunt, is echter zeer sterk afhankelijk van je persoonlijke noden, woonsituatie, prioriteiten en budget. Het belang van professioneel en onafhankelijk advies is dus zeker niet te onderschatten bij het maken van je keuze.

Zonnige perspectieven

Een groeiend aantal mensen kiest vandaag voor de zon als (bijkomende) bron voor warmteproductie. Met haar licht en warmtestraling wordt de zon als onze grootste en meest onuitputtelijke energiebron op aarde beschouwd. De hoeveelheid zonne-energie die onze planeet bereikt, zou maar liefst 9000 keer groter zijn dan de energiebehoefte van alle aardbewoners samen en haar straling kan op verschillende manieren ingezet worden om een woning van energie te voorzien. De CO_2-uitstoot van zonne-energie is nihil en – ook al staat België niet meteen bekend als het meest zonovergoten land – de meeste moderne, goed afgestelde zonnesystemen kunnen een belangrijk deel van de warmtebehoefte invullen en onze energiefactuur aanzienlijk doen slinken. Zonneboilers worden aangewend voor de warmwaterproductie en verwarming, fotovoltaïsche zonnepanelen zorgen voor elektriciteit en kunnen dus uitsluitend voor verwarming gebruikt worden in combinatie met een warmtepomp of een elektrisch verwarmingssysteem.

Zonnepanelen hebben natuurlijk hun prijs, maar die investering verdien je op termijn normaalgezien ruimschoots terug. Ook overheidspremies kunnen een slok op een borrel schelen. Een bijkomend voordeel voor wie voor zonne-energie kiest: je ondervindt nauwelijks nog de gevolgen van de stijgende energieprijzen, want tot nader order schijnt de zon gratis voor iedereen. De gedachte 'hoe meer panelen, hoe beter', gaat evenwel niet op. Laat je dus steeds goed informeren door een erkend installateur, zodat het rendement van je zonne-energiesysteem optimaal is.

Voel je wel voor zonnepanelen, maar ben je terughoudend omdat ze vaak esthetisch een aanslag betekenen op de architectuur van je woonst, dan is er goed nieuws. Er bestaan nu ook heuse zonnedakpannen uit gerecycleerde en pvc-vrije kunststof, waarin de zonnecellen discreet verwerkt zijn.

advenso

energieadvies & -systemen | aankoopbemiddeling

Advenso BVBA
Aartrijksesteenweg 9
8490 Jabbeke

25 jaar garantie

Zonnepanelen

- Snelle behandeling van uw dossier
- Hoge kwaliteit panelen
- Demomateriaal aanwezig in onze showroom
- Plaatsing binnen 6 weken

50% zuiniger!

Exclusief in België : Infraroodenergie

- Gezond
- Geen onderhoud
- Snelle en eenvoudige installatie
- Geen ruimtebeperking

Ontvang persoonlijk advies in ons kantoor

→ 050/70.34.33 → www.advenso.be → info@advenso.be

Stroomop bvba / ÖkoFEN Belgium bvba – Harelbeeksestraat 36 – 8520 Kuurne – 056 72 36 30

Biobrandstof

Een minder gekende, maar ook zeer milieuvriendelijke variant van verwarmen met zonne-energie is het verwarmen met biomassa. Biobrandstof is zonne-energie die via fotosynthese of via de afbraak van organische materialen in chemische vorm is opgeslagen. Biomassa kan dus van alles zijn, van humus, mest, grasmaaisel en stro tot granen, bieten, suikerriet, aardappelloof en koolzaad. Ook de gassen die vrijkomen bij mestopslag of bij het zuiveren van water kun je als biomassa beschouwen. De eenvoudigste vorm van de omzetting van biomassa in energie is de verbranding van hout of houtpellets. Heel wat mensen die in hun omgeving vlot toegang hebben tot hout, kiezen dan ook voor houtenergie als alternatieve warmtebron, al dan niet als aanvulling op een klassiek verwarmingssysteem. Naast de gewone houtblokken die we allemaal kennen, kun je tegenwoordig ook kiezen voor verwarmen met spaanders of houtpellets.

© Sergej Toporkov - Fotolia.com

Houtpellets zijn gedroogde, samengeperste houtkorrels van zuiver afvalhout (zoals zagemeel en spaanders) die zonder bindmiddel of lijm aaneen klitten. Je verbrandt de pellets met een houtpelletkachel of -ketel, die via leidingen wordt aangesloten op de radiatoren in huis. Een bijkomend voordeel: biomassabranders kun je niet alleen voor de verwarming van je huis, maar ook voor het verwarmen van je sanitair water gebruiken. Wie verwarmt met hout kan ook kiezen voor de steeds populairdere speksteenkachel. In Scandinavië is het al jaren een geliefd verwarmingstoestel en ook in onze contreien wordt de warmteaccumulator steeds frequenter geïnstalleerd en gegeerd omwille van de gezellige stralingswarmte die hij afgeeft.

Energie uit water, lucht en aarde

Warmtepompen halen rechtstreeks energie uit de natuur door warmte te onttrekken aan de lucht, de bodem of een ondergrondse waterlaag en deze via een compressor om te zetten naar een voldoende hoge temperatuur, die dan kan verdeeld kan worden over de verschillende verwarmingselementen in huis. Ook je sanitair water kun je ermee verwarmen.

Warmtepompsystemen zijn duurzaam en hebben een hoog rendement: de warmtebronnen zijn onuitputtelijk en op de aankoop van je installatie na is deze energiewinning dus eigenlijk helemaal gratis. Toch heeft de compressor, om de temperatuur van pakweg de bodemwarmte op te drijven tot het gewenste niveau, bijkomend wel energie nodig onder de vorm van elektriciteit. Maar laat dat geen domper zijn: voor elke euro die je betaalt aan elektriciteit voor de compressor, zou je 4 euro warmteproductie in de plaats krijgen. Je betaalt dus 25% voor je warmte en krijgt er de overige 75% gratis bij. Wil je het helemaal ecologisch aanpakken en je CO_2-uistoot beperken, dan kies je uiteraard voor groene elektriciteit. Ook bij de warmtepomp spelen verschillende factoren een rol om voor jouw woning de meest rendabele, comfortabele en milieuvriendelijke bron te kiezen. Buitenlucht is meestal het minst rendabel, omdat bij vriestemperaturen maar weinig warmte wordt geproduceerd. Bodemwarmte geeft een hoger rendement, maar het meest rendabele is toch grondwater, op voorwaarde dat je een waterlaag kunt aanboren die zich niet dieper dan 15 meter onder de grond bevindt. Ga je op grotere diepte pompen, dan kost het je doorgaans te veel energie

!! STOCKVERKOOP !!

* korting geldt niet voor massagetafels en toebehoren

ALLES* -10%

KERSENPITKNUFFELS

NU 18,90

KERSENPITKUSSENS

SCHAPENWOLLEN HANDPOPJES

ERGONOMISCH POEFJE

NU 39,50

WARMTEKNUFFELS

NU 17,=

NU 17,95

TEA FOR ONE THEEPOTJES MET TAS

Massage Winkel.be

Alles voor massage en natuurlijke verzorging

OPENDEURDAGEN:
27 & 28 NOVEMBER
11 & 12 DECEMBER
IN DECEMBER ELKE VRIJDAG OPEN!
KIJK OP DE WEBSITE VOOR DETAILS:

WWW.MASSAGEWINKEL.BE

www.massagewinkel.be Antwerpsesteenweg 499 9040 Gent (Sint-Amandsberg) 09 236 39 47 info@massagewinkel.be

Guarana

ook wel energiezaad genoemd, is afkomstig van een klimplant uit het Amazonewoud van Brazilië

- Geeft een ontspannen gevoel.
- Zorgt direct voor meer energie.
- Verhoogt de weerstand.
- Vermindert het hongergevoel waardoor het ideaal is als ondersteuning van een afslankkuur.
- Heeft een positieve invloed op het werk, sport, uitgangsleven, studies, autorijden en zelfs op de slaapkameractiviteiten.

De zaden van deze plant worden door de lokale bevolking verzameld en in de zon gedroogd.

Vervolgens worden ze gepeld en gemalen tot een fijn poeder.

Dit product is verkrijgbaar in uw betere natuurwinkel.

Distributeur: MARMA bvba • Natuurproducten • Esperantolaan 5a • 3300 TIENEN • [t] 016 63 27 36 • info@marma.be • www.marma.be

Energy Saving Lamps www.megaman.be

Al sinds eeuwen is **licht** een eerste levensbehoefte voor alles wat leeft.
Maar licht is veel meer.
Licht inspireert, motiveert en ontspant.
Dat geldt niet alleen voor natuurlijk licht maar ook voor kunstlicht.
Licht geeft vorm en kleur aan onze omgeving.

Life IN Light

MEGAMAN®

en dus ook geld om het grondwater naar de oppervlakte te krijgen.

Behaaglijke stralingswarmte

Het principe van infraroodwarming hebben we allemaal al aan den lijve ondervonden. Ben je op een zonnige dag buitenshuis, dan voel je immers meteen het effect van infraroodstraling. Voorwerpen die in de zon liggen, worden warm en je kunt ook zelf de weldoende warmte voelen als het zonlicht op je kleding of lichaam schijnt, zelfs al wandel je door een sneeuwlandschap. Infraroodverwarming in huis werkt op dezelfde manier: de straling gaat door de lucht en zet zich via elektromagnetische golven af op de materie die zich in de ruimte bevindt, wat zorgt voor een zacht en behaaglijk woonklimaat in huis. Wie verwarmt met infraroodverwarming kiest voor een zuinig, duurzaam, gezond en comfortabel alternatief op klassieke verwarmingssystemen.

© Advenso

Goed isoleren: een wereld van verschil

Buig je je over het verwarmingsvraagstuk, dan bekijk je vanzelfsprekend ook de factor isolatie. In een goed geïsoleerde woning ligt het energieverbruik gemiddeld maar liefst dertig tot veertig procent lager dan in een vergelijkbare, slecht geïsoleerde woning. De Vlaamse minister van Wonen en Energie maakte onlangs bekend dat dakisolatie geleidelijk aan verplicht zal worden voor alle huurwoningen. Wie in 2020 geen dakisolatie heeft, zou zijn huis niet meer kunnen verhuren. Een krachtig signaal. Pak je het isoleren graag groen aan, dan kun je kiezen voor natuurlijke isolatiematerialen als vlaswol, leem, strobalen, hennep, kurk, houtwol, houtvezel of cellulosematten.Ook het plaatsen van isolerend glas en het creëren van bufferzones kan sterk bijdragen tot een goede isolatie. In elk huis zijn er ruimtes waar men doorgaans nauwelijks tijd in doorbrengt en waar een comfortabele woontemperatuur overbodig is. Denk maar aan de garage, wasplaats, voorraadkelder of traphal. Door deze ruimtes als buffer te gebruiken tussen de buitenwereld en de ruimtes waar je wel intensief in leeft, ontstaat vanzelf een extra isolatielaag. Wie bouwt, kan er rekening mee houden om de bufferzones zoveel mogelijk aan de noordzijde van de woning te voorzien. Ook groendaken – daken waarvan de bedekking voornamelijk uit levende planten bestaat die goed bestand zijn tegen wind, hitte, vorst en droogte – kunnen de isolatie van je woning verbeteren.

Een kwestie van gezond verstand

Welk systeem je ook kiest om je woning te verwarmen, de zuinigste en meest milieuvriendelijke energie is nog steeds deze die je niet gebruikt. Draai je de thermostaat één graad lager, dan spaar je direct 7% op je energiefactuur. Een weersafhankelijke regelaar met buitensensor kan helpen om zuiniger te verwarmen: hoe warmer het buiten is, hoe minder warmte je zelf nog moet opwekken en hoe lager je verbruik. Ook het installeren van een timer en het regelen van je binnenklimaat per kamer kan een groot verschil maken. Waar gemiddeld 19°C als comfortabel wordt ervaren in leefruimtes, is een temperatuur van zo'n 17°C in je slaapkamer ruim voldoende. Niet alleen het bedrag op je energiefactuur daalt erdoor, slapen in een minder warme ruimte zou ook een

Ion Color Light

Een nieuwe vorm van lichttherapie

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

WALINA
introduceert
ION COLOR LIGHT

Een nieuwe vorm van kleurenlicht-therapie die via het lymfevocht wordt toegediend en het zelfhelende vermogen terug activeert.

Voor professionele hulpverleners en therapeuten.

In het voorjaar van 2011 plannen we een basiscursus 'kleur- en lichttherapie'

www.walina.be
walina@telenet.be
052 39 79 47

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Nieuw vanaf okt. 2010

Prijs
11,50 €
Ref. P231NL

Jaarboek met 365 meditatieteksten om elke dag innerlijk af te stemmen

Prijs
14,50 €
Ref. DT2011NL

DVD

Op weg naar het universele, de broederschap

Prijs
18 €
Ref. DVD7003FR

UITGEVERIJ PROSVETA

PROSVETA BENELUX
Tel. 00 32 (0)2 461 08 53
prosveta@skynet.be

stuk gezonder zijn. Ga hier echter niet te ver in: als je de thermostaat onder 14°C laat zakken, kun je wel eens condensatieproblemen krijgen...

Een stap verder: doorgedreven isolatie, balansventilatie en recuperatie

Heel wat bouwers gaan tegenwoordig nog een stap verder en kiezen voor een lage-energiewoning of een passiefhuis. Extreem? Als het van de Europese Unie afhangt is dit slechts een voorproefje van wat komen zal. Eerder dit jaar werd immers de ambitieuze richtlijn gelanceerd om vanaf 2020 alleen nog maar (zo goed als) energieneutrale woningen te bouwen. Een passiefhuis is een zéér energiezuinige woning – met een verbruik dat gemiddeld 75 tot 85 procent lager is dan bij traditionele nieuwbouwwoningen – waarin je het hele jaar door van een comfortabel binnenklimaat geniet. De warmteverliezen zijn er zeer beperkt, dankzij een doorgedreven isolatie, een gebalanceerd ventilatiesysteem en een hoge mate van warmterecuperatie. Daardoor is slechts een zeer beperkte bijverwarming nodig. De jaarlijkse energiebehoefte voor verwarming bedraagt in een passiefhuis jaarlijks hooguit 15kWh per vierkante meter, wat een traditioneel verwarmings- en koelsysteem overbodig maakt. Vaak wordt in lage-energiewoningen en passiefhuizen gekozen voor een elektrische verwarming op basis van een waterpomp, of voor een thermische zonne-installatie aangevuld met een houtpelletkachel. Een nulenergiewoning is een passiefhuis waarbij de resterende energie voor verwarming en ventilatie volledig ter plaatse wordt opgewekt met hernieuwbare energie. Nog groener? Een trend die uit Finland overwaait, zijn massieve loghuizen: gezonde, supergeïsoleerde woningen die volledig zijn opgetrokken uit natuurlijke materialen en massieve balken, zonder dat ergens een nagel of vijs wordt gebruikt.

Lien Van Laere

Bronnen & handige links

www.energiesparen.be, www.ikgabouwen.be, www.bouwenenwonen.be, www.ecobouwers.be, www.duurzameenergie.org

DE ENERGIEDOKTER OP HUISBEZOEK

Een te hoog energieverbruik heeft impact op je portefeuille, het milieu en de levenskwaliteit van toekomstige generaties.

Wil je weten op welke manier je je woning energiezuiniger kunt maken? Dan kun je beroep doen op een energieauditeur. Als onafhankelijk energiedeskundige kan die de volledige energiehuishouding van je woning doorlichten en je vertellen waar, hoe en hoeveel energie je in je woning kunt besparen.

In Vlaanderen kan je voor tal van energiebesparende investeringen een premie of fiscaal voordeel bekomen.

Een overzicht van de mogelijkheden vind je op www.energiesparen.be

© Hervé Rouveure - Fotolia.com

INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

Voorjaarsprogramma 2011

Intuïtie en de kracht
om je levenspad te gaan

Ik heb geen tijd meer!
(intuïtief tijdsmanagement)

Intuïtief je droomjob vinden
e.a.

Voor info en data,
surf naar www.timotheus.be
of bel 03 644 53 01

een initiatief van TIMOTHEUS vzw
vormings- en onderzoekscentrum voor intuïtie

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

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: 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 : Zelfrealisatiejaar vanaf februari 2011
Roy Martina 29 januari 2011

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

Ton van der Kroon

Het labyrint van de tijd

Ton van der Kroon woont en werkt in Amsterdam, maar vliegt regelmatig de hele wereld over op zoek naar inspiratie en nieuwe verhalen. Sinds 20 jaar geeft hij mannenworkshops in Nederland, België en sinds zes jaar in de Gazastrook. Daarnaast organiseert hij spirituele reizen naar Egypte, Israel, Ethiopië en Zuid Frankrijk (voor het jaarlijkse Maria Magdalena Festival). De thema's die hij in zijn workshops aansnijdt hebben te maken met man of vrouw zijn, persoonlijk leiderschap en authenticiteit. Hij gebruikt muziek, dans, meditatie en de kracht van het onbekende om je te laten leiden op de weg van de ziel. Hij is auteur van een viertal boeken, waaronder De Zevende Poort en De Terugkeer van de koning, het boek voor mannen over liefde, lust en leiderschap.

Ton van der Kroon houdt in december een "huiskamertoernee" door Vlaanderen en Nederland met zijn nieuwe boek. Info vind je in de agenda Van dag tot dag en op www.tonvanderkroon.nl

Hugo Tobar

The Triangles of Light

Hugo Tobar is een Australiër met een heel verscheiden achtergrond. Hij ging naar Ecuador, het land van zijn vader, voor ingenieurstudies. Hij heeft stages gedaan als mijningenieur in het binnenland van Australië en is drie jaar in Indië verbleven in een ashram om de oosterse filosofie te bestuderen en te ervaren. Terug in Australië ontdekte hij de wereld van de kinesiologie via Charles Krebs. Door de combinatie van zijn wetenschappelijk getrainde geest en zijn intuïtieve mogelijkheden begon hij algauw nieuwe mogelijkheden te ontwikkelen. Hugo is de oprichter van het International College of Neuro-Energetic Kinesiology. Deze opleiding is erkend als Bachelor in Health Science - major Kinesiology, met optie tot Masters en Phd. Dit is een belangrijke stap voor de erkenning van de kinesiologie.

Op 15/01/11 geeft Hugo Tobar een workshop in Moorsele. Meer info vind je in de rubrieksagenda bij Healing en op de website www.souldance.be

KOEKJES & TAARTJES

100% BIO SPELT

Break & Bio is het gamma van 100% natuurlijke en bio koekjes
op basis van speltmeel.
Spelt is interessant voor zijn uitzonderlijke voedingswaarde.
Dit graan is rijker aan eiwitten, maar ook aan magnesium,
aan zink, ijzer en koper dan zijn « grotere broer tarwe » .

CACAOKOEKJE 350gr
Krokant spelt-cacaokoekje (met suiker)
KOEKJES MET STUKJES CHOCOLADE 250 gr.
Spelt chocokoekjes (met suiker)
BONTA ABRIKOOS of CITROEN 4 x 60 gr
Spelttaartjes (frangipan-stijl) met abrikoos of citroen (met suiker)
CAKE 4 x 45 gr natuur/met chocolade (met suiker)
KOEKJES 100% SPELT (type petit beurre) 300gr
KOEKJES 100% SPELT (familie pack) 700 gr
Speltkoekje in 2 vershoudzakjes per pak. (zonder suiker)
WIELTJES Krokant zandkoekje in de vorm van een wieltje (zonder suiker)
CROSTATINA SPELT ABRIKOOS of BOSBES 6 x 50gr
Crostatina Taartjes met abrikoos of bosbes (zonder suiker)
GEVULDE ABRIKOZEN of BOSBES of CHOCOLADE koekje 6x 33gr
Met abrikozen of bosbes of chocolade gevulde speltreep (zonder suiker)
STRUDEL BOSBES of ABRIKOOS
(bladerdeeg koekje gevuld met bosbes of abrikoos moes (zonder suiker)

Spelt : de smaak van oertarwe !

BIO ORGANIC

Traditionele sojasauzen

Essenenbroden

Vlokken Granen Meel
Zaden Peulvruchten
Japanse specialiteiten

Plantaardige oliën

Na te hebben voldaan aan de door Vajra vooropgestelde kwaliteitseisen en zijn controle-organismen, zijn onze producten conform aan alle normen, opgelegd door de verschillende logo's en officiële labels.

vajra

WWW.VAJRA.BE

02 731 05 22

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

YOGI TEA®

Spicy Christmas and a healthy New Year.

Zolang de voorraad strekt.

www.yogitea.eu

© IngridHS - Fotolia.com

Theetijd

"Zolang er thee is, is er hoop"
Sir Arthur Wing Pinero

We drinken thee om ons te verwarmen en te ontspannen, omdat we genieten van de geur en smaak. Maar ook als we ziek zijn, grijpen we vaak instinctief naar een kopje thee. In Azië staat de drank al eeuwenlang bekend om zijn geneeskrachtige eigenschappen en dat gezonde imago is ondertussen ook naar het Westen overgewaaid.

Volgens een legende zou de geschiedenis van thee ongeveer 3000 jaar voor Christus zijn begonnen, toen keizer ShenNung op een dag ontwaakte uit een dutje in het bos. Terwijl hij sliep, waren er wat blaadjes van de plant Camellia Sinensis in zijn kom met warm water gevallen, wat een heerlijke geur verspreidde. Ook de smaak van de drank kon de keizer bekoren en… de thee was geboren. Vandaag is thee – na water – de meest populaire drank ter wereld en worden per seconde ongeveer 15.000 kopjes thee gedronken. In Azië en het Midden-Oosten maakt de drank al eeuwenlang een belangrijk deel uit van de cultuur, maar ook in het Westen wordt thee steeds geliefder en is er ondertussen een duizelingwekkend aanbod van variëteiten verkrijgbaar.

Kleur bekennen

Strikt genomen kan je enkel van thee spreken als de drank gemaakt is van de blaadjes van de theeplant (Camellia Sinensis). We kennen vier basissoorten: groene, witte, zwarte en oolongthee. Het kleurverschil komt door een verschillend fermentatieproces, dus een verschil in het toevoegen van zuurstof aan de geplukte bladeren. Voor zwarte thee wordt het blad gekneusd en aan de zon gedroogd, voor groene thee wordt het direct na het plukken gestoomd, het proces bij oolongthee zit er ergens tus-

WITTE AMANDELPASTA

Jean Hervé

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

WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22

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

info@vajra.be

agape

therapie:
Mannengroepen, Vrouwengroepen, Bio-energetica, Authentic Movement

trainingen:
Ceremonial Firewalk-leaderstraining * Sweatlodge-leaderstraining * Firekeeperstraining

ceremonies:
Vision Quest (Polen), Zweethutten, Vuurlopen, Persoonlijke ceremonies

opleidingen **:**
- dans– en bewegingstherapie (4 jaar)
- integrale therapie & sjamanisme (4jaar)
- gecertificeerd bewegingsanalist *(NIEUW):* Laban Movement Analyses & Bartenieff Fundamentals, i.s.m. LIMS, NY
- spirituele zorg bij levensbedreigende ziekte (i.s.m. Perennis)

inlichtingen en informatie
agape vzw oude heirweg 60 8851 koolskamp (B)
+32 (0) 51-74 80 98 info@agapebelgium.be www.agapebelgium.be

senin. Voor witte thee – de duurste, delicaatste en meest zeldzame theesoort – worden de geplukte blaadjes van jonge theeknoppen nauwelijks bewerkt. Omdat de eigenschappen van de plant optimaal behouden blijven, wordt witte thee dan ook als de gezondste soort beschouwd, gevolgd door groene thee. Naast deze vier theesoorten bestaan er ontelbaar veel varianten die worden bereid met natuurlijke aroma's van vruchten, bloemen, specerijen of kruiden als rooibos, zoethout, kamille, brandnetel, linde en munt. Deze natuurlijke brouwsels noemen we geen thee, maar infusies.

Thee en thee is twee

Thee komt niet alleen in verschillende soorten, ook de kostprijs en kwaliteit kan erg variëren. Goedkope, machinaal geplukte thee van de laatste oogst is het goedkoopst; voor thee van handgeplukte topblaadjes van de eerste oogst betaal je uiteraard een hogere prijs. Daartussenin bestaat een hele waaier aan variëteiten. Echte theeliefhebbers zweren vaak bij losse thee, anderen verkiezen het gebruiksgemak van thee in builtjes. In veel landen wordt aan theedrinken hele ceremonies gewijd. Vooral in Japan en China heerst een echte theecultus, maar ook in Engeland, Turkije en Marokko maakt thee deel uit van de dagelijkse cultuur. Of je theedrinken als een kunstvorm beschouwt of niet, enkele eenvoudige tips kunnen sowieso helpen om nog meer van je thee te genieten. Zo gebruik je voor een betere smaak bij voorkeur zacht en kalkarm water en giet je het water ook best pas over de theeblaadjes of het builtje als het niet meer kookt. Een te hoge temperatuur beschadigt de blaadjes en kan afbreuk doen aan de smaak. Hoe lang je de thee laat trekken, is een kwestie van smaak.

Voor je gezondheid

Thees en kruideninfusies zijn niet alleen geliefd om hun rijke smaak- en geurpalet, ze zouden ook heel wat positieve effecten hebben op onze geestelijke en lichamelijke gezondheid. Al eeuwenlang wordt thee als natuurlijke remedie gebruikt bij heel wat kwaaltjes en gezondheidsklachten en sinds een jaar of dertig worden de effecten van de werkzame stoffen in thee ook wetenschappelijk onderzocht. Vooral over groene thee zijn heel wat gezondheidsclaims verspreid. De thee zou onder meer energie geven, stress tegengaan en het immuunsysteem versterken, veroudering tegengaan en een gunstige invloed hebben op onze bloedcirculatie en de stevigheid van onze botten. Bevolkingsonderzoek lijkt er ook op te wijzen dat het regelmatig drinken van groene thee de kans op ziekten zou verkleinen. De verklaring daarvoor is dat groene thee veel antioxidanten bevat – de zogenaamde 'soldaten' waarvan algemeen aangenomen wordt dat ze schadelijke indringers uit ons lichaam weren. Hoe minder de theeblaadjes bewerkt zijn, hoe meer antioxidanten erin aanwezig blijven. Witte en groene thee spannen dus de kroon. De drankjes zouden ook bijdragen tot het behoud van een gezond lichaamsgewicht.

Een kopje ontspanning

Naast antioxidanten en heel wat andere stoffen zit in thee ook een stof

© Sandra Cunningham - Fotolia.com

www.wellnessbeurs.be

Gun uzelf een wellnessweekend

Massage, Spa, Sauna, Dieet, Bio, Fitness, Yoga, Afslanken, Zwembaden, Meditatie, Reizen, Nail Art, Wellness Coach ...

26-27 FEBRUARI 2011

WELLNESS & BEAUTY Beurs
LIMBURGHAL | GENK

Nieuwe website?

DroomWever
webdesign

Weven met licht en kleur,
dat is mijn ambacht.

www.droomwever.net

HÜSLER NEST®
anders slapen

Naturellement

De referentie op het vlak van ergonomisch slapen

Handelskaai 48A -1000 Brussel
Tel. 02 203 45 07

gezond slaapcomfort • ecologisch meubilair
ergonomische zetels • biologische verven

www.naturellement.be

die men theïne noemt. Ze wordt geassocieerd met cafeïne, maar haar stimulerende werking begint later en blijft langer nawerken. Thee maakt je (net als koffie) alert, maar zou (in tegenstelling tot koffie) een rustgevend effect hebben. Wie theïne liever vermijdt, kan een kruideninfusie drinken. Thee wordt niet alleen gedronken, maar soms ook uitwendig gebruikt. Zo zouden afgekoelde kamille- of groene theezakjes helpen bij gezwollen oogleden en kan wat thee in badwater voor ontspanning en balans zorgen. Maar natuurlijk is thee geen wondermiddel. Kruidenthee kan een helende, harmoniserende werking hebben en is vaak onderdeel van alternatieve therapie, maar met thee alleen zal je hardnekkige kwalen niet bestrijden. Ben je zwanger, neem je medicatie of ben je ernstig ziek, dan wordt het zelfs afgeraden om zelf met kruidenthee te experimenteren, aangezien elk lichaam verschillend op kruiden reageert en deze ook het effect van medicijnen kunnen beïnvloeden. Wees dus alert voor de signalen van je lichaam en laat je bij twijfel adviseren door een kruidendeskundige of fytotherapeut.

Pure verwennerij

Los van alle gezondheidsclaims is thee er natuurlijk voornamelijk om van te genieten. We associëren theedrinken niet voor niets met gezelligheid, gastvrijheid en hartelijkheid, met ontspanning en verwennerij. Zin in je eigen theeceremonie? Maak dan bewust de tijd vrij om er, alleen of in goed gezelschap, een bijzonder verwenmoment van te maken. Gebruik je mooiste theeservies, zorg voor wat zoete lekkernijen als gedroogde vruchten of gebak, ontspan en laat al je zintuigen prikkelen. San-thee!

Lien Van Laere

Centrum voor Mayrtherapie en Mindfulness

Doorbreek de winter met een reinigingskuur naar lichaam en geest

3-weken kuren, relaxen en ontdekken in het paradijselijke Dwarka! (Goa, India)
20 januari – 9 februari

- begeleiding door een ervaren team (Mayrarts, mindfulnesstrainers, therapeuten)
- tot 14 december: € 2950 (tickets, verblijf, eten, volledige kuur)
- na 14 december: € 3250

**malariapreventie en vaccins zijn niet noodzakelijk in deze periode.*

informatie en inschrijvingen:
mail@thecompanion.be
www.thecompanion.be

99,5% BIO • 100% AKTIEF • 100% NATUUR • 100%

GRATIS GESCHENK-VERPAKKING
tot einde voorraad

Feest voor je huid
Wellness voor je IK

Dag-, lichaams- en massageoliën van Amanprana brengen de elasticiteit, zachtheid en vochtigheid van je huid weer in balans. Amanprana doet meer... Omdat het voldoende wetenschappelijk bewezen is dat we via de huid stoffen opnemen, zegt Amanprana: 'Wat je niet eten kan, doe je niet op je huid'. Binnen 12 uur wordt Amanprana via de huid opgenomen in elke cel van je lichaam. Zo ondersteunt en versterkt ze je geest, stemmingen, gevoelens en heeft ze een weldoend effect op je vitalieit. Kies volgens humeur en je gevoel uit verschillende oliën waaronder Jasminum, Nerolina en Rosas. Verwent baby's en peuters met Babaluna en Babynero. Productinfo: www.noble-house.tk of tel. 03 653 25 41. Verkrijgbaar in de natuurwinkel of thuisgeleverd via www.amanvida.eu

AMAN PRANA

AMANPRANA 100% BIO DAG-, LICHAAMS- EN MASSAGEOLIE

© Christine Mullis - www.fotolia.com

natuurlijke schoonheid natuurlijk welzijn

Natuurcosmetica zit in de lift: een groeiende groep mensen kiest bewust voor een huidverzorging die zo puur en natuurlijk mogelijk is. Dat de natuurcosmetica ook haar weg naar het schoonheidssalon heeft gevonden, is minder bekend. We gingen praten met schoonheidsspecialiste Christine Huybrechts, pionier op vlak van natuurlijke verzorging.

Je kiest in je instituut resoluut voor een holistische, natuurlijke en biologische behandeling. Vanwaar die keuze?

"Ik ben al jarenlang zeer bewust met gezondheid bezig en volgde ook heel wat cursussen rond gezonde voeding en massage bij het Oost West Centrum (nvdr: vormingscentrum voor natuurlijke gezondheid en spiritualiteit). Op een bepaald moment zag ik in dat het weinig zin heeft om macrobiotisch te eten en zo puur mogelijk te leven als je terzelfdertijd chemische huidverzorgingsproducten blijft gebruiken. Ik vond het dus een logische stap om ook op het vlak van cosmetica consequent de natuurlijke weg in te slaan, zowel voor mijzelf als naar mijn klanten toe.

Die overstap ging met heel wat zoekwerk gepaard, want bij de meeste cosmetica heb je een vergrootglas en een verklarend woordenboek nodig om wijs te raken uit de ingrediëntenlijst en de firma's vertellen je ook alleen over de positieve kanten van hun producten. Hoe meer ik me in de samenstelling van producten verdiepte, hoe duidelijker het me werd dat heel wat 'natuurlijke' producten helemaal niet zo natuurlijk zijn. Vaak worden bestanddelen in laboratoria synthetisch nagebootst. 'Natuurlijk' kun je dat bezwaarlijk noemen."

Zijn er dan geen cosmeticamerken die wel volledig natuurlijk zijn?

"Toch wel. Zelf werk ik nu met een volkomen natuurlijk en 100% biologisch gamma dat gebaseerd is op eeuwenoude Indiaanse kennis en geen synthetische kleurmiddelen, siliconen, minerale oliën of chemicaliën bevat. De producten zijn no-nonsense en glashelder gelabeld. Qua samenstelling zijn ze bovendien zó zuiver dat je ze bij wijze van spreken kan opeten. Dat vind ik heel belangrijk, want

Bio? Logisch, ook voor cosmetica!

Bij uw schoonheidsspecialiste en in uw biowinkel

Etiney Cosmetics tekent zijn productlijn met vaste hand, geankerd op een aantal stevige punten: 100 % natuurlijke ingrediënten, veilig voor de mens, vriendelijk voor het milieu. Als biocosmeticaproducent maakt Etiney komaf met chemische bewaarmiddelen en dito kleurstoffen, met gekunstelde parfums, synthetische samenstellingen en proeven op dieren. Etiney onderschrijft de principes van organische landbouw en fair trade, en voldoet bovendien aan de norm van het strenge eco-keurmerk BDIH.

Een hele reeks huidproblemen zijn te wijten aan een minder goede doorbloeding.
Etiney Cosmetics pakt deze aan bij de oorzaak, door de microcirculatie te verbeteren en de celvernieuwing te stimuleren op een natuurlijke manier. Met deze hoogwaardige biologische cosmetica wordt de huid hersteld, verzorgd en ondersteund met de kracht van de natuur. Etiney Cosmetics combineert eeuwenoude Indiaanse traditie met moderne dermatologische technieken en staat voor ecologisch, proefdiervrij en milieuvriendelijk, terug naar de oorsprong van de zuivere natuur.

De huidherstellende Anti-Aging lijn Nanovit nc werkt met liposomen die de werkstoffen diep in de huid doen indringen. De belangrijkste ingredënten zijn duindoornbessen en soja-extracten, vooral isoflavonen, die onder andere een gunstig effect op de elasticiteit van de huid hebben. De duindoornbes (seabuckthorn) is rijk aan essentiële vetzuren, vitamine E, antioxidanten en proteïnen. Tibetanen verwerken de vrucht al duizenden jaren in hun medicijnen. Grieken deden er de manen van de paarden mee glanzen. Etiney gebruikt de bes omwille van de vochtregulerende en ontgiftende eigenschappen, goed voor structuurherstel van een verouderende of beschadigde huid. Etiney heeft nog een andere bes in de hoofdrol: de acaï. Deze paarse, Braziliaanse bessen zijn uitzonderlijk rijk aan anti-oxidanten. Deze voedingssupplementen zijn aan te raden om huidveroudering en allerlei huidproblemen en gezondheidsklachten te verhelpen en te voorkomen.

Omdat de ene huid de andere niet is, onderstreept Etiney het belang van een persoonlijke en vakkundige aanpak bij het gebruik van zijn biologische cosmetica: het is cruciaal dat verkopers, artsen en schoonheidsspecialisten de werking van een product kennen zodat ze hun cliënt goed kunnen adviseren.
Etiney werkt en dat voel je!
Als je het niet kan eten, moet je het ook niet op je huid smeren!

- 100 % plantengeur
- 100 % natuurconservering
- 100 % vrij van synthetische parfums, kleurstoffen en minerale olie
- 100 % vrij van siliconen
- 100 % huidvriendelijke sulfactanten
- 100 % vrij van chemicalën
- 100 % biologisch

Verdeling in België: Daniel Jaspart
www.xinsheng.be 0032 (0)484 248 238
Adviserend schoonheidsspecialiste Christine Huybrechts christinehuybrechts@skynet.be 0032 (0)3 366 30 33
Website fabrikant
www.etineycosmetics.com

onze huid en de binnenkant van ons lichaam staan met elkaar in verbinding. Mensen gaan er soms vanuit dat natuurlijke producten minder krachtig werken dan de hoogtechnologische varianten, maar het tegendeel is waar. Als je ze met kennis van zaken gebruikt, kunnen goede natuurlijke producten de huid op een zeer krachtige manier herstellen, zuiveren, ontgiften, hydrateren, verzachten en verjongen. Dat ondervind ik dagelijks in mijn praktijk. Huidproblemen als pukkeltjes, schilfertjes en roodheid zijn vaak het gevolg van een slechte bloedcirculatie en dat is meteen de grote meerwaarde van de producten waarmee ik werk: doordat ze de circulatie stimuleren, gaan de huidcellen zich veel sneller vernieuwen en kan je échte verbetering bieden. Dat de producten onmiddellijk inwerken op de bloedcirculatie, merk je ook bij het aanbrengen ervan: de huid wordt warmer en kan tijdelijk ook lichtjes rood kleuren. Een goed teken. Een oppervlakkige behandeling voelt wel zacht aan, maar pakt het probleem niet bij de oorzaak aan."

© Valua Vitaly - fotolia.com

Je bedoelt dat je je niet tot symptoombestrijding beperkt.

"Precies. Ik zie het als mijn taak om verder dan de huid te kijken en problemen holistisch te benaderen, zodat ik ze ook in de diepte kan aanpakken. Omdat iedere huid anders is, vind ik het ook belangrijk om klanten gepersonaliseerde behandelingen en advies te geven. Daarom start ik altijd met een grondig intakegesprek. Ook de huid zelf vertelt me natuurlijk heel wat: ze is echt de spiegel van ons lichaam. Doorheen de jaren heb ik me verdiept in natuurgeneeskunde en gelaatsreflexologie, waardoor ik nu heel wat signalen over iemands lichamelijke toestand kan 'aflezen' op het niveau van de huid. Schilfertjes tussen de wenkbrauwen kunnen bijvoorbeeld wijzen op een leverprobleem, vochtophoping onder de ogen kunnen een indicatie zijn van slecht functionerende nieren, enzovoort. Ik heb ook geleerd om hormoonstoornissen te herkennen, die niet zelden aan de basis liggen van huidproblemen. Door het lichaam als geheel te benaderen, kan ik disharmonieën meteen op een dieper niveau aanpakken. De verzorging van de huid kan dan bijvoorbeeld aangevuld worden met voetreflexologie of een massage. Ik geef lymfedrainages volgens de methode Leduc en bied ook Reiki, Shiatsu, Hot Stone en Body Etics edelsteenmassage aan. Methodes die niet alleen ontspannend, maar ook doeltreffend zijn."

Dat reikt heel wat verder dan schoonheidsverzorging.

"Inderdaad, maar uiteraard spreekt het voor zich dat ik klanten altijd zal adviseren om naar een arts te gaan als ik een medisch probleem vermoed. Wel kan ik bij aandoeningen zoals eczema, acne of psoriasis een krachtige ondersteuning bieden door het zelfhelende vermogen van het lichaam te stimuleren met een zachte, aanvullende behandeling. Doordat ik met natuurlijke producten werk, wordt de probleemhuid ook nooit onnodig belast met chemische producten, die misschien wel tijdelijk verlichting bieden, maar op termijn geen oplossing bieden."

Wat voor klanten krijg je zoal over de vloer?

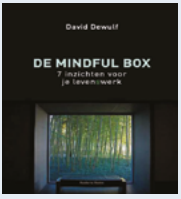
"Dat varieert. Sommige mensen komen puur voor de verwennerij, anderen omdat ze een huidprobleem hebben dat ze zelf

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

MEER DAN 30 VERSCHILLENDE
MASSAGE CURSUSSEN
& OPLEIDINGEN!!!
Wil je ook een carrière als
Massagetherapeut?
Twijfel niet!
WWW.WELLNESSACADEMIE.BE

Instituut voor Aandacht en Mindfulness



CONGRES 31/1/2011 TE GENT

MINDFULNESS
OP HET WERK - IN LEIDERSCHAP
IN COACHING – IN MANAGEMENT

Boeiende sprekers en workshop:
De MINDFUL BOX:
7 mindfulness inzichten voor op het werk.
Voor focus en creativiteit.

www.mindfocus.be
www.aandacht.be

Dr. David Dewulf
Tel: 09 328 60 90 / 0494 946 060

Etiney Cosmetics

Specialisten
in natuurlijke schoonheid

SeaZEN
Griet Baelus
Vrijheid 36 - 2370 **Arendonk**
014 71 09 45 GSM 0478 250 299
www.seazen.eu - info@seazen.eu

Schoonheidsverzorging Shana
Shana Van Bauwel - verzorging aan huis
2590 **Berlaar**
0472 581 083 - shanavb@live.be

Artemis Schoonheidsinstituut
Christine Huybrechts
Corneel Smitslei 59 - 2150 **Borsbeek**
03 366 30 33
www.artemis-schoonheidsinstituut.be
christinehuybrechts@skynet.be

Schoonheidssalon Renaissance
Priscilla Moorghen
Maagd van Gent 39 - 9988 **Watervliet**
0486 384 354
www.schoonheidssalon-renaissance.be
priscilla.moorghen@gmail.com

niet de baas kunnen. Daar kunnen heel wat oorzaken voor zijn. Soms zijn die medisch, maar vaak is het ook gewoon een kwestie van het ontbreken van de juiste producten of van onvoldoende reiniging. Onze huid neemt pas voeding op als ze goed is gereinigd, dus het is heel belangrijk om bij de verzorging altijd eerst de dode huidcellen te verwijderen. Doe je dat niet, dan mag je smeren met de beste producten, je zult weinig tot geen resultaat hebben. Als de hoornlaag verdikt, functioneert het uitwisselingssysteem van onze huid immers niet meer zoals het hoort. Door zaken als luchtvervuiling, ongezonde voeding, te weinig beweging en airconditioning, kan de huid zwaar belast worden en dus om extra zorgen vragen. Omdat onze huid zich elke maand vernieuwt, adviseer ik klanten met lichte huidproblemen dan ook om maandelijks een behandeling te nemen die de harmonie herstelt, waarna ze het probleem thuis zelf met natuurlijke producten onder controle kunnen houden."

Je zit al dertig jaar in het vak.
Merk je een evolutie in de vraag
naar biologische cosmetica?

"Zeker. Steeds meer mensen kiezen bewust voor producten met een maximum aan natuurlijke en biologische ingrediënten, maar jammer genoeg worden ze niet altijd voldoende geïnformeerd en begeleid. Het is heel belangrijk dat je weet welke producten goed zijn voor je huid en hoe je ze dient te gebruiken om de beste resultaten te krijgen. In de meeste biologische winkels is echter geen professioneel advies voorhanden, laat staan behandeling. Schoonheidssalons hebben bij bewuste consumenten volgens mij nog altijd wat het imago van een luxe-instituut waar je je nagels laat lakken of je benen laat harsen, maar waar je zeker niet heen gaat voor een huidprobleem. Het klopt jammer genoeg ook dat veel vakgenoten zich alleen richten op het symptoom in plaats van klachten dieper te bekijken, maar daarnaast zijn er ook steeds meer schoonheidsspecialisten die heel bewust met natuurlijke producten werken en die holistisch geïnspireerde behandelingen aanbieden. Ik hoop dus oprecht dat die beeldvorming minder eng wordt. We zijn nog in de minderheid, maar we zijn er wel. Ik verdeel de producten nu ook zelf aan schoonheidsspecialistes en in biowinkels en geef opleiding aan gelijkgestemde schoonheidsspecialistes die interesse hebben om ook deze weg te bewandelen. Door mijn kennis en ervaring met hen te delen, hoop ik een groter draagvlak voor biocosmetica te creëren. Als pioniers kunnen we maar beter de handen in elkaar slaan en samenwerken in plaats van te concurreren."

Lien Van Laere

Wie is Christine Huybrechts?

Christine Huybrechts is al drie decennia lang actief als schoonheidsspecialiste. In haar praktijk gebruikt zij uitsluitend natuurlijke, biologische producten. Ze heeft zich gespecialiseerd in massage, lichaamsbehandeling en natuurlijke gelaatsverzorging, vooral voor de probleemhuid. Dankzij haar kennis van de alternatieve geneeswijzen biedt zij behandelingen en adviezen aan vanuit een holistisch perspectief, die verder reiken dan het fysieke niveau.

03 366 30 33
www.artemis-schoonheidsinstituut.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.

Europa wil suiker uit vruchtensappen weren

De Europese Commissie heeft onlangs voorgesteld om suikeradditieven te weren uit vruchtensappen. De maatregel kadert in het streven naar gezondere voeding. De voorbije jaren is in Europa regelmatig de alarmbel geluid over toenemende zwaarlijvigheid en bijhorende gezondheidsproblemen. Na maatregelen om de zoutconcentratie in voedingsproducten te beperken en de consumptie van groenten en fruit te stimuleren, streeft de Commissie nu naar een quasi totaalverbod op suikeradditieven in vruchtensapjes. In het voorstel, dat door de lidstaten en het Europees parlement moet goedgekeurd worden, is wel een uitzondering voorzien voor nectar, een drank die traditioneel veel suiker bevat. Die producten moeten wel een duidelijk label over de toevoeging van suiker meekrijgen.
[Bron: De Standaard]

Delhaize verkoopt 'dier-vriendelijker' konijnenvlees

Winkelketen Delhaize biedt sinds twee weken "konijnen van alternatieve kweek" aan in de rekken. Het gaat om konijnen die in parken gekweekt zijn in plaats van in de zogenaamde kleine ijzeren batterijen. Hiervoor heeft de keten een akkoord gesloten met twee konijnenkwekerijen. Het initiatief is er gekomen na een grootschalige campagne tegen konijnenleed van Gaia in april 2009. De dieren hebben veel ruimte. Per dier wordt 800 cm^2 voorzien, en de roedeldieren, die gesteld zijn op sociaal contact, zitten met minimum 30 in een park. De dieren beschikken over verrijkingsmateriaal, schuilmogelijkheden, hoogteplateaus en hooi. Het kweken van konijnen in parken is nog verre van ideaal, maar het is een belangrijke stap voorwaarts voor het dierenwelzijn.
[Bron: Het Laatste Nieuws]

Bio-afbreekbare urnen

Antwerpenaars kunnen de as van hun nabestaanden in een biologisch afbreekbare urn laten begraven in een beukenbos achter de stedelijke begraafplaats Schoonselhof. Deze nieuwe manier van begraven, een primeur voor Vlaanderen, kan vanaf begin volgend jaar. Achter het Schoonselhof ligt een groot beukenbos. Delen daarvan worden nu klaargemaakt om urnen te begraven. Iedereen die dat wil, kan zich daar laten begraven. Liefhebbers van deze natuurlijke manier om het aardse te verlaten, moeten wel een biologisch afbreekbare urne kopen. Het is een urne gemaakt van geperst maïs. Als deze in aanraking komt met water, ontbindt ze. Zo gaan de urne en de as op termijn op in de grond. Mensen die dat willen, kunnen de biologisch afbreekbare urne mee naar huis nemen om te begraven. Dat is behalve het beukenbos de enige mogelijkheid.
[Bron: Gazet van Antwerpen]

Walnoot tegen stress

Walnoten helpen niet alleen cholesterol te verlagen, nu blijkt uit onderzoek dat het ook kan helpen stress te bestrijden en een hoge bloeddruk te beperken. Mensen die lichamelijk overdreven reageren op stresserende situaties, lopen meer risico op hartziekten. Dit onderzoek suggereert dat walnoten de bloeddruk beperken wanneer je blootgesteld wordt aan stress tijdens je dagelijkse leven. Walnoten bevatten omega-3 vetzuren. Deze stoffen helpen de slechte cholesterol te verlagen en beperken zo het risico op hartziekten.
[Bron: happynews.nl]

Nieuwe LED-lamp schijnt 19 jaar

De Japanse fabrikant Panasonic heeft een nieuw soort LED-lamp ontwikkeld die het maar liefst negentien jaar uitzingt. LED-verlichting was al bijzonder duurzaam en efficiënt, maar sloeg nog niet meteen aan door de hoge prijs. Nu heeft Panasonic een nieuwe variant ontwikkeld die de consument op grote schaal moet overtuigen: de EverLed blijft negentien jaar lang schijnen, ongeveer veertig keer zo lang als een doorsnee gloeilamp. De nieuwe lamp, die eind oktober in Japan gelanceerd wordt, produceert 85 lumen per watt en is daarmee de meest efficiënte LED tot nu toe. Ze verbruikt amper een achtste van een gloeilamp. Goedkoop is de EverLed niet: een lamp zal naar verwachting 40 dollar kosten, maar dat is dus maar iets meer dan 2 dollar per jaar.
[Bron: happynews.nl]

© PD - Wikimedia Commons

Omwonenden pro windmolens

De negatieve perceptie rond windmolens blijkt onterecht. Maar liefst 59,3 procent van de omwonenden is namelijk voorstander van de komst van windturbines. Dat blijkt uit een studie van de Hogeschool West-Vlaanderen (HOWEST) bij 811 buurtbewoners. Het is de eerste keer dat omwonenden hieromtrent uitvoerig bevraagd worden. De studie omhelst parken in Izegem, Ieper, Kortrijk en Brugge. De studie werd onafhankelijk uitgevoerd door de HOWEST in opdracht van Electrawinds. In Vlaanderen zitten tal van projecten rond windenergie in de pijplijn, maar toch is er een 'stand still' inzake realisaties. Gemeentebesturen remmen af, al dan niet onder druk van actiecomités. De studie toont echter dat de omgeving eerder positief reageert op projecten rond hernieuwbare energie. Het aantal positivo's na de realisatie steeg zelfs met 9 procent van 59,3 procent naar 68,3 procent.
[Bron: Het Laatste Nieuws]

Witte Huis krijgt zonne-energie

In 2011 moeten op het dak van het Witte Huis zonnepanelen worden geïnstalleerd. De panelen gaan zorgen voor warm water en elektriciteit. De Amerikaanse president Barack Obama, die strijdt voor duurzame energie, is door milieuactivisten onder druk gezet om de zonnepanelen te installeren. Volgens medewerkers van het Witte Huis wordt de installatie van de panelen al overwogen sinds Obama zijn intrek nam in de ambtswoning. De beslissing is wellicht van groter belang geworden nu wetgeving om de opwarming van de aarde tegen te gaan niet door de Senaat kwam. De voormalige presidenten George Bush en Jimmy Carter maakten ook al gebruik van de zon tijdens hun periode in het Witte Huis. Carter spendeerde in de jaren zeventig ruim dertigduizend dollar aan een systeem waarmee water werd verwarmd door de zon.
[Bron: De Standaard]

Verlichting stations op zonne-energie

ProRail gaat zonne-energie inzetten op stations in Nederland. In Amersfoort is onlangs de eerste perronkap met zonnecellen in gebruik genomen. Via de zonnecellen op de kap die over de hele lengte van het perron loopt, wordt energie opgewekt voor onder meer de verlichting op het station en warmtezuilen op de perrons. Zo wil ProRail de uitstoot van CO_2 terugdringen. Na Amersfoort volgen de stations Utrecht Centraal en Rotterdam Centraal. Als het een succes blijkt, gaat ProRail ook op andere stations gebruikmaken van zonne-energie.
[Bron: happynews.nl]

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!

Sensitief vzw
gevoelig anders

Sensitief vzw is gespecialiseerd in de begeleiding van **hooggevoelige kinderen en volwassenen.**

Via **individuele sessies** (ook aan huis) en het organiseren van **workshops, cursussen en assertiviteitstrainingen** over heel Vlaanderen wil Sensitief een positief antwoord bieden op hun specifieke uitdagingen.

Vanuit een zo ruim mogelijk mensbeeld biedt Sensitief vorming aan omtrent positief ouderschap, bewuste communicatie en stressreductie. Daarnaast zijn er ook specifieke programma's die ontwikkeld werden door An Michiels, therapeute met jarenlange ervaring en auteur van **'De Hoogsensitiviteit Survivalgids'.**

www.sensitief.be - an@sensitief.be – 0495 251 755

VUNKUWA - Drie Eikenstraat 630 - 2650 Edegem (Antwerpen)
03 288 62 93 - info@vunkuwa.com - www.vunkuwa.com

merlyn
muziekinstrumenten voor
HEALING, THERAPIE, RELAXATIE,
MEDITATIE, RITUELEN, WELLNESS
PEDAGOGISCHE & EDUCATIEVE
DOELEINDEN, ... & FUN

Daalstraat 2 - 9420 ERPE-MERE
053/84 18 27 - info@merlyn.be
www.soundsforhealing.be

© Marie Olaerts

Hoog-gevoeligheid bekeken van binnenuit

Prinses op de erwt! Zo noemde mijn moeder me al van kleinsaf aan. De term "kruidje-roer-me-niet" kwam toen ik al wat groter werd. Toen ik 4 was en we laat thuiskwamen van een familiefeestje, stak mijn moeder me als eerste in bed, vóór m'n anderhalf jaar jonger broertje. Ik krijste immers het kot bijéén van vermoeidheid en uitputting. Mijn broertje stond geduldig op de gang te bibberen totdat het zijn beurt was.

Dit is de trant van verhalen die ik vaak van mijn moeder moet horen. Véél later, zo rond m'n 30ste, ontdekte ik dat een en ander te maken had met mijn hooggevoeligheid. Een term die ik tot dan toe nog niet had gehoord, maar die verrassend nauwkeurig mijn hele persoontje beschreef. Voor mij was dit een openbaring, want ik was kennelijk niet alleen iemand die vaak op "rare" manieren reageerde in de ogen van anderen. Ik heb me steeds een beetje een buitenbeentje gevoeld. In de klas, tijdens mijn hogere studies, bij familie, in werksituaties.

CVS

In 1999 werd CVS (Chronisch Vermoeidheidssyndroom) vastgesteld na een lange lijdensweg. In mijn zoektocht naar het hoe en waarom vertelde een bevriend therapeut me dat ik toch een gevoelig persoon was, dat ik misschien best contacten zocht met mensen uit de artistieke kringen, bv kunstacademies, omdat deze vaak ook gevoelig zijn. Hoog gevoelige personen zijn meestal erg creatief en ik zou me beter voelen bij deze personen vanwege een zeker mate van zielsverwantschap.

Herkenning voor velen

Ik kwam thuis en ging meteen op het net surfen. Ik zocht op 'gevoelig' in het Frans, Engels en Nederlands en stuitte op de website van Elaine Aron uit de VS, pionier van het begrip hooggevoeligheid sinds 1992. Sinds ik de term hooggevoeligheid heb leren kennen en er veel over heb gelezen is voor mij een hele wereld opengegaan. Een wereld waarin ik het vertrouwen heb gekregen dat ik niet alleen sta met mijn hooggevoeligheid, dat zelfs 15 tot 20% van de bevolking zo gevoelig is als ik, waarin

Holistisch trainings-, opleidings- en gedrags-centrum voor mens en dier

info@toscanzahoeve.be
0475 347 112

- Dierengedrag & gedragstesten
- Therapiedieren & hulphonden
- Beroeps- & basisopleidingen
- Uitlaatservice
- Lezingen& workshops
- Kruiden, communicatie & massage
- Dierenspiegel & krachtdieren
- Hondenschool & privétraining

www.toscanzahoeve.be

Soulmade
de aardevriendelijke conceptwinkel

Een overzicht van ons nieuwe aanbod aan ECO & RECYCLE producten, buitengewone projecten & workshops vind je op onze vernieuwde website:

www.soulmadecreations.be

Stationsstraat 100 1730 Asse
02 305 53 90 - soulmade@telenet.be

CHIness Centre Brussel

☯ De Multi-orgastische man 1

Taoïstische seksgeheimen die elke man zou moeten weten.
Met Gérard Bour
18-19/12

☯ Quantum Touch, basiscursus
29-30/1

☯ Professionele Chi Nei Tsang opleiding
19-20, 26-27/2 en 5-6/3

Info :
www.chinesscentre.be

ik meer het gevoel heb gekregen dat ik bestaansrecht heb. Kortom, dat mijn zelfwaardegevoel is gestegen. Dit feit alleen al heeft veel voor me gedaan. En ik ben ervan overtuigd dat de kennis van hooggevoeligheid en mijn bewustzijnsverruiming daarrond heeft bijgedragen tot een zekere mate van herstel.

Nood aan informatie

Intussen groeit de nood aan informatie over hooggevoeligheid gestaag. De informatieavonden in samenwerking met Vormingplus, CM, Ariadne, Gezinsbond, enz… zijn steeds binnen de kortste keren volzet, met telkens zalen van 40 tot 80 personen. Het is duidelijk dat de medische wereld niet altijd antwoord kan bieden op de vele gezondheidsproblemen die zich in onze huidige maatschappij voordoen, zoals bv. burn-out, CVS, depressie, fibromyalgie. De oorzaak van die problematieken ligt o.a. vaak in de combinatie van hooggevoeligheid met de evolutie van onze maatschappij. Hooggevoelige mensen zijn als de kanariepietjes in de koolmijnen, zij geven aan wanneer het niet goed gaat in onze samenleving.

© Marie Olaerts

Erfelijk?

Hooggevoeligheid is erfelijk en bij alle zoogdieren aanwezig. Bij je geboorte heb je als hooggevoelige één van de twee mogelijke manieren van handelen meegekregen die we terugvinden bij de meeste – en waarschijnlijk zelfs bij alle – dieren. De hooggevoelige manier bestaat erin om te observeren en na te denken vooraleer te handelen: ''onderzoeken'' via je geest en je zintuigen is jouw ''strategie''. De andere strategie bestaat erin om onmiddellijk en fysiek actie te nemen. Elaine Aron geeft als voorbeeld: twee herten lopen in het bos aan de rand van een grasveld. De ene aarzelt en kijkt eerst goed rond: dit is de beste strategie als er mogelijk gevaar dreigt. De andere gaat onmiddellijk grazen en eet dus het beste gras: dit is de beste strategie als er geen gevaar is en bijvoorbeeld een voedselschaarste… Het gaat hem dus o.a. over een bepaalde strategie in het leven waarmee je de dingen benadert.

Hooggevoeligheid, de 3 terreinen

Er zijn 3 terreinen waarop hooggevoeligheid zich manifesteert, deze kunnen samen voorkomen, maar ook apart: Vooreerst de fysieke hooggevoeligheid. Deze uit zich bv. in een lage pijngrens, weinig tot geen koorts maken bij ziekte, last hebben van naden in kousen of kriebelige etiketjes in de kleren, anders reageren op medicatie dan wat de dokter verwacht, last hebben van allergieën, bepaalde stoffen niet kunnen verdragen, last hebben van lawaai of licht, vervoerd raken door zachte materialen, etc…

De emotionele hooggevoeligheid is vaak wat men het meest herkent. Vlug geïrriteerd zijn, snel overstuur raken, vlug huilen, moeilijk verdriet verwerken, sneller frustratie voelen maar ook het aanvoelen van stemmingen van andere mensen, en deze onbewust overnemen. Anderzijds dienen hooggevoeligen vaak als klankbord voor de problemen van anderen, en worden zij hier veelvuldig op aangesproken. Dat heeft uiteraard te maken met de hoge empathie of het sterke inlevingsvermogen die zij als kenmerk hebben.

HSP IN VLAANDEREN

THERAPEUTEN DIE SAMENWERKEN MET HSP VLAANDEREN VZW

Daniëlle Croonen
Gesprekstherapeute
Hogenopstal 32
2820 Bonheiden - Rijmenam
015 33 17 17
0474 603 738
danielle.croonen@telenet.be

Lucie Declercq
Psycho-sociaal therapeute
Ijzerenmolenstraat 105
3001 Heverlee (Leuven)
0486 607 428
luciedeclercq@yahoo.com

Sofie De Jaegere
Zonnevlecht
Veldstraat 6
8870 Izegem
0479 969 072
sofie.dejaegere@skynet.be
www.huiszonnevlecht.be

An Denys
Erkend psychotherapeute (V.V.P)
Groepspraktijk Osteopaat Tom Masselus
Veemarkt 10
8900 Ieper
0474 612 359
andenysius@yahoo.com

Mia De Vleeschhouwer
Eutoon Leven
Eutoniecursussen, individuele begeleiding
Dennenlaan 13
9185 Wachtebeke
0478 422 803
mia@eutoonleven.net
www.eutoonleven.net

Diane Edelynck
Erkend psychotherapeute
Kroosvarenweg4
9031 Drongen
09 236 11 86
0495 335 950
Diane_edelynck@hotmail.com

Eliane Kunnen
Bronkracht, vorming en coaching
Manestraat 41
3540 Herk-de-Stad - Schulen
0494 360 250
eliane@bronkracht.be
www.bronkracht.be

Linda Opheide
Begeleiding naar persoonlijke groei
Vandermarckestraat 45
3560 Lummen
0475 536 038
linda.opheide@skynet.be
www.levensvragen-heartfulness.be

Kim Rillaerts
Natuurgezondheidscentrum
Vijverstraat 26
2800 Mechelen
0478 623 282
natuurgezondheidscentrum@gmail.com

Christel Stubbe
Praktijkvoorpersoonlijkegroeiengezondelevensstijl
Heesveld 4
2200 Herentals
0473 502 068 - 014 21 16 34
info@christel-stubbe.be
www.christel-stubbe.be

Christine Tack
Psycho-energetische therapeute
Gezondheidscoach(omeganeihealth-coaching)
Keiberg 66
9521 Letterhoutem
053 62 79 47
0498 367 487
christinetack@telenet.be
www.christinetack.be

Marleen Tassaert
Kinesitherapeut: Relaxatietherapeute
Brigandsstraat 10
8770 Ingelmunster
051 30 67 80 - 0476 547 588
marleen.tassaert@telenet.be

Indra Torsen Preiss
Atelier Levenskunst
August Van Daelstraat 17
2610 Wilrijk
03 825 53 74
indra@atelierlevenskunst.be
www.atelierlevenskunst.be

Petra Van Lent
Coaching en begeleiding HSP
Damweg 74
8340 Moerkerke – Damme
0476 469 379
info@petravanlent.be
www.petravanlent.be

Als laatste is er dan de hooggevoeligheid bij verandering van omgeving en gewoontes. Hooggevoeligen kunnen erg van slag raken wanneer zich onverwachte situaties voordoen. Wanneer zij vreemde mensen moeten ontmoeten bijvoorbeeld, of ergens heen moeten gaan waar ze de weg niet kennen. Stel je dan eens voor hoe zij kunnen reageren als zij verhuizen, van werk veranderen, van school veranderen, bij het overlijden van een dierbare (mens of dier), een kind krijgen, een broertje of zusje krijgen. Vaak duurt het veel langer voor zij zich aan deze nieuwe situaties kunnen aanpassen dan bij minder gevoelige personen.

HSP? En nu…?

Hoe geraak je er dan vanaf, denk je misschien. Mensen stellen de vraag of ze niet een pilletje of één zaligmakende oplossing kunnen krijgen om van hun hooggevoeligheid af te raken. Helaas, hooggevoeligheid is een manier van ''zijn'', een eigenschap. Er bestaat niet zoiets als ervan af geraken. Je kan er wel beter mee leren omgaan. Dat kan je leren via een proces dat zich stapje voor stapje ontwikkelt en dat voor iederéén anders is. De ene zal baat hebben bij deze behandelwijze, de andere bij een andere. Een belangrijke stap in heel dit proces is dat je er alles voor doet om meer zelfvertrouwen te krijgen, je zelfwaardegevoel op te krikken. Je eigen talenten leren onderkennen en daar iets wezenlijks mee te doen. Rekening houdend met hoe je inéén zit als persoon, met je talenten en je specifieke noden.

Zelf merk ik dagdagelijks dat het deugd doet met gelijkgestemde gevoelige mensen om te gaan. Ik heb geleerd met mezelf en mijn gevoeligheid rekening te houden en dat heeft een ongekend positieve invloed op mijn levenskwaliteit.

Ilse Van den Daele
Voorzitter HSP Vlaanderen

Wat is hooggevoeligheid ?

Elk ogenblik van de dag doen we indrukken op, staan we bloot aan allerlei prikkels, die we waarnemen met al onze zintuigen. Smaken, geuren, geluiden, bewegingen, kleuren, vormen, sferen,... zijn allemaal prikkels die de meeste mensen op een min of meer bewuste manier verwerken. Hooggevoelige personen hebben meer dan gemiddeld tijd nodig om deze indrukken te verwerken. Om dit proces goed te laten verlopen, hebben ze het nodig zich regelmatig terug te trekken of af te kunnen sluiten van nog meer indrukken, en meer rust en ontspanning te ervaren. Dikwijls zijn zij zich daarvan niet bewust of krijgen zij daartoe de kans niet. Als gevolg daarvan raken zij over hun toeren, geïrriteerd en/of oververmoeid. Wanneer zij steeds opnieuw over hun grenzen blijven gaan en met hun gevoeligheid geen rekening houden, bestaat de kans dat zij stressgerelateerde aandoeningen ontwikkelen, zoals bv. burn-out, CVS, depressie, fibromyalgie (reuma van de weke delen).

HSP Vlaanderen

Vlaamse Vereniging voor Hooggevoelige Personen vzw

HSP Vlaanderen heeft als doel hooggevoelige personen en hun omgeving te informeren, ondersteunen, begeleiden, zelfinzicht te ontwikkelen en in de samenleving meer begrip voor hen te creëren.

Een hooggevoelig persoon heeft een sterker ontwikkeld centraal zenuwstelsel dan gemiddeld. Hij/zij is extra gevoelig voor de vele prikkels en indrukken die dagelijks op hem/haar afkomen.

Praatkaffees | Info-avonden
Kinderkampen | ''De Cocon'' magazine
P. Van Duyseplein 12a | 9000 Gent

0473 339 633
info@hspvlaanderen.be
www.hspvlaanderen.be

'Van dag tot dag' is een rubriek waarin je alle activiteiten terugvindt waarover je de dag zelf kan beslissen of je zin hebt om deel te nemen of niet. 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

WELLNESS CONSULT
www.wellnessconsult.be

Voedselintoleranties: melk/lactosevrij. 8/12. 19u30. Informatief gedeelte met uitleg over de intolerantie en voorstelling van alternatieve producten en proeven van de gerechten. **Sabine Verbrugghe, Nicole Van Renterghem, Laura Maernhout**. Zonnedauw. Kapellensteenweg 177. 2920 KALMTHOUT. Wellnessconsult. 03 666 38 89. vis.vertical@hotmail.com

Spirituele beurs - feestedtie. 12/12. 10u-18u. Heel de dag demonstratie met o.a. **Naomi Apachi** om 15u + signeersessie van haar boek om 16.15u. G.O. Herentalsebaan 56. 2390 OOSTMALLE. Spiritueel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Sensitieve opvoedingstips van opstaan tot slapengaan. 13/12. Voor ouders en begeleiders van kinderen die op een aangename en effectieve manier willen omgaan met de rituelen van de dag. **Sabine Vanquaillie**. Pura Vida. Hooidonck 15. 2240 ZANDHOVEN. Sensitief vzw. 057 30 09 19. www.sensitief.be

Infoavond Holistic Pulsing. 15/12. 19u30-21u30. Een uitnodiging tot ontspanning, bewustwording en ondersteuning van de gehele mens. **Koen Van De Moortel**. Lippelodorp 55b. 2890 LIPPELO. Imelda Van De Moortel. 052 33 10 34 - 0476 603 427. info@imelda-vandemoortel.be - www.imelda-vandemoortel.be

Helderziende waarnemingen. 15/12. 20u-22u30. **Tresi Barros**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Voedselintoleranties: suikervrij eten. 15/12. 19u30. Informatief gedeelte met uitleg over de intolerantie en voorstelling van alternatieve producten en proeven van de gerechten. **Sabine Verbrugghe, Nicole Van Renterghem, Laura Maernhout**. Zonnedauw. Kapellensteenweg 177. 2920 KALMTHOUT. Wellnessconsult. 03 666 38 89. vis.vertical@hotmail.com

Liefde is noodzakelijk voor groei naar een hoger bewustzijn. 16/12. 20u-22u30. Liefde is steeds het laatste antwoord en vanuit het standpunt van onze groei, is liefde ook de eerste stap op onze weg naar 'boven'. **Eric Schneider**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Het labyrint van de tijd. 17/12. 20u-22u. Veertien jaar na 'De Terugkeer van de Koning' komt Ton van der Kroon opnieuw met een onthullend boek. **Ton van der Kroon**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

De terugkeer van het Licht. 20/12. 20u-22u. Gespreksavond "In dialoog met het Rozenkruis" door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Arcana vormingscentrum. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Kerstlichtcirkel. 21/12. 19u30. Sfeervolle, feestelijke meditatie met persoonlijke blessing en lichtcirkel voor de aarde. Achteraf kerstmarktje met edelstenen, juwelen, engelen-cd's. **Mieke Michielsen**. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. Kristallen Poort. 03 658 65 96. www.kristallenpoort.be

En het wiel draait door... 21/12. 22u-22u30. Volle maan op de dag van de zonnewende? Dat moeten we vieren! Zuiveringsritueel met kristallen, geleide meditatie met Engelen en Meesters en receptie. **God&Lieve Van Der Taelen**. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Aura-Soma Kleurenconsulten - Je bent de kleuren die je kiest. 22/12. Breng meer liefde in je leven. Voel je meer ontspannen. Vind de weg naar jouw intuïtie. **Ria Verreet**. Het Oude Pad. Waterstraat 42. 2250 OLEN. Levenskleuren. 0488 481 885. www.levenskleuren.be

Jyoti-Meditatie. 5/1. 20u-21u30. Meditatie op het innerlijke licht, voor beginners en geïnteresseerden, spirituele teksten lezen/ervaringen delen. **Hedda Verheyen**. Arthur Sterckstraat 40. 2600 BERCHEM. 03 233 62 49. heddaverheyen@skynet.be

Introductie Chi Neng Qigong. 19/1. 20u-22u. Info over en kennismakende oefeningen van deze eenvoudige maar efficiënte bewegingsmethode gebaseerd op de holistische totaliteitstheorie. **Tilla Van Opstal**. Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. Chi Neng Institute Belgium. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

Chi Neng Qigong. 20/1. 20u-22u. Info over en oefeningen op deze eenvoudige maar efficiënte bewegingsmethode gebaseerd op de holistische totaliteitstheorie. **Tilla Van Opstal**, Hoofddocent. Het Arsenaal. Sint Cordulastraat 23. 2900 SCHOTEN. Chi Neng Institute Belgium. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

prh
Persoonlijkheid en Relaties
VLAANDEREN

Goed kiezen geeft kracht. 1/2. 19u30-21u30. Keuzes maken wordt steeds complexer. Wat speelt er allemaal mee? Hoe ga je best te werk? Je krijgt een realistische kijk op het beslissingsproces. **Geert Frateur**. CC De Kern. Sint-Bavostraat 20. 2610 WILRIJK. PRH vzw. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

Spirituele beurs. 6/2. 10u-18u. Heel de dag demonstraties met o.a. **Naomi Apachi** (15u) + signeersessie van haar boek (16u15). Parochiezaal. Den Heerd. 2560 BEVEL. Spiritueel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

BRUSSEL

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

Eindeloos bewustzijn. Een wetenschappelijke visie op de bijna-dood ervaring. 15/12. 18u30-21u30. Een Nederlands cardioloog toont getuigenissen over en zijn bevindingen bij de bijna-doodervaringen van 63 hartpatiënten. **Pim van Lommel**. HUB, Campus Brussel - Hermes 2, Grote Aula. Stormstraat 2. 1000 BRUSSEL. Hogeschool-Universiteit Brussel. 02 609 81 92. raf.stevens@hubrussel.be - www.hubrussel.be

LIMBURG (BE)

Eetbare biologische cosmetica. 10/12. 9u30-18u. Wat je niet eten kan, smeer je niet op je huid! Kom ruiken voelen en proeven van de subtiele huidolie van Amanprana, voor man en vrouw, groot en klein! Origino Overpelt. Ringlaan 212. 3900 OVERPELT. Noble House. 03 653 25 41.

Het labyrint van de tijd. 21/12. Veertien jaar na 'De Terugkeer van de Koning' komt Ton van der Kroon opnieuw met een onthullend boek. **Ton van der Kroon**. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. www.kasteelnieuwenhoven.be

OOST-VLAANDEREN

Kabalah: kerstles. 12/12. 10u-17u. Op zoek naar de betekenis achter kerstmis. Wat wordt er eigenlijk gevierd? We bespreken het hemels, het historisch en het innerlijk gebeuren. **Joris De Brant**. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. Macharis Tine. 052 33 24 41. claudine@shambalah.be - www.shambalah.be

Illuminati. 15/12. 20u. Het woord doet mensen huiveren. Het begrip is dik ingepakt met complottheorieën en geheimzinnigheid. **Eric Cornand**, Spreker. A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Universeel. 0499 733 610 - 0499 182 179. vriendenkring@universeel.org - www.universeel.org

Geneeskrachtige kruiden. 15/12. 19u-22u. Hoe kan je kruiden "medicinaal" gebruiken? Wat is hun werking? In welke gerechten passen ze het best? Waarschuwingen en adviezen. **Walter Faché**. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. Macharis Tine. 052 33 24 41. secretariaat@viow.be - www.fache-instituut.be

Het labyrint van de tijd. 15/12. 20u-22u. Veertien jaar na 'De Terugkeer van de Koning' komt Ton van der Kroon opnieuw met een onthullend boek. **Ton van der Kroon**. Oost West Centrum. Lange Kruisstraat 6 E. 9000 GENT. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Het scheppingsverhaal van de Maya's. 16/12. 20u-22u30. In deze lezing wordt de kennis der synchroniciteit van de Maya's toegepast en gegoten in een mogelijk scheppingsverhaal. Sint-Pietersaalststraat 74. 9000 GENT. Centrum Jana. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Vuurlooprituee l. 18/12. 18u-23u. De vuurloop symboliseert de persoonlijke barrières waar je als mens regelmatig voor komt te staan. **Syntia Van Erdeghem**. Rosdamstraat 8. 9051 SINT-DENIJS-WESTREM. Centrum Voelen. 09 248 05 07. syntia@voelen.be - www.centrumvoelen.be

Levensvernieuwing. 21/12. 20u-22u. Bezinningsbijeenkomst door het Lectorium Rosicrucianum, in de tempel van het Gouden Rozenkruis, gevolgd door een dialoog. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be

Voordrachten - Opendeurdagen - Tentoonstellingen - Evenementen - Optredens

VLAAMS BRABANT

Kennismakingsavond 'The BodyTalk System'. 14/12. 20u-22u. BodyTalk is een nieuwe behandelwijze en verenigt inzichten vanuit vele Oosterse en Westerse therapieën. Breng een betere gezondheidsbalans in je leven. **Chantal Remmerie**. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. La Riposa. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

Het labyrint van de tijd. 16/12. Veertien jaar na 'De Terugkeer van de Koning' komt Ton van der Kroon opnieuw met een onthullend boek. **Ton van der Kroon**. Shiatsuruimte. Jules Vandenbemptlaan 19. 3001 HEVERLEE. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Levensvernieuwing. 21/12. 20u-22u. Bezinningsbijeenkomst door het Lectorium Rosicrucianum, in de tempel van het Gouden Rozenkruis, gevolgd door een dialoog. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

'Niets gebeurt zomaar'. 7/1. 19u30-22u30. Verdiepingsavond over het boek "De sleutel tot zelfbevrijding". Over de oorzaak van ziekte. **Christiane Beerlandt**. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. La Riposa. 0474 874 242. www.lariposa.be

Quantum Touch: een aanwezige, ondersteunende aanraking! 11/1. 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

Tachopunctuur: een innovatieve vorm van acupunctuur zonder naalden. 26/1. 20u-22u30. Via gerichte aandacht en/of kwantum technologische middelen. Dit leidt tot een ruimer begrip van ziekte en de weg naar herstel. **Andreas Jell**, grondlegger. Kadol 6. 1851 HUMBEEK. Evolving Clarity. 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be De voordracht vind plaats in het Engels.

Goed kiezen geeft kracht. 7/2. 20u-22u. Keuzes maken wordt steeds complexer. Wat speelt er allemaal mee? Hoe ga je best te werk? **Jos Van Den Bergh**. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. PRH vzw. 016 29 37 96. jos.vdbergh@prh.be - www.prh.be

WEST-VLAANDEREN

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

Meditatie : De alchemie van het hart. 10/12. 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**. D. Darrasstraat 44. 8930 LAUWE. 056 42 11 57. ritahelsen@telenet.be - www.ritahelsen.be

Wie ben ik? Waar kom ik vandaan? Waar ga ik heen? 15/12. 20u-22u. Thema-avond door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Cultuurcentrum Ieper - parkingzaal. Sint-Niklaasstraat 4. 8900 IEPER. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Eetbare biologische cosmetica. 9u-18u. Wat je niet eten kan, smeer je niet op je huid. Kom ruiken,voelen en proeven van de subtiele huidolie van Amanprana, voor haar en hem, voor groot en klein. Biovita. Torhoutsesteenweg 179. 8200 BRUGGE SINT-ANDRIES. Noble House. 03 653 25 41.

Winterzonnewende met stiltemeditatie. 21/12. 19u15-21u15. Energierijk moment bij nieuwe maan. In deze kersttijd krijgen we terug heel veel stiltekansen om bij ons zelf te komen. **Hugo Van Verdegem**, Levenscoach. Doornstraat 300/1. 8200 BRUGGE. Ware Zelf. 0474 976 204.

Gula Java: kokosbloesemsuiker als lekkernij en gula cacao als verwarmende winterdrank. 23/12. 9u-18u. Kom proeven van de verfijnde suiker en heerlijke cacaodrank vol mineralen, antioxidanten en een lage GI. Bioshop Mordan. Christinastraat 69. 8400 OOSTENDE. Noble House. 03 653 25 41.

Natuur & oplaadnamiddag. 28/12. 14u15-16u15. Energietrilling verhogen, meer rust en inzicht in je Leven, gelijkgestemden ontmoeten. We danken voor 2010 én bereiden onze intenties voor 2011 voor. **Hugo Van Verdegem**. Doornstraat 300/1. 8200 BRUGGE. Ware Zelf. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

Leven in harmonie in onze woning. 14/1. 19u-22u30. De energetische kwaliteit van onze woning heeft een enorme invloed op onze balans en harmonie. Welke zaken belasten onze woning & hoe kan je dit neutraliseren? **Rob Van Leenhoven**. Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. Vita Casa Plus. 051 25 25 53. plus@vitacasa.be - www.vitacasaplus.be

Ecopop bio lifestyle fair. 5/2 en 6/2. 10u-18u. De enige en grootste consumentenhappening in de Benelux die een totaalaanbod van eco- en bio- producten en diensten presenteert aan een groot en breed publiek. Kortrijk Xpo, hall 1. Doorniksesteenweg 216. 8500 KORTRIJK. Twice. 051 24 88 48. www.ecopop.be

ZEELAND

Spirituele beurs. 15/1 en 16/1. Vele verkoopstands, lezingen en consultants. Den Dullaert. Sportlaan 24. NL-4561 HULST. 4windrichtingen. +31 114 319 399. info@4windrichtingen.eu - www.4windrichtingen.eu

NOORD-NEDERLAND

BioVak. 19/1 en 20/1. Vakbeurs voor duurzame landbouw, natuur, voedselkwaliteit en Ondernemers met Smaak: in het teken van inspiratie/inspiration voor de totale biologische keten! Ijsselhallencomplex. Rieteweg 4. NL-8011 AB ZWOLLE. Icem. 0031 180 314 662. www.biovak.nl

Littekens? Rimpels? Striae?

Deze unieke huidverzorgingsolie in bijzondere verpakking kan uitkomst bieden. Het is een pure, geurloze olie en dat komen we niet vaak tegen! Deze olie van de Rosa Mosqueta roos helpt bij bestrijding van huidproblemen, littekens en huidveroudering, maar is er ook voor iedereen die een mooie, gave en gezonde huid wil krijgen of behouden. Klinische testen hebben laten zien dat ze effectief is bij littekens in maar liefst 90% van de gevallen! Adviesprijs: 16,95 euro - Info: www.riorosa.be

Granaatappel Verstevigende Gezichtsverzorging van Weleda

Eens de 40 voorbij, worden de tekenen van huidveroudering steeds meer zichtbaar. Granaatappel Verstevigende Gezichtsverzorging van Weleda biedt een verzorging voor de rijpere huid die dankbaar gebruik maakt van de regenererende en voedende werking van granaatappelpitolie en granaatappelsap. Het gamma bestaat uit een Verstevigend Serum, een Verstevigende Dag- en Nachtcrème en een Verstevigende Oogcontourcrème. Meer informatie: www.weleda.be

In deze rubrieksagenda vind je activiteiten die meestal vereisen dat je op voorhand contact opneemt met de organisator. Deze activiteiten worden ingedeeld per rubriek 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 agenda '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

Acupunctuur

[W][VB] Tachopunctuur: een innovatieve vorm van acupunctuur zonder naalden. 26/01 (20u) - 28/01 (16u). Via gerichte aandacht en/of kwantum technologische middelen. Dit leidt tot een ruimer begrip van ziekte en de weg naar herstel. **Andreas Jell**. Evolving Clarity. Kadol 6. 1851 HUMBEEK. 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be In het Engels.

Aromatherapie

[C][OV] Aromatherapeutische cosmetica. 18/1 tot 1/2 en 25/1. 19u30-22u. Wat betekent aromatherapie in de cosmetica? Theorie en praktijk worden mooi afgewisseld. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07. www.aromatheek.be

[C][OV] Aromatherapie in de palliatieve zorg. 8/2. 9u-17u. Het gebruik van etherische oliën bij bejaarden (huidproblemen, pijnzorg,...), palliatieve zorg en stervensbegeleiding. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[O][OV] Aromatherapie. Wekelijks van 8/2 tot 31/5. 9u-17u. Intensieve opleiding aromatherapie: chemie, eigenschappen en indicaties, receptontwikkeling, enz... Theoretische opleiding met vele praktijkmomenten. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Aura's en chakra's

[W][AN] Flow with the chakra's. 18/12. 10u-17u. Een dag gericht op het vrij voelen stromen van je eigen energie, het weer in evenwicht brengen van de 7 chakra's in je lichaam. **Yashodhara Van Melkebeke**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03/230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Ayurveda

[C][OV] Technieken van de helende ayurvedische massage abhyanga deel3. 8 tot 9/1. 10u-16u30. Ayurvedische drukpunt-massage: technieken v/d Marma-massage, lokalisatie van de 107 drukpunten, relatie van drukpunten met inwendige organen & energie. **John Marchand**. Yoga & Ayurveda Health - Yah vzw. Kruidenboerderij De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0494 307 997. secretariaat-yah@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

[O][OV] Ayurveda therapeutenopleiding Turbo-versie. Vanaf 15/1. We volgen 3 intensieve weekends en zijn dan klaargestoomd om mee te volgen met de bestaande groep die in oktober startte en eindigen dan samen eind juni. **Lies Ameeuw**. School Van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be

[C][OV] Meditatieve ontspanningsmassage. 29 tot 30/1. 10u-18u. Kunst v/d bewuste aanraking, zelf-herstellend vermogen v/h lichaam wekken, ontspanningsmassage geven & ontvangen, ademhaling, concentratie, meditatie. **John Marchand**. 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

[W][AN] Bachbloesems bij alle dieren. 10/12. 10u-16u. Wat zijn bachbloesems, welke kan je wanneer bij dieren gebruiken, hoe selecteer je de juiste bij dat dier, wat is de juiste dosering en toedieningswijze enz...? Toscanzahoeve. 2235 HULSHOUT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[C][WV] Erkende Basiscursus Bach Remedies. 29 tot 30/1. 9u-17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies. Uitgebreide info en praktijk. Certificaat Bach Centre. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Praktijk kinesitherapie en osteopathie Marc de Cuyper. Schaakstraat 35 bus 1. 8310 ST. KRUIS BRUGGE. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.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. 13/12. 19u30-21u30. Een hartelijke groep, gevarieerde muziek en de kans om te genieten van het dansen en jezelf te durven zijn: voor iedereen! **Michèle De Moor**. Aum Ruimte. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

[C][VB] Biodanza. 14/12. 20u-22u. Al dansend zich ontplooien, gronden in het hier en nu, één worden, zichzelf genezen, zichzelf en de ander ontmoeten, plezier en vreugde beleven. **Caroline Dekeyser**. Transcendance-Biodanza. 1630 LINKEBEEK. 0474 976 798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[W][VB] Vertrouwen: een nieuw begin. 19/12. 10u30-17u30. In de periode van de winterzonnewende maken we ruimte in ons leven. We laten los wat ons niet meer dient en geven ons over aan de stroom van het leven. **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

[W][VB] Biodanza® - De Kracht van de Liefde. 19/12. 10u-16u. Een dag om je te openen tot liefde voor jezelf, de anderen en het leven. Voor iedereen! **Michèle De Moor**. Aum Ruimte. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

[C][AN] Biodanza-lessen. 3/1, 17/1 en 31/1. 19u30-21u30. Biodanza is het leven dansen, meer contact met je gevoel en je levensvreugde, bewegen vanuit je hart, op jezelf en in hartverwarmende ontmoetingen. **Marita Baeten**. Being Matters. Zaal Spring. Winkelstraat 10. 2570 DUFFEL. 0478 297 064. marita.baeten@me.com

[W][LI] Instroomlessen Biodanza. 18/1. Je kan deze dag aansluiten bij de groep van Genk. **Arlette Jacops**. Dansbiodanza. Basisschool De Schom. De Schom 8. 3600 GENK. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

[W][AN] Instroomlessen Biodanza. 19/1 en 26/1. 19u30-21u30. Je kan in de biodanzagroep instromen op de aangegeven datums. **Laurent D'Haeseleer, Arlette Jacops**. Dansbiodanza. CC De Djoelen. Steenweg op Mol 3. 2360 OUD-TURNHOUT. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

Coaching

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[O][WV] Opleiding tot Stress Coach. 9 maandagen vanaf 10/01. De opleiding is het resultaat van jaren ervaring binnen de zelfstandige praktijk van de trainers, samen met intense studie rond het stress-fenomeen en efficiënte resultaten in StressCoaching en Stressgerelateerde Therapie. De Reliantie. Roterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

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!

[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)

[O][AN] **Lazuli-coach: leer volwassenen én kinderen coachen vanuit je hart.** 11/1 tot 5/4. 9u30-16u30. Wens je te groeien in bewustzijn? Wens je mensen te helpen vanuit de nieuwe energie? 12 dinsdagen. **Eva Storm**, Coach & Trainer. Eye Contact bvba. Opleidingscentrum Lazuli-Coaching. Lambert Briesstraat 18. 2600 BERCHEM. 03 269 80 60 - 0475 242 412. info@lazuli-coaching.com - www.lazuli-coaching.com

Craniosacrale therapie

[C][OV] **Start Basiscursus Cranio Sacraal Therapie.** 20 tot 23/1. 10u-18u. Je leert het voor jou meest natuurlijke Cranio Sacrale ritme voelen en de blokkades daarin op heffen. **Tina Vervaeke**. Cranio Sacraal Voor Iedereen. Blauwe Poort. Collegebaan 49a - 55. 9090 MELLE. 03 281 64 96. www.craniosacral.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] **Schilderen en beeldhouwen.** Elke ma en za. 10u-12u. Ieder op zijn eigen tempo met individuele begeleiding. Er is geen enkele voorkennis vereist. **Gwenny Lotens**. Orante. Beeldhouwersstraat 46. 2000 ANTWERPEN. 0476 669 627. gwendolina.lotens@telenet.be - www.orante.be

[C][AN] **Intuïtief schilderen met allerlei structuurmaterialen op een schilderdoek.** 19/12. Je gaat met een afgewerkt 3D-schilderij naar huis. **Ria Nys**. Intuïtief Schilderen. Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[C][AN] **Elfenkunstschool voor volwassenen.** 6/2. 10u30-17u. Op ontdekkingstocht naar de elf in jezelf via dans, beweging, geur, kleur en klank! **Briony Vanden Bussche, Fabienne Huygen, Alberto Paganini**. Vzw Sterrencirkels. Thaliastraat 71. 2600 BERCHEM. 0488 618 882. briony@tempelstralen.be - www.elfentheater.be

Dans

[C][AN] **Nia.** 12/12 of 19/12. 11u-12u. Een dansende workout geïnspireerd op dans, krijgskunsten en lichaamsbewustzijn. Met respect voor het lichaam en ieders niveau. Plezier gegarandeerd! **Marianne Schenck**. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 0488 217 544. www.niabelgium.be

[W][AN] **Trancedans avond.** 16/12. 19u30-22u. TranceDans is een hedendaags sjamanistisch ritueel, diep geworteld in oude tradities. **Frans Van Herck, Sara Dykmans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc - ww.owc.be

Trancedans.net
workshops
retraites ~ opleiding

[W][BT] **Herbronningsvakantie: Baden in de Levensstroom.** 18 tot 22/12. 5-daagse herbronningsvakantie waarin trance-, dans-, water- en klankrituelen worden afgewisseld met tijd om te drijven in warm zuiverend water. **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven, Kathleen Havermans**. Wellnesspark Toskana Therme. Wunderwaldstraße 2a. D-99518 BAD SULZA.Duitsland. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net/aqua Taal v.d. workshop is Nederlands.

[C][AN] **Buikdans Open Deur.** 19/12. 20u-22u. Egyptische buikdans voor lijf en ziel: verrijkend, verdiepend en inspirerend. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[W][AN] **Buikdans: Berberdans.** 19/12. 14u-18u. Traditionele dansen uit Marokko, Tunesië en Algerië zijn aards, vitaal en spiritueel. Een rijkdom voor lijf en ziel. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

www.owc.be

[W][VB] **Trancedans avond.** 21/12. 19u30-22u. TranceDans is een hedendaags sjamanistisch ritueel, diep geworteld in oude tradities. **Frans Van Herck, Sara Dykmans**. Oost West Centrum.

z e n t a n g l e ® 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 z e n t a n g l e ®
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)

Aum-ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Dans je magie. 23/12. 19u-22u. Dans brengt je in dieper contact met de aarde, met je innerlijke kind, met je ziel, met je hartsverlangen, en met "al wat is". **Caroline S'Jegers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Ontwaken in de dans. 27/12. 10u-12u. Je krijgt de ruimte om zachtjes te ontwaken in je lichaam en de golvende bewegingen van je ademhaling te volgen. **Caroline S'Jegers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Sacrale dans. 5/1 of 19/1. 19u30-21u30. Sacrale Dans is meditatie in beweging: tijd om te ontspannen in de 'stilheid van Zijn', tijd om lichaam en ziel te verbinden in contact met je bron. **Myriam Van De Ven**. Bliya vzw. Hoeve Middenin. Buotensteinde 33. 2440 GEEL. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

[C][AN] Sacrale Dans. 6/1 en 20/1. 13u30-15u30. Sacrale Dans is meditatie in beweging: tijd om te ontspannen in de 'stilheid van Zijn', tijd om lichaam en ziel te verbinden in contact met je bron. **Myriam Van De Ven**. Bliya vzw. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

[W][AN] Trancedans-avond. 14/1. 20u-22u. Trancedans-avond met muziek vanuit alle windstreken. Je hoeft geen ervaring te hebben om mee te doen! **Aernoudt Knecht**. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.ne

[C][AN] Erotic Workouts. 15/1. 11u-12u30. Erotische figuurtraining of sensuele BBB (Bewegen, Beleven, verBeelden): een plezier voor lijf én ziel. Kom proberen tijdens de Open Deur. **Nele**. A2o-Cultuur(T)Huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 0487 600 770. nele@zintua.net - www.zintua.net

[C][LI] Erotic Workouts. 16/1. 17u-18u30. Erotische figuurtraining of sensuele BBB (Bewegen, Beleven, verBeelden): een plezier voor lijf én ziel. Kom proberen tijdens de Open Deur. **Nele**. A2o-Cultuur(T)Huis. Evenementenhal Den Dijk. Rozenkransweg 4. 3520 ZONHOVEN. 0487 600 770. nele@zintua.net - www.zintua.net

erotic workouts
www.zintua.net

[C][AN] Buikdans. 18/1 tot 30/3. 20u30-22u. Buikdans is een oud-Egyptische kunst die lichaam en ziel kan verrijken. Kom thuis in je lichaam én in een andere cultuur! Basisreeks. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[C][AN] Erotic Workouts. 22/1 tot 2/4. 11u-12u30. Erotische figuurtraining of sensuele BBB (Bewegen, Beleven, verBeelden): een plezier voor lijf én ziel. **Nele**. A2o-Cultuur(T)Huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 0487 600 770. nele@zintua.net - www.zintua.net

[C][LI] Erotic Workouts. 23/1 tot 3/4. 17u-18u30. Erotische figuurtraining of sensuele BBB (Bewegen, Beleven, verBeelden): een plezier voor lijf én ziel. **Nele**. A2o-Cultuur(T)Huis. Evenementenhal Den Dijk. Rozenkransweg 4. 3520 ZONHOVEN. 0487 600 770. nele@zintua.net - www.zintua.net

[W][AN] Buikdans: Shaabi & Pop. 23/1. 14u-18u. Deze Egyptische 'streetdance'is pittig, vrolijk en een beetje stout. Voor (half)gevorderde buikdanseressen. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[C][AN] Buikdans Open Deur. 29/1. 10u30-12u30. Egyptische buikdans voor lijf en ziel: verrijkend, verdiepend en inspirerend. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. Sportcomplex Heilig Graf. Baron Frans Dufourstraat. 2300 TURNHOUT. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[C][AN] Buikdans. 5/2. 10u-11u30. Buikdans is een oud-Egyptische kunst die nog steeds lichaam en ziel kan verrijken. Kom thuis in je lichaam èn in een andere cultuur! **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. Sportcomplex Heilig Graf. Baron Frans Dufourstraat. 2300 TURNHOUT. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

De dood en erna

[W][AN] Seance-avond. 11/12. 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] Lichtcirkelmeditaties. 30/1. 10u30-12u. Er wordt speciaal aandacht besteed aan overledenen en hun omgeving om hen rust, vrede en licht toe te wensen. **Birgit Maes**. Ster. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

[W][OV] Lichtcirkelmeditaties. 6/2. 10u30-12u. Er wordt speciaal aandacht besteed aan overledenen en hun omgeving om hen rust, vrede en licht toe te wensen. **Rita Baetens**. Ster. F. Nève de Mevergniesstraat 6. 9820 BOTTELARE. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

Ecologie, milieu en natuurbehoud

[O][LI] Start jaaropleiding permacultuur. 17/01 en 18/01. Een ontwerpsysteem van ecosystemen voor een duurzame toekomst door samen te werken met de natuur. 8 blokken van telkens 2 cursusdagen (ma-di). **Taco Blom.** Permacultuur School. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55 - 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. www.kasteelnieuwenhoven.be

Emotioneel lichaamswerk

www.balanstherapie.be

[C][LI] Emotioneel Lichaamswerk. 10 tot 12/12. Door ELW ga je weer voelen, ervaar je via je lichaam met welke blokkades je leeft, welke patronen je hinderen in het contact met jezelf en met anderen. **Koos Broer** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C][LI] Op adem komen. 20 tot 22/12. Tijdens de cursus kom je weer op adem door je levensenergie te verhogen via ademtechnieken waaronder Reichiaans ademen en ademen in warm water. **Koos Broer**Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Engelen en gidsen

[O][AN] Inwijding met de Engelen Omniël & Perpetiël. 11/12, 13/12 of 15/12. We zijn op aarde de hemel te rijk! Ervaar diepe tevredenheid, wederzijdse steun en Eenheid, omhelsd door de Engel in jou. Volg wat vreugdevol is! **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Kasteel van Schoten, Kristallen Poort Zoersel, Open Hart Centrum De Pinte. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][AN] Geraakt door engelen - workshop Angel-Touch. 15/12. 20u-22u. Spelen, voelen, kiezen. Dat is wat we gaan doen met de essences, sprays & kristallen van Angel-Touch. Wie weet neem je wel iets mee naar huis? Welkom! **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W][AN] Ontmoeting met de kerstengel. 28/12. 14u-17u. In de kerstperiode meer dan ooit kom je overal engelen tegen. Kunnen we via een energetische benadering meer ervaren rond dit thema? **Birgit Maes**. Timotheus. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[O][AN] Inwijding met Engelenvorsten Metatron & Melchizedek. 15/1, 17/1 of 19/1. De Inwijding brengt bewustzijnsverruiming, stilte & rust, traumahealing, contact met diepe wijsheid, nieuwe talenten & contacten, contact met je oorsprong. **Mieke Michielsen**. Kasteel Van Schoten, Kristallen Poort Zoersel En Open Hart Centrum De Pinte. Kristallen Poort. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[O][AN] Engelentherapie integrated energy therapy deel 1. 22/1. 9u30-18u. Je leert blokkades smelten en verwijderen door aanraking van punten op het lichaam met Positieve Levenskwaliteit en regeneratie van DNA als effect. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][AN] Engelendag. 29/1. Tijdens de Engelendag kun je leren hoe je deze onmetelijke, universele kracht voor je kunt laten werken om het leven te creëren dat je wilt. **Roy Martina.** Miet Wijns. Koningsteen. Oxdonkstraat 168.1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS 0474 978 763 www.mietwijns.com

[O][AN] Inwijding met Serafijnen & Cherubijnen. 2/2, 5/2 of 7/2. De inwijding helpt menselijke & Goddelijke liefde ervaren, relaties verdiepen, stervenden & overledenen begeleiden, Licht zien in Kunst, Liefde & Natuur. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Open Hart Centrum De Pinte, Kasteel van Schoten, Kristallen Poort Zoersel. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. www.kristallenpoort.be

Esoterische stromingen

[O][AN] Ontwaken in je helende krachten. 13/12. 10u-17u. Een grondige basis van de esoterische kennis verbonden aan diepgaande praktijkervaring. **Jan Gyselinck**. De Kleine Bron. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[C][WV] Inleiding tot de Esoterie. 5/2. O.a.: het ontstaan van de kosmos, de evolutie van het geestelijk wezen mens, de andere geestelijke wezens (de hiërarchieën). **Adriaan van Zelst**. De Essentie. Karel de Stoutelaan 96. 8000 BRUGGE. 0495 551 416. info@deessentie.org - www.deessentie.org

Eutonie

[C][AN] Je lieve lijf beter leren kennen. 27/1, 3/2 en 10/2. 10u-11u30. In deze korte kennismakingsreeks eutonie gaan we op ontdekkingstocht naar de huid, de spierweefsels en het bot. **Renild Van Den Plas**, eutoniepadagoog VES. Dinamo / CC De Warande. Vergaderzaal Sporthal. Stadspark. 2300 TURNHOUT. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.warande.be/dinamo

Feng Shui

[W][VB] L'Actu Feng Shui 2011 - Succes in het Jaar van het Gouden Konijn. 30/1. 10-17u. De conferentie zal volledig gewijd zijn aan de energieën van 2011. Die dag zullen we u adviezen meegeven om succes en welvaart aan te lokken in 2011. **Marc-Olivier Rinchart.** Infinity Feng Shui. Gosset Hotel. A. Gossetlaan 52. 1702 GROOT BIJGAARDEN. 02 569 69 89. info@infinityfengshui.com - www.infinityfengshui.com

Healing

[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)

[O][VB] Alchemic Healing niveau 1 en 2. 11 tot 12/12. 10u-17u. De meest geavanceerde helingtechniek voor de Nieuwe Tijd. **Patrick Van Buyten, Katrijn Joris**. De Maancirkel. Bieststraat 102. 3191 HEVER. 015 52 02 57. maancirkel@online.be - www.maancirkel.be

[W][VB] Healing Cirkel. 22/12. 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**, facilitator. Evolving Clarity. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

[W][VB] Gemberdag. 15/1. 10u-17u. De Gemberdag begint met zacht energetisch lichaamswerk en meditatie om spanning af te voeren, te vitaliseren en diepe rust te ervaren. **Chris Camp**. Oost West Centrum. Shiatsuruimte. Jules Vandenbemptlaan 19. 3001 HEVERLEE. 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] The triangles of light. 15/1. 10u-17u. Driehoeken van licht als zachte helingmethode. **Hugo Tobar**. Souldance vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.trianglesoflight.be

Hypnose

[C][AN] Cursus zelfhypnose. 22/1 en 29/1. 9u30-16u30. Ook jij kunt het! Zelf-hypnose bevordert de concentratie, zelfvertrouwen, creativiteit, assertiviteit, beter geheugen,.. en leer de kracht van dromen. **Eva Storm**. Lazuli Coaching. Lambert Briesstraat 18. 2600 BERCHEM. 03 296 80 60. info@lazulicoaching.com - www.lazulicoaching.com

Kleur- en lichttherapie

[W][AN] Kleurenpunctuur: Licht op de Voet. 29/1, 19/2, 9/4 en 30/4. 8u30-17u30. Betekenis en werking van kleur en licht volgens de esogetische geneeskunde. Lichttherapie, aangebracht op de voet via acupunctuurpunten en reflexzones. **Inge Cox**. San Bao. Kasteel Brasschaat. Gemeentepark 5. 2930 BRASSCHAAT. 016 78 26 86. info@sanbao.be - www.sanbao.be

[W][VB] Een reis door de dimensies van licht en kleur. 5/2. 10u-15u. Kleur-en lichttherapie op droomzones om je dromen te activeren om antwoord te krijgen op je levensvragen. **Inge Cox**. San Bao. Eeuwfeeststraat 2. 3400 EZEMAAL. 016 78 26 86 - 016 782686. info@sanbao.be - www.sanbao.be

Massage

Massage & Mythologie
www.dhartiaansedynamica.be

[W][AN] Holistische intuïtieve massage. 11/12 en 12/12. 9u30-16u30. Leer de basisbewegingen die een volledige ontspannende massage van het lichaam mogelijk maken. **Joël Libert**. Timotheus. De kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org-www.timotheus.be

[W][AN] Jin Shin Jyutsu voor rugpijn. 17/12. 10u-17u. Op deze dag gaan we dieper in op de mogelijke oorzaken van rugpijn en leren we de Jin Shin Jyutsu handgrepen die hier bij passen. **Wim Hermans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Zomerhuis minimassage: rug. 17/12. 20u-22u30. De rug is ideaal terrein om de kwaliteit van je aanraking te oefenen. Vloeiende, ritmische bewegingen ontspannen en brengen je tot jezelf. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[O][AN] Vunkuwa® Afrikaanse Massage. Module 1 & 2 vanaf 28/01, module 3 & 4 vanaf 14/01. Telkens 5 dagen. Leer uitzonderlijke technieken. De essentie van onze opleiding is het ritme van de ademhaling, onze connectie met moeder natuur. Vunkuwa. Drie Eikenstraat 630. 2650 EDEGEM. www.vunkuwa.com-info@vunkuwa.com

[W][LI] Massageverwenweekend. 14 tot 16/1. Je krijgt allerlei massagetechnieken aangereikt, maar de nadruk ligt op genieten. Ervaring is niet nodig. **Ellen van der Helm**, kinesiste. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C][OV] Intuïtieve en dynamische massage. 18/1 tot 15/3. 19u30-22u. Je leert masseren met olie op de blote huid. Tevens komen de basistechnieken van de dynamische massage aan bod. **Lieve Clarebout**. Centrum Voelen. CC Eke/Nazareth. Dorp 1. 9810 EKE-NAZARETH. 09 248 05 07. lieve.clarebout@centrumvoelen.be - www.centrumvoelen.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] Minimassage: Buik. 21/1. 20u-22u30. Een innig gebeuren. Daarom besteden we veel aandacht aan de openheid waarmee je iemand benadert en de zachtheid van je aanraking. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][AN] Stoelmassage - verdiepingsweekends. 29 tot 30/1, van 19 tot 20/3 en van 21 tot 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

[O][AN] Godinnenmassage. 29/1, 12/2, 20/3, 1/5 en 22/5. 10u-17u. Hoe geef je een vrouw het gevoel dat ze mooi is en waardevol, ook als ze zich chagrijnig voelt of te dik? Hoe beleef jij jezelf als vrouw? **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.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

[W][WA] Workshop Meditatie/ Mindfulness. 10/12. 10u-16u. Samen mediteren van verschillende meditatie/ mindfulnessoefeningen. Ontspannen, aandacht voor jezelf, meer bewustzijn. **Josine Van Dantzig**. Jozien. Place du Batty 20. 6997 MORMONT, EREZEE. 086 32 28 81 - 00 31 6 247 00 863. info@jozien.eu

[W][WA] Vipassana meditatiedag. 12/12. 11u-18u. Intensieve vipassana-praktijk: zitmeditatie, loopmeditatie en meditatie in dagelijkse activiviteiten. **Marie-Cécile Forget**. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatie Centrum. Route de la Floreffe 22. 5170 RIVIÈRE. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be - www.dhammagroupbrussels.be

[C][VB] Vipassanameditatie. 14/12, 21/12, 11/1, 18/1, 25/1, 1/2 en 8/2. 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

[C][VB] Meditatie en spirituele studie. Elke dinsdag. Om stress te verminderen en de geest tot rust te brengen, je gedachten leren concentreren en alleen positieve gedachten te creëren. Brahma Kumaris vzw. 1500 HALLE. 02 494 01 46 - 0479 751 919. halle@be.bkwsu.org

[W][WA] Intensieve vipassana meditatie retraite. 24/12 tot 9/1. 20u-15u. Mahasi methode. **Sayadaw U Thuzana**, monnik uit Birma. Dhamma Group. Dhammaramsi meditatie centrum. Route de la Floreffe 22. 5170 RIVIÈRE (NAMEN). 0473 717 016 - 02 736 11 01. caroline-jeandrain@hotmail.com - www.dhammagroupbrussels.be

[C][VB] 'Meditatie voor beginners'. 19/1 tot 23/3. 19u30-21u. Mediteren kan je leren: tijdens 10 lessen krijg je naast informatie ook tips en natuurlijk heel veel technieken om te oefenen tijdens de les en thuis. **Sandra Goris**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][WA] Vipassana Weekend. 28 tot 30/1. 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] Stadsopstelling Gent. 17/12. 19u30-22u30. Deze avond wordt er via een energetische opstelling gekeken hoe de energie in de stad evolueert. **Geert Delanoeije**. Magma. De Bedding. Kromme wal 2. 9000 GENT. 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

Mindfulness

[C][VB] Mindfulness 8 wekentraining. 7/1 tot 4/3. 9u-11u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag, stress, angst, enz. **Isabelle Cuppens**. IAM - Mindfocus. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 09 328 60 90 - 0494 946 060. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][AN] Mindfulness 8 wekentraining. 8/1 tot 26/2. 9u-11u45. **Marc Wenselaers**. IAM - Mindfocus. Project De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18-22. 2018 ANTWERPEN. 09 238 60 90 - 0494 946 060. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][OV] Mindfulnesstraining. 10/1 tot 28/2 en van 1/2 tot 22/3. 19u-21u30. Mindfulness helpt je om beter te leren omgaan met de stresssituaties die op je pad komen. **Sofie-Anne Heyse**. Welcome@Silence. Passionistenstraat. 9770 KRUISHOUTEM. 0477 860 702. info@welcome-silence.be - www.welcome-silnece.be

[C][OV] Mindfulness 8 wekentraining. 10/1 tot 28/2. **Hannelore Helmich**. IAM - Mindfocus.

Kasteel De Schans
Kasteelstraat 18 - 3680 Opoeteren (België)
Het grootste geschenk dat je elkaar kan geven is aandacht en aanwezigheid.
Een weekend lang logeren en relaxen op Kasteel De Schans:
Kasteel De Schans Verwenbon: 100€ voor 2 personen!
Check voor de beschikbare data op onze website!
www.kasteeldeschans.com tel: +32-(0)89-629262

De Blauwe Poort. Collegebaan 49. 9090 MELLE. 09 328 60 90 - 0494 946 060. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][LI] Mindfulness 8 weken-training. 10/1 tot 14/3. 19u-21u45. **Marina Vandecruys**. IAM - Mindfocus. CC De Muze. Dekenstraat 20. 3550 HEUSDEN-ZOLDER. 09 238 60 90 - 0494 946 060. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][OV] Mindfulness 8 weken-training. 11/1 tot 1/3. 13u-15u45. **Ann Vansteenwinckel**. IAM - Mindfocus. GOC. Kerkham 2-4. 9070 DESTELBERGEN. 09 23 86 090 - 0494 946 060. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][VB] Mindfulness 8 weken-training. 11/1 tot 1/3. 13u-15u45. **France Verheyden**. IAM - Mindfocus. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 09 238 6090 - 0494 946 060. www.aandacht.be

[C][AN] Mindfulness 8 weken-training. 12/1 tot 2/3. 19u-21u45. **Ann Dierckx**. IAM - Mindfocus. Project De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18-22. 2018 ANTWERPEN. 09 238 60 90 - 0494 946 060. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][OV] Mindfulness 8 weken-training. 13/1 tot 3/3. 19u-21u45. **Ann Vansteenwinckel**. IAM - Mindfocus. Het Rustpunt - zaal Cenakel. Prinsenhof 39B. 9000 GENT. 09 238 60 90 - 0494 946 060. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][WV] Mindfulness 8 weken-training. 19/1 tot 16/3. 19u-21u45. **Christine Vermeersch**. IAM - Mindfocus. Sarephta. Ezelstraat 28. 8000 BRUGGE. 09 2386090 - 0494 946 060. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][WV] Mindfulness 8 weken-training. 27/1 tot 7/4. 19u-21u45. **Daphne Neve**. IAM - Mindfocus. Cultuurcentrum De Spil. H. Spilleboutdreef 1. 8800 ROESELAERE. 09 238 60 90 - 0494 946 060. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][AN] Mindfulness Meditatiedag: Satipatthana Sutta. 4/2. 10u-17u. Iedereen weet dat Mindfulness geworteld is in het Boeddhisme. Weinigen lezen echter de oorspronkelijke teksten van de toespraken van de Boeddha... **Marc Van Steenkiste**, psychiater-psychotherapeut. Iam - Mindfocus. Project De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18-22. 2018 ANTWERPEN. 0494 94 60 60 - 09 328 60 90. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][OV] Mindfulness: hartmeditaties. 5/2. 9u30-17u. Deze dag is voor iedereen geschikt.In de traditie van inzichtmeditatie vormt de cultivatie van de kwaliteiten van het hart een belangrijke aanvulling. **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

[C][AN] Mindfulness 8 weken-training. 8/2 tot 5/4. 19u-21u45. **Ann Dierckx**. IAM - Mindfocus. Hoeve Middenin. Buitensteinde 23. 2440 GEEL. 09 238 60 90 - 0494 946 060. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

www.brighinda-healingsounds.be

[W][WV] Zang-klankschaalconcert/massage. 18/12 en 20/12. Je bent welkom, om er enkel van te proeven, om te 'helen', om te relaxeren /harmoniseren, éénmalig, of meerdere keren. **Josiane Burrick**, Klank/Mudra Healer. Brighinda Healingsounds. Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. 050 37 10 17. brigidrhiannon@pandora.be - www.brighinda-healingsounds.be

[W][WV] Harptherapie. 16/1. 10u-13u. Men leert de invloed van harpmuziek en het spelen op de harp. Geen muziekkennis of harp nodig. **Anouk Platenkamp**, professioneel harptherapeute. Faveere Dominique. Kleithoekstraat 26. 8790 WAREGEM. 0494 42 41 62. eenheidtriveni@yahoo.com

[W][WV] Zang-klankschaalconcert/massage. 15/1 en 17/1. Je bent welkom, om er enkel van te proeven, om te 'helen', om te relaxeren /harmoniseren, éénmalig, of meerdere keren. **Josiane Burrick**, Klank/Mudra Healer. Brighinda Healingsounds. Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. 050 37 10 17. brigidrhiannon@pandora.be - www.brighinda-healingsounds.be

[W][AN] CantaMantra - mantra's zingend de winter door. 5/2. 20u-22u. Ervaar de helende kracht van samen mantra's zingen. Geen zangervaring vereist. **Mieke Polfliet, Stefan Beckers**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

Natuurlijke verven & aanverwanten

[W][VB] Tadelakt. 10/12. 9u30-16u30. Korte theoretische uitleg, voorbereiding van de dragers, toepassen van de Tadelakt, praktische tips, en syllabus. **Hilde Killens**. Spatio. Bergensesteenweg 189B. 1600 SINT-PIETERS-LEEUW. 02 378 25 28. www.spatiobiodeco.be

Natuurvoeding

VIVIANE VAN DYCK
een hart voor gezondheid, koken en natuur

[W][AN] Bepaal je emotionele conditie. 10 tot 11/12. 19u30-17u. Met wat je eet en drinkt maar ook met wat je denkt en hoe je rea-

biovita
BIO SUPERMARKT
BIOLOGISCHE VOEDING • VERZORGING
SPEELGOED • GEBOORTELIJSTEN
BIO-NATUURSLAGERIJ
KERSTHAPPENING
vrijdag 17 en zaterdag 18 dec.
EINDEJAARSACTIE in december
Torhoutsesteenweg 179, 8200 Sint-Andries • 050/39 54 74
Maalse Steenweg 299, 8310 Sint-Kruis • 050/54 54 20
www.biovita-brugge.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)

geert verander je je emotionele conditie. Leer dit begrijpen met de 5 transformaties. **Rik Vermuyten**, natuurvoedingsconsulent. Praktijk Rik Vermuyten. Marcel Auburtinlaan 91. 2600 BERCHEM. 0485 050 577. info@rikvermuyten.be - www.rikvermuyten.be

[W][AN] Taartenbak. 12/12. 10u-17u. In deze workshop passeren verschillende zoete en hartige baksels de revue. **Tino Don Porto Carero**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Dinner-Lecture: Relaties. 13/12. 19u-22u30. Wat is het wezenlijke van relaties? Wat bepaalt een dynamische aantrekking tussen verschillende personen? Hoe ontstaan moeilijkheden en hoe kan je die oplossen? **Rik Vermuyten**, natuurvoedingsconsulent. Restaurant Faites-Simple. Quellinstraat 30. 2018 ANTWERPEN. 0485 050 577. info@rikvermuyten.be

[W][A] Kookles: Hapjes en Drankjes. 14/12. 19u-22u. Verwen je gasten met onweerstaanbare hapjes en drankjes die om ter mooist en gezondst zijn. Viviane Van Dyck. Oost West Centrum.Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. www.vivianevandyck.com

[W][OV] Dinner-Lecture: Stress. 15/12. 19u-22u30. Productief of destructief? Wat is stress en hoe gaan we er het best mee om? Welke organen spelen een belangrijke rol? Kan natuurlijk voedsel helpen? **Rik Vermuyten**, natuurvoedingsconsulent. Veldstraat 4. 9630 ZWALM. 0485 050 577. info@rikvermuyten.be - www.rikvermuyten.be

[C][AN] Natuurlijke gezondheid. 11/1, 8/2. 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] Dinner-Lecture: Schildklierproblemen. 24/1. 19u-23u. Ontdek hoe schildklierproblemen zich uiten, wat de oorzaken zouden kunnen zijn en hoe je op een natuurlijke manier onevenwichten kan herstellen. **Rik Vermuyten**, acupuncturist/voedingsdeskundige. Restaurant Faites-Simple. Quellinstraat 30. 2018 ANTWERPEN.

Neurolinguïstisch programmeren

[W][VB] Duurzame persoonlijke ontwikkeling. 14/12. 20u-22u. Auteur en NLP-trainer, Rudy Vandamme leert je jezelf en anderen ontwikkelingsgericht coachen en demonstreert je zijn 'vorkmethodiek'. **Rudy Vandamme**. Studiekring Orenda/Boekhandel Littera. 30 CC Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. 016 22 95 01. info@johannes.be - www.johannes.be

Opleidingscentrum Lazuli-Coaching .com

[O][AN] NLP/HNLP practitioner. 11/1 tot 5/4. 9u30-16u30. Persoonlijk ontwikkelen en veel van jezelf leren! Hoe je kan waarnemen, rapport maken en communiceren vanuit het onderbewuste? 12 dinsdagen. **Eva Storm**. Eye Contact bvba. Opleidingscentrum Lazuli-Coaching. Lambert Briesstraat 18. 2600 BERCHEM. 03 296 80 60 - 0475 242 412. info@lazuli-coaching.com - www.lazuli-coaching.com

Opstellingen

[W][VB] Soul in the soil. 18/12. 10u-18u. Familie- en systeemopstelling: onderzoek het verband tussen verstoring van de orde in een familiesysteem en ziekte en werk daardoor naar oplossingen. **Niki Herckens**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

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

[W][AN] Avondreeks familieopstellingen. 21/12, 4/1, 18/1 of 1/2. 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 Preiss**. Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

[W][LI] De Langste Nachten (Kerstspecial). 27 tot 30/12. Door middel van lichaamswerk, meditatie en rituelen kom je weer dichter bij jezelf in een veilige sfeer om opnieuw contact te maken met wie je bent! **Arend Van Rietschoten, Diana Van Rietschoten**, psycholoog, therapeute. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[O][ZE] Jaaropleiding familieopstellingen. 5/2 tot 17/12. 9u-17u30. Tijdens een intense reis je eigen dynamieken ontdekken en omzetten in kennis en kunde om zelf familieopstellingen te begeleiden. **Coen De Cock, Sabine Baron.** Inspiratiecentrum. Steenstraat 25a. 4561 AR HULST. Nederland. +31 61 087 41 13 - +31 62 256 83 48. info@inspiratiecentrum.com - www.inspiratiecentrum.com

Natuurkapper Hairport
Verdeler voor België
Plantaardige producten OLIEBE
www.oliebe.de - 03 226 07 31 - www.hairport.be
zuiver tot in de haarwortel

Persoonlijke ontwikkeling

[W][AN] Ontmoeting met de stilte. 10/12. 10u-17u. Teveel lawaai in je leven? Maak je je te druk, teveel zorgen of kan je je denken maar niet stoppen? **Wim Hermans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][VB] Weg met de stress dankzij de ademhaling ! 11 tot 12/12. Ademhaling, Yoga & Meditatie: uniek moment waarbij ademhaling, lichaam en geest zich harmoniseren. Heel efficiënt tegen stress/depressie. **Mia Degeest**. Art Of Living Belgium. Het Schrijn. St Jozefsdreef, 2. 3020 HERENT. 0479 851 572. www.art-of-living.be

[C][WA] Stilteweek in Het Stiltehuis. 13 tot 17/12 en 31/1 tot 4/2. 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

[O][OV] Introductieweekends Intensieve 3-jarige weekendtraining Thuiskomen. 17 tot 19/12 en van 14 tot 16/1. 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. **Inge Stockmans, Fabienne Huygen, Marjoke Laan**. Corazon. 9031 DRONGEN. 0473 790 404. info@corazon.be - www.corazon.be Ook op andere plaatsen in Vlaanderen.

[W][AN] Intuïtie en de kracht om je levenspad te gaan. 17/12. 9u30-16u30. We leren hoe we onze intuïtie bij belangrijke beslissingen kunnen aanscherpen. We verkennen en leren een aantal nieuwe vaardigheden. **Jan Meysmans**. Timotheus. De Curve. De Becker Remyplein 5. 2400 MOL. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Gezond het jaar door - Winter. 20/12. 20u-22u30. Alle mogelijke natuurlijke remedies om je te wapenen tegen de winter: o.a. essences, celzouten, kristallen. Kom "proeven" en stap gezond de winter in! **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drievern.be - www.drieveren.be

[W][WV] Gezond het jaar door - Winter. 22/12. 19u30-22u. Alle mogelijke natuurlijke remedies om je te wapenen tegen de winter: o.a. essences, celzouten, kristallen. Kom "proeven" en stap gezond de winter in! **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Zeedijk 48 app.6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W][WA] In stilte zijn. 23 tot 26/12. Met jezelf zijn, met de aarde zijn, met het grotere geheel zijn, eenheid ervaren, inzicht in jezelf krijgen. **Lenaleen Waignein**. Oost West Centrum. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][VB] Herbronningsweekend wensen.willen.waarmaken. 7 tot 9/1. 19u-16u. Geef jezelf een cadeau: stilstaan bij de wensen die je wil waarmaken in 2011. Stel je doel, teken het pad uit en zet je bakens. Kies er voluit voor. **Erik Decolvenaer, Suzanne Kempeneers**. La Foresta. Prosperdreef 9. 3054 VAALBEEK. 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

[W][AN] Intuïtief je droomjob vinden. 20/1, 27/1 en 3/2. 19u30-22u30. Laten we vooral ons creatieve intuïtieve brein voor ons laten werken. Via een aantal intuïtief/energetische oefeningen zoeken we samen naar een antwoord. **Philippe Vandevorst**. Timotheus. De kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][VB] EyeYoga : free your mind. 28/1 (20u) - 30/1 (16u). 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. **Andreas Jell, Liesbeth Michiels**. Evolving Clarity. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. 0495 228 344. De workshops gaan door in het Engels.

[W][AN] Leer- en Meditatiegroep 'Vrede in je Hart met Master over Mind'. 3/2 tot 3/3. Met mindfulness, Shingon, lichaamsbewustwording en Energy Medicine krijg je zelf de sleutel tot je innerlijke rust en vitaliteit. De groep is doorlopend. **Gerry van Ravenzwaay**, personal development coach-bedrijfspsycholoog. Master Over Mind. Eureka. Ericalaan 1. 2920 KALMTHOUT. 0470 35 49 85. ravenzwaay@masterovermind.eu - www.masterovermind.nl

[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)

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C][OV] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 26 tot 30/12. 9u-18u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Thea Bombeek**. PRH vzw. Het eerste woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM (ZOTTEGEM). 0476 359 964. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 26 tot 30/12. 9u-18u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Martine Andries**. PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22. 2520 RANST. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. Elke dag van 26 tot 30/12. 9u30-18u. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Guy Naegels**. PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[W][BT] Nieuwjaar vieren - winterfestival. 30/12 tot 2/1. We nodigen je uit om drie dagen lang de overgang van oud naar nieuw te komen vieren op een prachtige plek midden in de natuur. **Luc De Cuyper, Lieve Debert**. Oost West Centrum. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][VB] Spiritualiteit mee-maken. voedsel voor mensen van deze tijd. 11/1, 18/1 en 25/1. 19u-22u15. Je bent op zoek naar je eigen spirit? Vertrekkend van enkele teksten geef je woorden aan wat je beleeft. Zo ontstaat een stevig draagvlak in je leven. **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][AN] Bouwen aan een nieuw samengesteld gezin: een boeiende uitdaging. 11/1, 18/1, 25/1 en 1/2. 19u15-22u15. We staan stil bij het potentieel en de plek van ieder in het gezin. Je krijgt basishoudingen mee die de slaagkansen voor je nieuwe gezin vergroten. **Greet Balemans**. PRH vzw. CC Ter Dilft. Sint-Amandsesteenweg 41-43. 2880 BORNEM. 014 55 48 90. greet.balemans@prh.be - www.prh.be

[C][LI] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 15/1, 22/1, 5/2, 26/2 en 12/3. 9u-17u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Miet Daenen**. PRH vzw. Sint-Geertruistraat 82. 3700 TONGEREN. 012 23 62 30. miet.daenen@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Opvoeden met een positieve blik. 18/1, 25/1 en 1/2. 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. **Myriam Hostens**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 03 218 65 42. myriam.hostens@prh.be - www.prh.be

[C][LI] Single zijn - Een last of een kracht? 18/1, 25/1 en 1/2. 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. CC De Kimpel. Eikenlaan 25. 3740 BILZEN. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C][NB] Rouwen, hoe doe je dat? Als het rouwrumoer is verstomd. 18/1, 25/1 en 1/2. 19u-22u15. Rouwen is verlies verwerken. Het is voor elk een uniek proces om het verdriet hanteerbaar te maken. Wij staan stil bij de verschillende 'rouwtaken'. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. Het Rivierenhuis. Ijsselstraat 3. 4535 GT TERNEUZEN.Nederland. +31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C][AN] Al schrijvend meer jezelf worden - Zelfkennis door methodisch schrijven. 21/1 en 28/1. 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. **Erika De Crom**. PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[W][NB] Ont-moeten. 22/1. 14u-19u30. Als je teveel moet, heb je geen tijd om de ander te ont-moeten. Via oefeningen verkennen we hoe je je vrij maakt voor wat er in jou en de ander leeft. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. Het Rivierenhuis. Ijsselstraat 3. 4535 GT TERNEUZEN.Nederland. 0031 115 697 300. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

[C][AN] Spiritualiteit mee-maken. Voedsel voor mensen van deze tijd. 23/1, 30/1 en 6/2. 14u-17u15. Je bent op zoek naar je eigen spirit ? Vertrekkend van enkele teksten geef je woorden aan wat je beleeft. Zo ontstaat een stevig draagvlak in je leven. **Geert Frateur**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Mij goed voelen in mijn job: het kan! 24/1, 31/1 en 7/2. 19u-22u. Hoe jezelf zijn in een job die niet helemaal beantwoordt aan je verwachtingen? Je leert omgaan met de licht en schaduwzij-

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

den van je werksituatie. **Guy Naegels**. PRH vzw. CC 't Aambeeld. Della Faillelaan 34. 2630 AARTSELAAR. 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen. 25/1, 8/2 en 22/2. 19u-22u15. Vanuit jouw ervaring met kiezen krijg je sporen aangereikt om keuzes te maken waar je tevreden over bent... en blijft! **Geert Frateur**. PRH vzw. Sint-Michielscollege. Papenaardekenstraat 53. 2900 SCHOTEN. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C][NB] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen. 27/1, 3/2 en 10/2. 19u-22u15. Vanuit jouw ervaring met kiezen krijg je sporen aangereikt om keuzes te maken waar je tevreden over bent... en blijft! **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. Het Rivierenhuis. Ijsselstraat 3. 4535 GT TERNEUZEN. Nederland. 00 31 115 697 300. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[W][AN] Leven vanuit mijn kracht: een kwestie van ... 27/1. 19u30-22u. In deze workshop krijg je enkele sleutels tot zelfontplooiing. Hoe kan je in contact komen met je capaciteiten en er daadwerkelijk iets mee doen? **Alex Sarlet**. PRH vzw. Zin in het leven. Boshoek 35. 2560 NIJLEN. 03 464 14 55. alex.sarlet@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Al schrijvend meer jezelf worden - Zelfkennis door methodisch schrijven. 29/1 en 30/1. 9u-16u30. 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. **Patrick Jossa**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 4 tot 8/2. 9u-17u30. 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. OC Eenheid. Aarschotsesteenweg 381. 3111 WEZEMAAL. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Mijn luistercapaciteit ontwikkelen. 5/2 en 6/2. 9u30-17u. Je krijgt de basiselementen van een kwaliteitsvol luisteren. Je leert helpend luisteren in je persoonlijk leven, als vrijwilliger of voor je beroep. **Guy Naegels**. PRH vzw. O. Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Constructief omgaan met wat moeilijk is. Draagkracht, ook in jou. 9/2, 16/2 en 23/2. 19u-22u15. Deze cursus leert je beter begrijpen waarom iets moeilijk of zwaar is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je meer te verankeren in je kracht. **Alex Sarlet**. PRH vzw. Zin in het leven. Boshoek 35. 2560 NIJLEN. 03 464 14 55. alex.sarlet@prh.be - www.prh.be

Qigong

[W][VB] Chi Neng Qigong voor beginners. 12/12. 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. Bron van Metta. Houwaertstraat 217. 3270 SCHERPENHEUVEL. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

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

[C][AN] Taiji wuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 10/1 tot 28/2. 10u30-12u. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Sofie-Ann Bracke**. Buqi Institute Belgium. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.chinesehealing.be

[C][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 10/1. 20u-21u30. We richten de focus van buiten naar binnen en ervaren de stilte. Aan de hand van zachte bewegingen chi laten stromen.**Tinne Cuyvers & Malic Zilyas.** De Teunisbloem. Elyzeese Velden 8. 9000 Gent. 0478 797 193. tinnecuyvers@gmail.com

[C][BR] Taiji wuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 10/1 tot 28/2. 20u15-21u30. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. St Michielscollege. St Michielscollegestraat (ingang tgo nr 67). 1150 ST-PIETERS-WOLUWE. 03 281 0532. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[C][OV] Taiji wuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 12/1 tot 2/3. 20u15-21u30. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. St Pietersinstituut. Meersstraat 131. 9000 GENT. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[C][AN] Taiji wuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 13/1 tot 3/3. 20u15-21u30. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum. Molenlei 6. 2640 MORTSEL. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[W][OV] Meridiaan Chi Kung. 16/1. 10u-13u. Opent het lichaam via het meridiaansysteem, bouwt interne kracht op en corrigeert je lichaamsstructuur. Het maakt je fit en vreugdevol! **Hilde Broeckhove**. Bewust Bewegen. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

[W][OV] Driedaagse workshop Chi Neng® Qigong Body & Mind. 21 tot 23/1. Een 'Body & Mind' special workshop is vooral

voor studenten in opleiding voor level 2, maar ook andere 'gevorderden' zijn van harte welkom. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. Het Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be Voor gevorderden.

[C][AN] Chi Neng Qigong. 25/1. 20u-21u30. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamelijk evenwicht en innerlijke rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. 't Groen Schooltje. Boechoutsesteenweg. 2540 HOVE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][AN] Chi Neng Qigong start lessenreeks. 26/1. 18u-19u30. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamelijk evenwicht en innerlijke rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. Atelier Levenskunst. A. van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][AN] Chi Neng Qigong. 27/1. 20u-21u30. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. Het Arsenaal. Sint Cordulastraat 23. 2900 SCHOTEN. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 30/1. 10u-17u. Na deze eendaagse kan je thuis, afgestemd op kosmische Qi, deze eenvoudige diepwerkende bewegingen oefenen om je welbevinden heel snel te verbeteren. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute. Kuurhuis Waasmunster. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[W][AN] Taijiwuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 5 tot 6/2. 10u-17u. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Jin Shen**. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.buqi.net

Quantum Touch®

[W][VB] Quantum Touch: een aanwezige, ondersteunende aanraking! 18 tot 19/12. 9u30-17u. Via ademhaling, bewustzijn, aanraking ...je levensenergie bij jezelf en de andere opwekken en versterken, mét behoud van je eigen energie/kracht! **Liesbeth Michiels**. Evolving Clarity. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

Reflexologie

[W][VB] Handrefloxologie intro. 12/12. 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. Voetreflexruimte. Geldenaaksebaan 127. 3001 HEVERLEE. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][OV] Handreflexologie. 12/12. 14u-19u. Via massage van reflexpunten op de handen stimuleren we de vitaliteit en gezondheid van alle organen en stelsels. Ontspannend, communicatiebevorderend. **Daniël Defruyt**. Sunam. Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 GENT. 0486 611 231. sunam@telenet.be - www.yalu.be

Reiki

[W][AN] Open Reiki avond. 17/12. 20u-22u30. De Reiki Doorgroeiavonden zijn voor mensen die de Reiki inwijdingen uit de Usui traditie ontvangen hebben en hun werk met Reiki willen verdiepen. **Griet Heylen**, Reiki Master. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[O][AN] Reiki Master Inwijding. 21/12. 10u-16u. Groei naar meesterschap en zelfverantwoordelijkheid. De Universele Levenskracht brengt harmonie met je Hoger Zelf. Jouw Energiekanalen worden geopend. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][AN] Reiki 1 Inwijdingen. 22 tot 23/1. 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**, Reiki Master. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][WV] Reiki oefenavond. 1/2. 19u15-21u. Open reiki oefenavond, ook voor mensen die willen kennismaken met reiki. **Veronique Van Moortel**, orthomoleculair gezondheidstherapeute. Artdesign bvba. Barrierestraat, 39. 8200 BRUGGE. 050 38 07 67. veroniquevanmoortel@skynet.be - www.veroniquevanmoortel.be

Relatietherapie

[C][LI] Echtgenoten/Echt-genieten. 16 tot 18/12. Een weekend voor jezelf en je partner om je (weer) meer open stellen voor elkaar, liefde te voelen stromen en een grotere verbondenheid te voelen. **Jannie Broer, Jannie Broer-Grijzen**, relatietherapeuten. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C][LI] Echtgenoten/Echtgenieten. 21 tot 23/1. Verschillende technieken helpen om het contact tussen jou en je partner te verdiepen en je voor elkaar te openen o.a. ELW, tantra en systemisch werk. **Koos Broer, Jannie Broer-Grijzen**, relatietherapeuten. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Relaxatie

[W][OV] Nieuw jaar, nieuwe inspiratie - open praktijk dag. 22/1. 10u-17u. Een verwendagje dat je zelf samenstelt. Yoga, meditatie, relaxatie, voetreflexologie, chakra voetmassage. **Lieve Van Hoeteghem**. Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9000 GENT. 09 329 57 22. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.yoga-aandacht.blogspot.com

Restaurants & gastentafels

[W][OV] Gastronomisch en vegetarisch kerst en oudejaar. 24/12 of 31/12. 19u. Kom genieten van een vegetarisch en gastronomisch 5-gangendiner in Avalon. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be

Seksuologie

[C][LI] Je seksualiteit als basis voor persoonlijke groei. 10 tot 12/12. Met technieken als Emotioneel Lichaamswerk, Systemisch werk (familie-opstellingen), traumaheling en groepsdynamica ontdek je je ware echte intimiteit. **Arend van Rietschoten**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Shiatsu

www.iss-shiatsu.eu

Sjamanisme

www.AnamCara.be

[W][OV] Joele - Midwinterritueel. 18/12. 14u30-21u. Nu het achtste jaar waarin we samenkomen om onze harten en gebeden te verenigen tot een vurige wedergeboorte van het licht... **Griet Heylen, Roel Crabbé**. Anam Cara. Bezekoekenbos. Bezenkoekenbos. 9111 BELSELE. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Het Pad van Licht - Maandelijkse Vuurceremonie. 29/12. 19u30-22u. Sjamanistische Vuurceremonie van Anam Cara. Deze ceremonie is opgedragen aan "Geboorte van Licht". **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR HEIKANT. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Zweethutceremonie. 31/12 tot 1/1. 20u-3u. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Thema van deze zweethutceremonie is "Stap in het Nieuwe". **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR-HEIKANT. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Basiscursus Sjamanisme. 8 tot 9/1. 10u-18u. Leer hoe je zelf kan werken met de sjamanistische trancereis en enkele universele principes van sjamanisme en healing. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Munay-ki inwijdingen: groeien in liefde. 23/1, 20/2 en 20/3. 13u-19u. 9 rites, overgeleverd door de nazaten van de Inca-sjamanen. Munay-ki herstelt je verbinding met oeroude aardewijsheid en opent je hart voor Liefde. **Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[W][AN] Munay-ki inwijdingen: groeien in liefde. 1/2, 1/3 en 29/3. 13u-19u. **Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

Spiritualiteit

[W][AN] Winterzonnewende met kerstmarkt. 19/12. 11u. Kerstmarkt met zelfgemaakte spulletjes met als afsluiter ons jaarlijkse winterzonnewende ritueel. Magma. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

[W][AN] Shamballa: Gevleugelde Eenhoorn & Verheven Meesters. 28/12. 10u-17u. Thema: Leven is Liefde. Dag met de Verheven Meesters Sanat Kumara, Kuthumi en Clara. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[O][AN] Oneness Awakening Course - Deekshagever. 29 tot 30/1. 10u-18u. Een Wereldwijd proces van transformatie rond het jaar 2012 geleid vanuit Oneness University India. Een stap naar Zelfrealisatie en Healing van relatie. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

T'ai-Chi-Chuan

[W][AN] Taiji Sanshou, partnervorm. van 11 tot 12/12. 10u-17u. Oefeningen met partner ter ontwikkeling en hantering van taiji krachten. Zonder winnaar of verliezer, enkel de wederzijdse ontwikkeling is van belang. **Zhengyu Shen**. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.taijicentrum.org

[C][AN] Taiji 37 vorm. 6/1 tot 3/3. 19u15-20u15. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en van vibratiekracht in het lichaam. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum. Molenlei 6. 2640 MORTSEL. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[C][VB] Taiji zaterdagen met Shen Jin. 22/1. 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

[W][AN] Introductie van Tachyon en werken met Tachyon in praktijk. 18 tot 19/12. 10u-16u30. Ben je geïnspireerd door Tachyon en wil je graag ondergedompeld worden? **Sabine Verbrugghe**. Wellnessconsult. Parijse Weg 26. 2950 KAPELLEN. 0472 698 535 - 03 666 38 89. info@wellnessconsult.be - www.wellnessconsult.be

Tantra

[W][WV] Tantrathemadag voor singles en koppels: Vurig leven. 12/12. 10u-17u. We ontmoeten elkaar via dans, klank, aanraking en tantrische meditaties. We doen dit totaal en zijn met volle aandacht aanwezig. Zo wordt ons leven vurig. Anna-Maria Mergaert. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com

[W][LI] Tantrisch Oud & Nieuw - feestelijke tantraworkshop voor beginners en gevorderden. 31/12 tot 2/1. Feestelijk, maar wel met de nodige diepgang het oude en het nieuwe vieren. Geen feesten om te vergeten, maar feesten vanuit 'Zijn' in het hier en nu. **Kees Polling, Maria Verhoeven**. Groeien In Verbinding. Kasteel de Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 0031 649 992 778. info@groeieninverbinding.nl - www.groeieninverbinding.nl

[C][LI] Start Tantra jaartraining. 2 tot 6/2. Ga de ontmoeting met jezelf aan in een proces van leren geven en ontvangen zodat je levensenergie meer gaat stromen en je verbonden raakt met je hart. **Jannie Broer, Jannie Broer-Grijzen**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

Tekenen & schilderen

[W][WA] Vijfdaagse intuïtief schilderen in de Ardennen. 8/12 tot 12/12. Kleur is trilling en heeft een krachtige invloed op ons. Creativiteit doet je trillingsfrequentie stijgen en werkt zeer ontspannend. **Ria Nys**. Klooster St.-Raphael. Oranjestraat 122. 4770 MONTENAU. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[W][AN] Mandala of cirkeltekenen - namiddagreeks. 31/1, 14/2, 28/2, 14/3 en 28/3. 13u30-16u30. Mandalatekenen is een confrontatie met het onbewuste in onszelf. Welke invloeden komen er op ons af vanuit de niet zichtbare wereld? **Jef Vangenechten**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Mandala of cirkeltekenen - avondreeks. 31/1, 14/2, 28/2, 14/3 en 28/3. 19u-22u. Mandalatekenen is een confrontatie met het onbewuste in onszelf. Welke invloeden komen er op ons af vanuit de niet zichtbare wereld? **Jef Vangenechten**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

The Reconnection

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][AN] Magmaman. 16/12, 20/1, 17/2, 17/3 en 21/5. 19u30-22u30. Die missie als man in de maatschappij, als echtgenoot, als vader, is ondersteunend, ordenend, daadkrachtig en in spirituele verbondenheid met anderen. **Jos Pauwels**. Magma. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

[W][AN] Moonlodge - Volle Maan. 17/12. 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][AN] Maagd, Moeder en Wijze Vrouw: je draagt ze alle drie in jou! 9/2, 16/2 en 23/2. 19u-22u. Minireeks voor vrouwen. We exploreren de 3 cyclische aspecten van de Godin in onszelf en bekrachtigen de heerlijke veelzijdigheid van ons vrouw-zijn. **Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. www.thuisinjezelf.be

Wandelen

[C][OV] Proefles Nordic Walking. 19/12 en 23/1. 10u30-12u. **Corry Vandenbroeke**, Sportinstructor. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

[W][OV] Geocaching. 22 tot 23/1. 13u-17u. Wil jij ook leren Geocachen of schatten gaan zoeken met de GPS? **Corry Vandenbroeke**. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. www.stepAway.be

[C][OV] Nordic Walking. 6 tot 27/2. 10u-12u. Basistechniek van het Nordic Walken eigenmaken. **Corry Vandenbroeke**. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. www.stepAway.be

INImail

INImail verspreidt gratis nieuws via e-mail over alternatieve en spirituele activiteiten, workshops, persoonlijke groei, cursussen, lezingen, uitstappen, dansfeesten, nieuwe websites, reizen ...

Blijf ook op de hoogte en meld je vandaag nog gratis aan als lezer(es) via de website www.inimail.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][OV] Powerwalking. 6/2 tot 6/3. 9u-10u. Deze nieuwe wandelmethode zorgt voor een ontlasting van de gewrichten in rug en benen. **Corry Vandenbroeke**. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. www.stepAway.be

Wetenschap en spiritualiteit

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

Yoga

[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

[C][AN] Okido yoga avondreeks. 13/12. 19u-20u30. Okido Yoga werd ontwikkeld door de Japanse meester Masahiro Oki. **Paul Schuur**. Oost West Centrum. Van Schoonbeke-straat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][WV] Lu Jong yoga introductie. 13/12. 19u30-21u. Kennismakingsles met Lu Jong, Tibetaanse yoga. **Annemie Vanneste**. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.tibetaanseyoga.be

www.owc.be

[C][AN] Okido yoga voormiddagreeks. 14/12. 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. www.owc.be

[C][VB] Yin yang yoga. 15/12. 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. info@owc.be - www.owc.be

[C][OV] Tao Yoga. 21/1 tot 6/4 op wo. 19u30-21u15. Een zachte Chinese yogastijl die vitaliteit, souplesse en interne kracht opbouwt. Voor beginners en gevorderden. **Hilde Broeckhove**. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

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

[W][WV] Lu Jong Yoga reeks. 17/1. 19u30-21u. Tibetaanse yoga, de basisoefeningen in 7 maandagavonden. **Annemie Vanneste**, lu jong teacher. Souldance vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.tibetaanseyoga.be

[O][WV] Lu Jong Teacher Opleiding. 29/1 tot 4/12. 10u-17u. Eenjarige professionele opleiding tot Lu Jong Teacher, Tibetan Healing Yoga. Erkend door Tulku Lobsang. **Annemie Vanneste, Tulku Lobsang**. Souldance vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.lujong.be

Zang & stem

[W][VB] Circle of sound. 12/12. 10u-12u. Zingen vanuit het hart. Samen zingen, verbinden, musiceren en genieten. Geen muzikale voorkennis nodig. **Els Cuypers**, zangcoach. vzw You. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 0478 254 832. elscuypers@yahoo.com - www.zangworkshops.be

[W][BT] Zingen met oud en nieuw in de Ardennen. 29/12 tot 2/1. Stem geven aan wat ons bezielt. Zingen van eenvoudige liederen uit de hele wereld. Herbronnen, vieren, ontmoeten, genieten. **Els Cuypers**. Radhadesh. Petite Somme. 6940 DURBUY. 0478 254 832. elscuypers@yahoo.com - www.zangworkshops.be

[W][OV] De magie van samen klank maken. 9/1 of 6/2. 16u-17u. Zingen verbindt mensen en is in het NU zijn met jouw unieke klank. Genieten van de klank die door ons lichaam en de ruimte stroomt. **Steven Cnudde**. Centrum Voelen. Sint-Annastraat 7. 9810 EKE-NAZARETH. 09 248 05 07. www.centrumvoelen.be

[W][OV] Adem-stem sessies. 9/1, 23/1, 6/2. 12u-17u. Onze stem en ademhaling getuigen op elk moment van hoe we in het leven staan. Door deze adem/stemoefeningen herstellen we de innerlijke harmonie. **Steven Cnudde**. Centrum Voelen. Sint-Annastraat 7. 9810 EKE-NAZARETH. 09 248 05 07. www.centrumvoelen.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)

zoekertjes

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

Cursus - Opleiding

Toscanzahoeve: start beroepsopleidingen in januari. O.a. Holistisch honden- en kattengedragstherapeut, massagetechnieken en healing bij honden en Werken met therapiedieren. Info: 0475 347 112 www.toscanzahoeve.be

Jaaropleiding familieopstellingen Zeeland. Start 5+6 feb. Tijdens een intense reis eigen dynamieken ontdekken en omzetten in vaardigheid om zelf familieopstellingen te gaan begeleiden. Aanmelden: www.inspiratiecentrum.com

Ria Blondeel Br Parapsycholoog Medium kaarten. Ik leg de tarot, kleine en grote lenormandkaarten enz. engelenkaarten. Ik ben reiki-master en geef reikiinwijdingen. Geef healingen meditatie en visualisatie, Bach-en limanbloesems, engelenessences,meesteressences, en engelenkristallen, Ik geef allerhande cursussen in priveé nl kaartleggen tarot 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

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

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

Open Coaching: opleiding professioneel coachen. Antwerpen - Gent - Hasselt - Turnhout - Geetbets (Leuven) 9 dagen: start feb & maart 2011. Voor leidinggevenden, interne coaches, consultants, begeleiders, leraren, opleiders en personen die een eigen coachingpraktijk willen opstarten. tel 03 321 97 04 www.coachingyou.be

Kinderyoga, Qigong, Massages. Kids yoga & Qigong voor volwassenen. 1ste les gratis! Basisschool Oppuurs Carolina Albrecht 0473 440 751 www.purecare.be Massage voor kids, zwangere & volwassenen.

Gezondheid

Kiowa, praktijk voor mens en dier! Je kan er terecht voor cranio sacrale therapie, voetreflexologie, reiki, voedingstherapie, chakrahealing, jassentechniek,... Ook dierencommunicatie hoort in dit rijtje thuis bij gezondheidsklachten en/of gedragsproblemen. Meer info: www.kiowa.be of 0499 136 167.

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

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

Persoonlijke ontwikkeling

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

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.

Te huur

Op zoek naar praktijkruimte om te huren. Ik zoek een ruimte/kamer/bureau bij iem. thuis, die ik per maand kan huren voor mijn coaching praktijk. Liefst in randgemeenten Antwerpen. Info@flowcoachings.be 0478 590 227

Groot huis te huur. Gezocht: 2 personen (m/v) om een huis in bosrijke omgeving te delen met behoud van eigen privacy. Tel: 09 221 49 23

Therapieën

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.

Chrystal therapie. Energie, genezing en balans met chrystal therapie aura en chakra behandeling gediplomeerd bel voor afspraak 0474 091 174 - 1 uur 25 euro.

Vakantie

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

Energetische Dolfijn - bootreis Rode Zee Egypte. Droomt u van dolfijnen? Kies voor verblijf op luxe boot. Dolfijnen komen naar jou en laten je je levensvreugde herontdekken. Ontspannende Hartverwarmende reis. 03 336 83 82 - cecilja1@gmail.com

Themaweken op de Canarische eilanden. Exclusief: Paasverlof 2011. Vrouwen Massageweek op La Palma en Mythologie & Massage op Gran Canaria. Interesse? www.dhartiaansedynamica.be

Varia

Tachyon & bioresonantie. Benieuwd naar het "digitale medicijnkastje" van de toekomst? Kijk op www.tachyon-aanbieding.eu. Digitale homeopathie, ontstoorders, vitalisatoren, anti-electrosmog. Meer dan 600 unieke producten. ALPHASURYA bvba, Antwerpen-Zandvliet.

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.

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

Alternatieve thuis gezocht voor volwassen kat die nu op een appartement verblijft. Liefst regio Gent. Tel: 09 221 49 23

Yogasieraden en Little-Buddha juweeltjes. Armbanden Kettingen Mala's Boeddha amuletten, maar ook losse kralen en snoeren wwww.Little-Buddha.be Vlasmarkt 9 Antwerpen.

Wiltshire Crop Circle Study Group

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

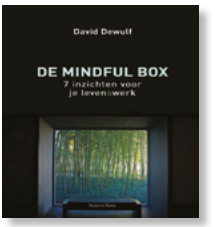
Alle info: www.agendaplus.be/kalender2011

«Het leven gaat in een sneltreinvaart aan ons voorbij,
terwijl wij met onze gedachten ergens anders zijn.
Leef nu, niet straks»

De Hoogsensitiviteit Survivalgids

An Michiels

Ben je snel ontroerd? Heb je bergen fantasie? Is eerlijkheid voor jou van het allergrootste belang? Merk je vaak heel veel details op? Ben je gevoelig voor de stemming van anderen? Ben je geregeld overprikkeld? Hou je van stilte en rust? Voel je je soms anders dan anderen? Doen harde geluiden soms letterlijk pijn? Ben je gevoelig voor geuren? Misschien ben je wel hoogsensitief en wil je weten hoe je daarmee moet omgaan? Dan is dit boekje iets voor jou. Lees het en leer hoe je met jouw bijzondere eigenschap kunt omgaan. Deel het met anderen, je ouders, je leerkracht,... Je zal vooral merken dat je helemaal niet alleen bent en dar jouw bijzondere gevoeligheid heel wat positieve kanten heeft. [8-14 jaar 128 p. - Abimo]



The Mindful Box

7 inzichten voor je levenswerk

David Dewulf

7 mindfulness-inzichten, op een inzichtelijke en praktische manier vertaald in het creativiteitsprincipe 'thinking out of the box'. Ze vormen een praktisch kader van waaruit je creatief kan reageren op 'moeilijkheden' en uitdagingen op het werk en privé. Het boek biedt een praktische handleiding om je een weg te banen door de groeiende complexiteit van het leven. [192 p. - Kosmos Uitgevers]

Het grote snoezelboek

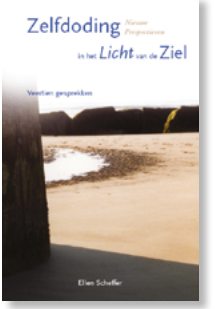
Joep Devie & Ronny Vanoosthuyse

Snoezelen is een vorm van diepe ontspanning die een waarde heeft in zichzelf maar ook een weldoende invloed heeft op lichaam en geest. In dit boek wordt aangegeven wat snoezelen is en hoe dat op school zijn toepassing kan vinden.
[1ste kleuterklas t.e.m. 4de leerjaar - 160 p. - Abimo]

Zelfdoding in het Licht van de Ziel

Ellen Scheffer

In veertien gesprekken komen nabestaanden aan het woord, mensen die een poging tot zelfdoding deden en therapeuten uit het alternatieve circuit. Gesproken wordt over het onvoorstelbare verlies dat de nabestaanden geleden hebben, over hoe diep de zelfdoding of poging tot zelfdoding in hun leven ingreep en over hoe de gebeurtenis hun leven verrijkt heeft met zelfinzicht en meer bewustzijn. Vaak was de ervaring de aanzet tot het zoeken en vinden van een nieuw levensdoel en van meer vreugde in het bestaan. Nieuwe gezichtspunten ten aanzien van het onderwerp van zelfdoding worden aangedragen. [224 p. - Eoscentra]



Geef jezelf en al je geliefden een ‘CHANGE-KADO’!

168 pagina’s positief nieuws
om 2010 in schoonheid te eindigen en 2011 vreugdevol te starten!

NU in de krantenwinkel
€ 4,95

In dit nummer onder andere:

- Exclusief interview met Brandon Bays
- Een ‘andere’ kijk op geld, o.a. met Pol Hauspie
- Groene ontmoeting met Olivia Newton-John
- Lang gezond blijven met Roy Martina
- De andere kant van Inge Vervotte
- Politiek, opnieuw bekeken
- Het geloof van de nieuwe generatie...

“LET’S THINK POSITIVE
CHANGE THE WORD!”

EXTRA KADO-TIP!
Geef een abonnement cadeau met gratis Jaaragenda van Bond Zonder Naam
Of: geef onze 4 magazines samen in een geschenkzakje!

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

Surf dagelijks naar de site voor een portie positief nieuws maar ook voor de de andere kant van het negatieve nieuws. Blijf even massaal jullie positieve verhalen mailen. Ook de moeilijke verhalen waarin je de andere kant van de medaille probeert te vinden! **www.changethinkpositive.be**

Kasteel De Schans

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

+32-(0)89-629262

www.kasteeldeschans.com

Neem tijd voor
het beste in jezelf:
Het begin van het Ont-dekken
Echtgenoten/Echt genieten
Emotioneel Lichaamswerk
Cursus ontspanningsmassage
Massageverwenweekends

Van harte welkom
op onze Kerstspecial:
Op adem komen
De langste nachten