gratis

nr. 22 • maart 2011
Vlaanderen, Brussel en Zuid-Nederland
Verschijnt niet in januari en augustus

Agenda plus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

Je haar in de hoofdrol

+ Stress Formatting
neuro-energetische kinesiologie

+ Lichter door het leven
natuurlijk afslanken zonder strijd

+ Duurzaam en bewust ondernemen

€ 2 korting Energetische Zondag 20/3
zie p. 40

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

Geen lederen lap seitan in een bokaal

Bertyn: heerlijke vezelrijke seitan in 3 sausen

Heerlijke zachte seitan tops met de textuur en beet van een ossehaas. Je proeft meteen het smakelijke verschil. Om te genieten. Eindelijk seitan in een bokaal die lekker smaakt.

Bertyn seitan bevat minder calorieën dan andere merken. Eiwitrijk, vetarm, cholesterolvrij, suikerarm en rijk aan vezels.

Bertyn mag zich de eerste seitan noemen die rijk is aan vezels. Vlees en vis bevatten geen vezels. Vezels zijn belangrijk voor een gezonde stoelgang. De chefkoks van Bertyn zijn erin geslaagd seitan te maken van volkoren 'Oberkulmer Rotkorn' spelt uit Finland en om 'Manitoba' tarwe te mixen met Demeter volkoren oertarwe.

Bertyn seitan kent 3 versies in bokalen. 12 maanden houdbaar op kamertemperatuur. 1 bokaal is voldoende voor 3-6 personen. In elke bokaal zit beduidend meer seitan in verhouding tot saus. Bertyn is duurder maar dat proef je. Eén keer Bertyn seitan, altijd Bertyn seitan.

Meer info over seitan en heerlijke recepten op www.bertyn.be

BERTYN SEITAN

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
IBAN: BE32 3630 3415 9602
BIC: BBRUBEBB
BTW: BE 0899 228 107

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE
Lien VAN LAERE
Heidi GOES (www.nalezen.be)

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
32.000 exemplaren

ABONNEMENT & VERDEELPUNT
Ontvang je graag Agenda Plus rechtstreeks bij je thuis, neem dan een jaarabonnement door 18 euro te storten op onze rekening. Wil je verdeelpunt worden? Neem contact met ons op voor de voorwaarden.

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

Agenda Plus is gratis te vinden bij natuurvoedingswinkels, biobakkers, vegetarische restaurants en winkels die werken met natuurlijke producten. Je vindt ons ook op beurzen, in cursuscentra en in de wachtzalen van bepaalde therapeuten, osteopaten, acupuncturisten, homeopaten en huisartsen.

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.
Foto op de cover: © Foxy_A - Fotolia.com

100% Gerecycleerd papier

«Blue Angel» Eural Pro

voorwoord

Lentekriebels
De lente komt eraan!

Deze maand begint de lente: het seizoen van de rijzende energie, waarin we als herboren uit onze winterslaap ontwaken. Maart is de maand van bloeiende krokussen, de eerste viooltjes, langere dagen en meer licht. De mutsen worden weer opgeborgen en we zuigen de eerste lentezon gretig in ons op.

Wil je dat sprankelende lentegevoel ook in je lokken weerspiegeld zien, dan is ons dossier over natuurlijke haarverzorging vast iets voor jou. Daarin lees je alles over hoe je je haardos op een zachte wijze mooi, gezond en veerkrachtig houdt.

De lente is ook het seizoen bij uitstek voor een grote schoonmaak. Niet alleen in huis kan een frisse wind voor nieuwe energie zorgen, ook op andere levensvlakken is dit de uitgelezen periode om komaf te maken met ballast. We laten ons licht schijnen op Stress Formatting, een methode die je kan helpen om bezwarende herinneringen en vastgeroeste patronen los te laten, zodat je met een vrij gevoel een nieuwe start kunt maken.

Ook lichamelijk dragen we soms ballast mee. Steeds meer mensen kampen met overgewicht en diëten bieden vaak geen blijvende oplossing. In ons artikel over lichter leven lees je waarom een holistische benadering noodzakelijk is als je lichamelijk de balans wilt hervinden.

En – last but not least – gingen we praten met Bart Maes, medeoprichter van Noble House. Het werd een inspirerend gesprek over engagement, duurzaam ondernemen en voeding vol levenskracht.

Ik wens je een vederlicht voorjaar toe. In balans. Vrij van ballast. Boordevol lentekriebels.

Yves Nevelsteen

nr 22

voorwoord 3
andere kijk 5
meditatiepagina 7
dossierartikel: Je haar in de hoofdrol 8
avant-premières 16
beter leven: Stress Formatting 21
interview: Duurzaam en bewust ondernemen 25
positieve actualiteit 32
natuurlijke gezondheid: Lichter door het leven 35
agenda 'van dag tot dag' 41
rubrieksagenda 46
zoekertjes 60
lezen & cd 62

Totaaloplossingen voor een goede en gezonde nachtrust

GYSEMANS

MEUBELEN BEDDING TAPIJTEN

Als je echt wil slapen

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

Carpe noctem!

Gysemans, de ROLLS-ROYCE onder de bedden!

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

GRATIS geschenk bij elke aankoop op vertoon van deze advertentie!

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

'Wie naar buiten kijkt, droomt.
Wie naar binnen kijkt, ontwaakt'
[C.G. Jung]

Moeten we ingevoerde bio-producten weren?

Is het beter om biologische producten te kopen die over een lange afstand zijn getransporteerd of moet men de voorkeur geven aan lokale producten die op klassieke wijze geteeld zijn? Deze vraag wordt regelmatig door milieubewuste consumenten gesteld. Uit een studie gemaakt in Engeland in 2001 blijkt dat het vanuit ecologisch oogpunt beter is conventionele lokale producten te kopen dan geïmporteerde biologische levensmiddelen. Hoewel biologische producten een onmiskenbaar voordeel bezitten ten opzichte van conventionele levensmiddelen, blijkt dat het transport van levensmiddelen minimaal een even belangrijke factor is en dat hiermee eveneens rekening moet worden gehouden bij aankoop van voedingsproducten. De ideale oplossing is natuurlijk biologische, lokaal geteelde groenten en fruit te kopen. Daarom is het interessant om weten dat het land van herkomst van een voedingsproduct enkel moet worden aangeduid op vleeswaren, vis, eieren en zuivelproducten. Voor andere producten is de producent wettelijk niet verplicht het land van herkomst op het etiket te plaatsen, tenzij de consument zich over de afkomst kan vergissen. [Bron: www.sustainablefootprint.org]

© Photo-montage O.D.

Nieuwe energielabels

Huishoudtoestellen zijn gemiddeld verantwoordelijk voor ongeveer de helft van het totale energieverbruik in een huishouden. Bij het kopen van een nieuw toestel is het dan ook sterk aangewezen rekening te houden met lage verbruikswaarden voor energie en water.

Sinds 1995 bestaat er een Europees energielabel met gestandaardiseerde waarden voor het energie- en waterverbruik van huishoudtoestellen. Ondertussen heeft de technische vooruitgang echter niet stilgestaan en is er een situatie ontstaan waarbij het merendeel van de moderne huishoudtoestellen nu tot de beste categorie behoort, hoewel ze reeds een stuk efficiënter zijn dan voor de huidige hoogste klasse vereist. Het huidige energielabel heeft dan ook zijn waarde als leidraad bij het kopen van een nieuw toestel verloren. Een herziening drong zich op. Voor het nieuwe energielabel werd de weergave van de efficiëntieklassen met zevenkleurige balkscore, van rood voor een lage tot groen voor een hoge efficiëntie, behouden. Een nieuwigheid is dat er bovenop het A-label drie klassen zijn toegevoegd (A+, A++ en A+++). Daarnaast zijn de landspecifieke teksten door taalneutrale pictogrammen vervangen. Ook nieuw is dat het label nu tevens de geluidsniveaus moet vermelden. [Bron: website Bosch]

Automatisch goederentransport voor een prikje

© Le bonheur brut

We gebruiken ze vandaag alleen nog maar om skiërs en snowboarders te vervoeren, maar tot een halve eeuw geleden was de kabelbaan een wijdverspreide methode voor het transport van goederen – niet alleen in de bergen, maar ook op vlak terrein. De kabelbaan is één van de zuinigste transportmiddelen die er bestaan. Met de motor van een kleine auto kunnen honderden tonnen vracht per uur worden vervoerd. In de heuvels of de bergen kan een kabelbaan zelfs netto energie opwekken. De capaciteit van recente, innovatieve systemen zoals RopeCon is zo groot dat ze alle vrachtwagens van de weg zouden kunnen halen.... www.lowtechmagazine.be

Bach®
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

Breng je emoties in een natuurlijke balans met de originele Bach® Flower Remedies

Sinds 70 jaar gebruikt in meer dan 66 landen

Wanneer lichaam, ziel en geest in perfecte harmonie zijn, dan voel je je gezond. Dat ontdekte Edward Bach, een Engelse dokter gespecialiseerd in homeopathie, bacteriologie en immunologie. Zijn hele leven zocht hij naar natuurlijke remedies tegen negatieve emoties die aan de basis liggen van psychische en fysieke klachten en problemen. Daartoe ontwikkelde hij de 38 Bach Flower Remedies. Die kunnen puur of gemengd worden aangewend (max. 7 bloesems tegelijkertijd). Ze helpen de negatieve emoties te bestrijden en zo ons natuurlijk evenwicht terug te vinden. Naast deze 38 specifieke bloesemremedies ontwikkelde dokter Bach ook een soort algemene Eerste Hulpremedie bij plotse noodsituaties: Rescue®. Rescue is samengesteld uit vijf krachtige bloemenremedies: Rock Rose (Zonneroosje), Impatiens (Reuzenbalsemien), Clematis (Bosrank), Star of Bethlehem (Vogelmelk) en Cherry Plum (Kerspruim). Rescue bestaat in spray, druppels, pastilles (alcoholvrij), gel en crème.

Uw garantie

Veel ondernemingen produceren bloemenremedies en verwijzen daarbij naar dokter Bach. Uitsluitend de flesjes die de handtekening van dokter Bach dragen, zijn samengesteld op basis van de originele tincturen van het Dr. Bach Centre op Mount Vernon in Engeland. Daarbij wordt streng gewaakt over de kwaliteit en naleving van de voorschriften van dokter Bach. De 38 originele Bach Flower Remedies en Rescue zijn verkrijgbaar bij de apotheker en de betere natuurwinkel. Vraag ernaar en laat u adviseren!

Voor meer informatie

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

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

www.bachrescue.be

ervaring

ervaring

Een ding is zeker: het leven geeft je steeds de ervaring waaraan je het meest nood hebt opdat je bewustzijn zou evolueren.

Hoe weet je dat dit de ervaring is die je nu nodig hebt? Omdat dit de ervaring is die je nu hebt!

[Eckhart Tolle]

© Yuriy Mazur - Fotolia.com

Je haar in de hoofdrol

© Foxy_A - Fotolia.com

Net zoals de huid wordt ook ons haar wel eens de barometer van onze gezondheid genoemd. Hangen je haren er dof en lusteloos bij, dan is dat vaak een signaal dat er ook in je lichaam iets niet helemaal functioneert zoals het hoort. Je lokken zacht, sterk, veerkrachtig en glanzend houden, doe je met een combinatie van een gezonde levensstijl en een haarverzorging op maat.

We hebben er zo'n 85.000 tot 140.000, ze zouden sneller groeien als je ze regelmatig knipt, een zonnige look krijgen als je ze met citroensap insmeert en mooier glanzen als je ze honderd keer borstelt voor het slapengaan.Over onze haren en hoe we die het best verzorgen, doen heel wat verhalen de ronde. Hun hoofdhaar is voor veel mensen dan ook echt een issue: het moet goed vallen, mag niet te vet zijn (maar evenmin te droog), we willen er genoeg van hebben (maar ook niet teveel) en dan hebben we het ook nog graag in ons favoriete kleurtje. Heel wat mensen zijn meer bekommerd om hun haar dan om hun kleding en hebben een echte haat-liefdeverhouding met hun lokken. Geen wonder, want een weelderige haardos wordt in onze maatschappij doorgaans aanzien als een symbool voor gezondheid, succes en geluk. Het haar is letterlijk het verlengstuk van ons lichaam en maakt een belangrijk deel uit van onze uiterlijke verschijning.

De symboliek van haar

Als sinds duizenden jaren worden de hoofdharen als het symbool van iemands levenskracht en energie beschouwd. Misschien ook meteen de reden waarom veel mensen een haarlok van een verre of overleden geliefde zo koesteren. In het Oosten gaat men ervan uit dat een goede nierenergie zich manifesteert in onder meer gezond haar, en in veel primitieve culturen is snel groeiend hoofdhaar een symbool voor vitaliteit en kracht. Er zijn tal van legendes over de vitale kracht van haar bekend, waaronder deze van joodse Samson, die met het knippen van zijn haren meteen ook zijn buitengewone kracht verloor. In sommige regio's in de wereld is het trouwens nog steeds taboe om het haar van een kind te knippen voor zijn of haar eerste verjaardag. Daarmee hoopt men te vermijden dat een boze geest het haar en dus ook het kind in zijn macht zou krijgen. Bij bepaalde volkeren gaat men er ook van uit dat het haar verbonden blijft met zijn vroegere drager. Omdat het als bron van toverkracht wordt gezien, moet het na de dood dan ook verborgen blijven voor vijanden. Lang haar wordt vaak als een symbool van verleidelijkheid gezien (denk maar aan de sirenen) en het wordt ook geassocieerd met de menselijke waardigheid. Bij bijvoorbeeld de Germanen zou men de slaven kaalgeschoren hebben in een poging hen hun waardigheid te ontnemen en op bepaalde plaatsen in de wereld liet (en laat…) men vrouwen die vreemdgaan dezelfde mensonterende behandeling ondergaan.

Als je haar maar goed zit

Ons haar zou, net zoals onze huid, de spiegel zijn van onze gezondheid, maar met je haar en je kapsel stuur je ook heel wat signalen uit over je persoonlijkheid. Kies je voor een klassieke boblijn of een strakke ballerinadot, dan geeft dat je een heel andere uitstraling dan wanneer je kiest voor lange loshangende krullen of een roodgeverfd, kortgeknipt kopje. Haren worden vaak ook dankbaar ingezet als troef bij het verleidingsspel. Zo wordt er in de populaire psychologie vrij algemeen vanuit gegaan dat een vrouw die zichzelf door de haren strijkt, te kennen geeft warme gevoelens te koesteren voor haar gesprekspartner. Een gegeven dat regelmatig uitvergroot wordt in verleidelijke reclamespotjes voor haarverzorgingsproducten. Zacht, glanzend, soepel vallend haar nodigt uit om aangeraakt te worden. Maar – let op – niet zomaar door iedereen. Want de hoofdhuid is voor heel wat mensen een uitgesproken intieme zone. Dat verklaart ook meteen waarom het zorgvuldig en liefdevol wassen van iemands haren een heel intiem en sensueel gebeuren kan zijn, dat door veel partners met een gevoel van ontspanning, verbondenheid en vertrouwen wordt geassocieerd. Ook jezelf kun je regelmatig trakteren op een deugddoende hoofdmassage, in het bad of onder de douche. Het is een instant opkikker voor de doorbloeding van je hoofdhuid, en een opkikker voor je gemoed, dat positief reageert op liefdevolle aanraking.

Een glansrol voor je haar

Als je van je haardos de kroon op je gezonde lichaam wil maken, is een goede verzorging onontbeerlijk. Menselijk haar is zeer sterk – volgens sommige bronnen zelfs zo sterk als ijzerdraad – maar in onze moderne tijden eisen factoren als stress, ongezonde voeding en vervuiling hun tol. Het gezond houden van je haar vraagt vandaag de dag dan ook vaak wat extra zorg.

Wanneer een kersvers haartje uit de haarwortel tevoorschijn komt, heeft het van nature meestal een mooie, gezonde glans. Dat komt doordat de haarschubben dan nog glad over elkaar liggen, waardoor ze het licht optimaal terugkaatsen. Maar naarmate het haartje verder groeit, kan de schublaag zowel door lichaamseigen als door omgevingsinvloeden beschadigd raken, waardoor de kwaliteit van het haar onvermijdelijk achteruitgaat. Hoe meer de haarschubben open gaan staan onder invloed van factoren als zonlicht, pollutie,

HERBATINT®

Haarkleuring met plantenextracten

- ZONDER ammoniak
- ZONDER resorcine
- ZONDER parabenen
- MET Aloë Vera

DE ORIGINELE
ITALIAANSE

Gefabriceerd in Italië door
"Antica Erboristeria"

DEKT DE GRIJZE HAREN 100%

BEL GRATIS VOOR
INFORMATIE EN VERKOOPPUNTEN
van maandag tot vrijdag van 9u - 13u

0800-13969

info@phytal-crea.be - www.phytal-crea.be

Phytal crea

©HEADLINE.eu

stof, chloorwater, chemische stoffen, föhnen en hardhandig borstelen, hoe sneller de onderliggende vezellaag ook vocht verliest. Doffe, broze haren zijn dan het gevolg. Vooral de haarpunten zijn hier zeer gevoelig voor. Wanneer die verregaand beschadigd raken, kan de schublaag helemaal verdwijnen, waardoor de haarschors bloot komt te liggen en de haarpunt splijt. De enige remedie om met gespleten punten komaf te maken, is jammer genoeg de schaar. Een preventieve knipbeurt om de 6 à 8 weken is dan ook zeker aan te raden. Om de rest van je lokken te herstellen in hun glansrol, kun je gebruikmaken van een milde, maar tegelijkertijd krachtige verzorging die de haren niet onnodig verzwaart of chemisch belast. Een goede conditioner strijkt de haarschubben glad, wat helpt om je haren er weer glanzend en gezond te laten uitzien. Heb je nood aan een nog intensievere verzorging, dan kan een voedend en beschermend masker uitkomst bieden. Een warme oliekuur kan ook zeer voedend zijn, al is het wel de vraag of je de heilzame werking van de olie niet grotendeels tenietdoet door de hoeveelheid shampoo die je nadien nodig hebt om de olie er weer uit te spoelen.

Verzorgd tot in de puntjes

Te vet, te droog, futloos, stug of schilferig… Wie gezegend is met 'normaal' haar, heeft iets om te koesteren, want heel wat mensen hebben een problematische haardos die om een aangepaste verzorging vraagt. Stugge, broze lokken wijzen doorgaans op ongezonde voeding en beschadiging door de zon of door agressieve styling. Vet haar krijg je wanneer de vetklieren overactief raken, waardoor ze meer sebum produceren, de natuurlijke vetstof in het haar. Vet haar wordt meestal geassocieerd met een gestoord hormonaal evenwicht, stress, een ongezond voedingspatroon en agressieve verzorgingsproducten. Geef je haren steeds een zachte behandeling met doeltreffende producten die lief zijn voor je lokken en die op je persoonlijk haartype zijn afgestemd. Keuze is er vandaag meer dan voldoende, ook als je voor natuurlijke en biologische verzorgingsproducten kiest.

Veel mensen gaan ervan uit dat een shampoo flink moet schuimen om doeltreffend te zijn, maar dat is niet het geval. Meestal volstaat een nootje shampoo en sommige heel goede shampoos worden bewust zo samengesteld dat ze minimaal schuimen. Een teveel aan reinigingsmiddel – het ingrediënt dat doorgaans voor het schuim zorgt – kan zelfs schadelijk zijn, omdat het de natuurlijke oliën aan je haar onttrekt. Daarnaast geldt sowieso ook bij haarverzorging dat té nooit goed is. Er zijn gelukkig steeds meer producten op de markt die je haar voeden, verzorgen en in model helpen te brengen zonder het onnodig te belasten, maar 'minder is meer' blijft het devies. Je haar in topconditie houden, dat is – net zoals bij de rest van je lichaam – een kwestie van een gezond evenwicht.

Wanneer je haar je kopzorgen geeft…

Dat we dagelijks haren verliezen, is een volkomen natuurlijk fenomeen, eigen aan de levenscyclus van onze haren. Die

© Gina Smith - Fotolia.com

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 introductieavonden NLP: Arcturus Antwerpen (Kessel) op 24 maart en 1 juni.
NIEUW! Arcturus Limburg (Lanaken) op 4 maart. Op beide locaties vanaf 19u.
Inschrijven noodzakelijk! Telefonisch of via e-mail: **info@arcturus.be**
www.arcturus.be • T 03 488 40 54 • Lierse Steenweg 105 • 2560 Kessel - België

Hairport

Natuurkapper www.hairport.be

Plantaardige biologische kleuringen en producten

Phyto5 haar-en hoofdhuid verzorging

Exclusieve verdeler Oliebe voor België

03 226 07 31
Amsterdamstraat 20
2000 Antwerpen

1 NIEUW 2

Massage bien-être

Raindrop aromatherapie

Hawaiiaanse lomilomi

Lymfedrainage

Phyto5 gelaatsverzorging

Het Stiltehuis
un havre de paix

0473 630 627
www.hetstiltehuis.be

Rust & Stilte
Omarming
Een luisterend oor
Een plek om te bezinnen
Herbronnen

cyclus bestaat uit een groei-, een rust- en een afbraakfase. De groeifase duurt zo'n drie tot zes jaar, waarbij het haar met een snelheid van ongeveer één centimeter per maand groeit. Eenmaal volgroeid blijft het haar twee tot drie maanden in rust, waarna het uitvalt. Wanneer 'normaal' haarverlies precies overgaat in problematisch haarverlies, daarover zijn wetenschappers het nog niet helemaal eens geworden, maar wel staat vast dat bepaalde factoren voor een extreme haaruitval kunnen zorgen die om extra aandacht vraagt. Denk daarbij aan een plotse schok, hormonale veranderingen, een ongezond voedingspatroon, stress en bepaalde ziekten. Voor het bestrijden van haaruitval zijn heel wat middelen op de markt, waarvan het ene al doeltreffender blijkt dan het andere. Wie haaruitval effectief aan de bron wil aanpakken, doet er goed aan op zoek te gaan naar de dieperliggende oorzaak van het probleem.

© Hon - Fotolia.com

Blond, bruin, zwart, rood, wit…

De kleur van onze haren wordt door twee pigmenttypes bepaald: het donkere eumelanine en het lichtere feomelanine. Afhankelijk van hun onderlinge verhouding ontstaan verschillende haarkleuren, die 11 tot 12 kleurtinten van elkaar kunnen variëren, van lichtblond tot ravenzwart. Het voorkomen van de verschillende haarkleuren is historisch gezien verdeeld in verschillende geografisch gebieden. Diep bruin en zwart haar zie je vooral in in het Midden-Oosten, Noord-Afrika en Zuid-Europa. Nog diepere tinten van zwart komen vooral in Azië, tropisch Afrika en Amerika voor, terwijl lichter bruin gebruikelijker is in West-, Centraal- en Oost-Europa. Blond haar is kenmerkend voor Noord-Europa, roodachtig is typerend voor de Britse eilanden. Toch bestaan er ook grote verschillen in haarkleur en -textuur tussen personen van dezelfde etniciteit, en is de diversiteit van haareigenschappen in veel landen toegenomen door migraties en wereldwijd reizen. Roodharigen zijn sowieso flink in de minderheid: er wordt geschat dat slechts één procent van de wereldbevolking rode haren heeft. Historisch gezien hebben mensen met rood haar het niet altijd makkelijk gehad: ze werden vaak met vooroordelen en achterdocht benaderd. Maar het tij kan keren: vandaag is er in de modellenbranche een opvallende vraag naar modellen met natuurlijk rood haar!

En dan is er nog grijs worden…. een kleurverandering die haar oorzaak vindt in de geleidelijke afname van pigment, waardoor nieuwe haren uiteindelijk zonder pigment – en dus grijs van kleur – zichtbaar worden. Voor sommigen is grijs worden een reden om met de handen in het haar te zitten, voor anderen is het een verandering die nu eenmaal hoort bij het leven en waar ze zich dan ook gracieus mee verzoenen. Een kwestie van kiezen. Of van kleuren, zo je wil.

Lien Van Laere

Bronnen & interessante lectuur

Bodyboek, Gordon en Anita Roddick - Lannoo- ISBN 90 209 5480 6

Het boek over schoonheid, Jane Campsie - ISBN 3829004273

www.e-gezondheid.be

Holistisch trainings-, opleidings- en gedragscentrum 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

Opleiding Engelentherapie

27+28+29 mei 2011 Zoersel 03 658 65 96

Integrated Energy Therapy®

Master Class 4+5 juni Schoten

Mieke Michielsen www.kristallenpoort.be

Exclusief Plantenkleuringen Bio-producten

EIGENTIJDS EN NATUURVRIENDELIJK

Attisch HAARATELIER | NATUURKAPPER

Marktstraat 39
8620 Nieuwpoort
Tel : 058/23.99.25

www.haaratelierattisch.be

PROFESSIONALS

NATUURLIJKE HAARVERZORGING

Natuurkapper Hairport
Natuurlijke verzorging met gevoel
Amsterdamstraat 20
2000 Antwerpen
03 226 07 31
jose.schuurmans@skynet.be
www.hairport.be

Natuurlijk mooier
Professionelehaarverzorgingmetbiologische producten & Dr Hauschka therapie
Otto Veniusstraat 29
2000 Antwerpen
03 233 39 31 (kapsalon)
03 233 96 37 (schoonheidssalon)
www.natuurlijkmooier.be

Natuurkapper Lillith
Leopoldstraat 15
2920 Kalmthout (Heide)
0485 125 518
natuurkapperlillith@hotmail.com

Haaratelier Attisch
Marktstraat 39
8620 Nieuwpoort
058 23 99 25
isabelle.monteny@skynet.be
www.haaratelierattisch.be

Biokapsalon Marianne
Bio kleur- en stijlconsulente
Gebr. Desmetstraat 8
9000 Gent
09 224 21 23
0477 391 929

Kapsalon Haar Natuurlijk
Dames-en herenkapsalon werkt uitsluitend metnatuurlijkeenmilieuvriendelijkeproducten
Keizerstraat 6
NL-4461 Goes - Nederland
0031 113 252 889
digna@kapsalonhaarnatuurlijk.nl
www.kapsalonhaarnatuurlijk.nl

Twee haarmythes ontworteld...

Honderd keer borstelen voor het slapengaan

Door het veelvuldig borstelen van je haren gaan ze weliswaar meer glanzen, doordat je het vet van de hoofdhuid over het ganse haar verdeelt. Maar anderzijds wordt ervoor gewaarschuwd dat overdreven borstelen de haarschacht kan doen scheuren en verzwakken. Niet mee overdrijven dus, en kiezen voor een goede borstel, die is aangepast aan de structuur van je haar en aan je persoonlijke stylingbehoeften. Bij twijfel kan een kapper gepersonaliseerd advies geven.

Haar dat vaak wordt geknipt, groeit sneller

De groeisnelheid van je haar hangt niet af van het aantal knipbeurten, maar het regelmatig bijknippen, helpt wel om je haar gezond te houden. Zonlicht heeft wel een rechtstreekse invloed op de groeisnelheid. Tijdens zonnige maanden groeit ons haar vaak dubbel zo snel.

Tien tips voor mooie, gezonde lokken

1. Regelmatig (grijze) haren uittrekken is geen goede gewoonte. Je kan er de haarzakjes mee beschadigen, met het risico op infecties en littekens tot gevolg.

2. Borstel je haren los vooraleer je het met shampoo wast. Het oppervlakkige vuil zal er dan makkelijker uitspoelen.

3. Zin in krullen? Neem de tijd om je haar in te rollen met ouderwetse krulspelden. Je haar blijft langer in model en de methode is ook veel zachter voor je lokken dan een krultang of hete krulspelden.

4. Beperk chemische behandelingen en agressieve stylingproducten en technieken. Na het chemisch behandelen van je haren duurt het maanden voordat je haardos hersteld is. Kies je toch voor verven of een permanent, plan dit dan beter niet vlak voor je vakantie naar de zon en ga voor een zo natuurlijk mogelijke oplossing. Tegenwoordig vind je in zowat elke stad wel een of meerdere biokappers.

5. Laat je haren zoveel mogelijk ademen en laat ze regelmatig loshangen. Een paardenstaart, pet, muts of hoed kan er heel leuk uitzien en kan handig zijn op bad hair days, maar weet dat je haren door het vaak strak samenbinden, verzwakken en makkelijker breken.

6. Snel vet haar? Breng alleen conditioner aan op de punten en op de onderste helft van het haar. Het haar dichter bij de hoofdhuid wordt door natuurlijke vetten gevoed.

7. Vermijd heet water op je hoofdhuid. Als je bij het uitspoelen van shampoo voor koud of lauw water kiest, kunnen de haarschubben zich beter sluiten en krijgt je haar een mooiere glans.

8. Wrijf je haar nooit ruw droog met een handdoek. Je onttrekt er vocht mee aan je lokken en berooft ze van hun veerkracht. Dep je haren zacht en liefdevol droog, ze zullen je er dankbaar om zijn.

9. Nat haar is heel kwetsbaar. Gebruik beter geen borstel of fijne kam, maar een kam met wijd uitstaande tanden om klitten uit je gewassen haren te verwijderen.

10. Word je steevast elke ochtend wakker met je haren recht overeind? Probeer eens te slapen op een satijnen kussensloop. Katoen geeft wrijving, terwijl satijn zacht over je haren glijdt.

Pol Goossen
Dierenvriend & HSP-er

Reeds op zeer jeugdige leeftijd is Pol Goossen bezig met toneeltjes en gedichtjes op school. In de meeste vakken is hij middelmatig.... alleen in turnen én voordragen is hij de absolute primus van de klas. Van bij de geboorte heeft hij het talent om mensen aan het lachen te maken. Hoewel hij van zijn moeder geen acteursopleiding mocht doen, begon Pol eind jaren '70 toch professioneel toneel te spelen. Reeds in de jaren '80 deed hij kleine opdrachten voor de toenmalige BRT. In 'Thuis' vertolkt Pol Goossen ondertussen al vijftien jaar de rol van Frank Bomans, een ietwat grof en brutaal personnage. Maar dat is toneel. In het echt leven is Pol een beetje het tegenovergestelde van Frank. Pol Goossen is een zogenaamde 'HSP-er', een hooggevoelige man. Zijn persoonlijke heikele pijnpunten zijn grosso modo: lawaaioverlast, mensenleed, maar ook dierenleed.

Pol Goossen is peter van HSP Vlaanderen. Op 26/3 geeft hij de lezing 'Daar sta je dan' op een ontmoetingsdag voor hooggevoelige personen in Merksem. Meer info vind je in de rubrieksagenda bij HSP.

Paul Bles
Handanalist & therapeut

Paul Bles is jurist en hij doceert het vak Privaatrecht aan het Florijn College, gespecialiseerd in het personen- en familierecht en het erfrecht. Hij bestudeerde diverse filosofische en psychologische gebieden en volgde de opleiding tot diagnostisch handanalist aan de Academie Antropodynamica. Aan deze academie is hij vele jaren verbonden geweest als docent. Nu geeft Paul voordrachten en cursussen in Nederland en België. Als handanalist, gelaatsanalist en therapeut heeft hij reeds jaren een eigen praktijk. Hij werkt met mensen en hun vragen, waarbij handanalyse en gelaatskunde veel inzicht opleveren. Ook werkt hij o.a. met relatie- en echtscheidingsbegeleiding (mediation) (op persoonlijke en op juridische aspecten) en met droomanalyse.

Paul Bles geeft een tweedaagse workshop over relaties op 25 en 26/3 in Antwerpen. Meer info vind je in de rubrieksagenda bij de rubriek Relatietherapie.

Viva Mais

PROBIOS

Zonder gluten, ook voor fijnproevers

Spelt, een echte oerkracht!

www.vajra.be

vajra

Een volledig gamma voor de natuurvoedingwinkels,
kruidenwinkels, restaurants, scholen en biomarkten.

02 731 05 22
info@vajra.be

Nog een reden om mee te doen met
DONDERDAG VEGGIEDAG

't is goed voor je gezondheid!
www.donderdagveggiedag.be
eva verleidelijk veggie

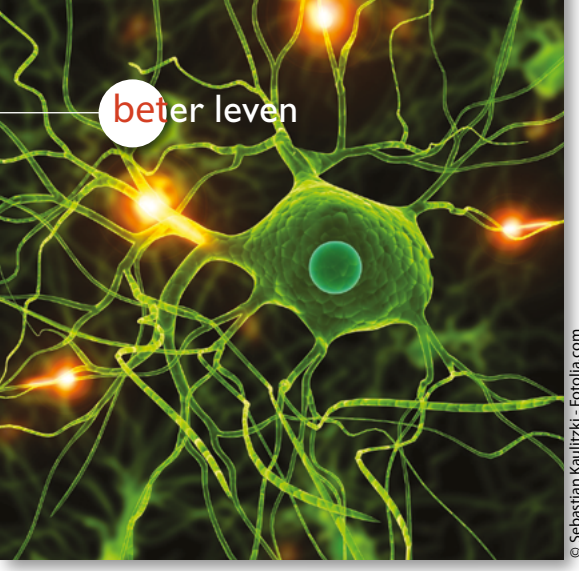
Souldance
ACADEMIE
A path to well-being
Professionele opleidingen
· Stress formatting (4 j)
(neuro-energetische kinesiologie)
· Centering (4 j)
· Relaxatie en ademhaling (2 j)
· Lu Jong Yoga teacher (1 j)
Infonamiddagen
zaterdag 9 april en 11 juni
www.souldance.be/academie
info@souldance.be
056 444 796

SPIRAPA
SPIRITUELE-, PARANORMALE- EN WELLNESSBEURS
Bekende paragnosten van radio & televisie
ZONDAG 13 MAART
2011 Dienstencentrum
BRAEMKASTEELSTRAAT 29 - 9050 GENTBRUGGE
GENTBRUGGE
Deuren open vanaf 11u tot 18u
KORTINGBON €2
§ Alternatieve geneeswijzen
§ Helderziendheid
§ Boeken & wierook
§ Massages & WELNESS
§ Bonsai's
§ Stenen en mineralen
§ Kaartleggen
§ Pendelen
GRATIS lezingen & workshops

DEMO TAI CHI & kung fu
Walter Toch

Inkom €9
www.tfilosoofke.be
MET: INGEBORG SERGEANT
VOORSTELLING NIEUW BOEK
" Het elfje" & CD
info: Spirapa@telenet.be of 0495/ 520. 911.
De Streekkrant
Agenda plus
SYMBOLIC GIDS

Nieuwe website?
DroomWever webdesign
Weven met licht en kleur,
dat is mijn ambacht.
www.droomwever.net



© Sebastian Kaulitzki_Fotolia.com

Stress Formatting

neuro-energetische kinesiologie

Stress Formatting is een methode die opgeslagen herinneringen en vastgeroeste patronen kan 'formatteren', opdat het jou beter zou lukken je leven een andere wending te geven.

Een computer kan je 'formatteren'. Dit proces wordt toegepast als er teveel informatie opgeslagen ligt die niet goed geordend of overbodig is en de goede werking van je computer hindert. Je haalt opgeslagen informatie weg zodat de oorspronkelijke toestand opnieuw hersteld wordt en de computer weer vlot gebruikt kan worden. In ons psycho-fysiologisch systeem ligt ook veel informatie opgeslagen die ons functioneren belast. Herinneringen en patronen waardoor we niet kunnen leven zoals we wensen. Vaak beseffen we wel dat we bepaalde gewoontes beter achterwege laten, maar het lukt niet of we houden het niet vol. Deze patronen zijn als het ware in onze harde schijf verankerd en kunnen niet zomaar verwijderd of overschreven worden. Stress Formatting betekent het 'formatteren' van de 'schijven' waar onze herinneringen en patronen opgeslagen liggen. Dit kunnen breincentra of -wegen zijn, organen of hormonen, kortom alle cellen en stoffen in ons lichaam. Daardoor wordt het makkelijker om onze goede intenties in daden om te zetten, om onze gedachtepatronen aan te pakken, om onze emoties te verwerken. Om te groeien in bewustzijn en gezondheid. Deze methode werd ontwikkeld door de Australische Hugo Tobar. In Australië is dit een erkend diploma van Bachelor Health Science, Major Kinesiology, met optie tot Master en Phd.

Stress

In de Westerse cultuur hoort stress als het ware bij het leven. Het wordt zelfs bijna beschouwd als een positieve eigenschap omdat het bewijst dat je meedoet met de race van deze tijd. In andere culturen en tijden was het woord stress niet bekend in de huidige betekenis. Dat wil natuurlijk niet zeggen dat niemand er last van had. Er waren geen drukke files, maar er zijn altijd koude winters, hongersnoden, overstromingen en overvallen geweest, kortom de strijd om te overleven. Tegenwoordig is deze strijd om te overleven gelukkig meestal niet meer letterlijk op te nemen. Het gaat om ons imago en zelfbeeld, ons perfectionisme, onze angst er niet bij te horen, angst voor controleverlies, boosheid als iemand ons idee of project steelt. Ons brein maakt geen onderscheid tussen fysiek of symbolisch overleven, en de stress giert door ons lijf alsof we echt fysiek bedreigd zijn.

Kwetsbaarheid versus veerkracht

Niet iedereen heeft evenveel last van stress. Een aantal factoren beïnvloeden onze kwetsbaarheid of onze veerkracht. Wetenschappelijke studies wijzen uit dat zowel de genetische aanleg (nature) en de ervaringen in de kindertijd (nurture) in grote mate bepalen hoe we later omgaan met stressfactoren. Vanuit die combinatie ontwikkelen wij in de kindertijd bepaalde coping strategieën, manieren om met die kleine of grote stressfactoren om te gaan. Het ene kind kruipt stilletjes in een hoekje, een ander kind valt iedereen aan, nog een ander vlucht weg in een fantasiewereld. Wanneer we deze kinderlijke overlevingsstrategieën blijven toepassen schept dit problemen. Als volwassene hebben we normaal gezien toegang tot andere breinmogelijkheden. We kunnen het probleem in een ander perspectief bekijken, we kunnen onze emoties reguleren of transformeren. Maar de meeste mensen blijven hun oude strategieën gebruiken en creëren daardoor onnodige stress. Als iemand jou een opmerking geeft, kan je in een oud programma schieten en je aangevallen of uitgestoten voelen. Of je kan beseffen dat deze persoon gewoon een slechte dag heeft. Veerkracht is een term uit de fysica, die op de mens perfect van toepassing is. Wanneer een veer door stress uitgerekt wordt, zal de veerkracht proberen de oorspronkelijke toestand te herstellen. Wanneer het gewicht te zwaar is, zal de veer breken. Dit zie je soms bij mensen die grote trauma's meemaakten en daardoor gebroken zijn. De elasticiteit van een veer bepaalt hoeveel gewicht die veer aankan. Zo verschillen ook de mensen in hun elasticiteit. Hoeveel men aankan hangt dus af van erfelijke aanleg, kinderlijke ervaringen, en de manier waarop men zijn emoties kon verwerken en meer volwassen coping strategieën kon aanleren. Onze veerkracht kan enorm toenemen als de schijven waar oude herinneringen en patronen opgeslagen zijn, 'geformatteerd' worden.

Stresshoudende patronen

Een stresservaring is een combinatie van psychologische en fysiologische factoren. De psychologische factoren liggen in de bril waarmee we de wereld bekijken en onze coping strategieën. Elke stresservaring heeft ook een fysiologische weerslag. Vaak zijn we er ons niet van bewust, maar elk negatieve gedachte of emotie heeft een onmiddellijk en een chronisch effect op onze bloeddruk, ons hartritme, onze ademhaling, onze hormonen, ons geheugen en concentratie, ons immuunsysteem. Behoudens een aantal uitzonderingen zoals ongevallen hebben zowat alle ziektes hun oorsprong in stress. Wanneer we negatieve gedachten blijven voeden en emoties zoals angst, woede en verdriet niet verwerken, wordt dit allemaal opgeslagen in ons brein en in elke cel van ons lichaam. Zo ontstaan er stresshoudende patronen in lichaam en geest. De gewoonte negatief te denken, alles op te nemen als een aanval. In Stress Formatting worden de schijven aangepakt waar stresshoudende patronen opgeslagen zijn.

Formats

De term 'format' is algemeen bekend geraakt in de wereld van de televisie. Productiehuizen maken formats zoals Man Bijt Hond. Je kan dit vergelijken met een mal, een structuur met bepaalde func-

tioneringsregels. In Vlaanderen wordt dit format op een bepaalde manier gebruikt, maar als het format aan Nederland verkocht wordt, worden al die Vlaamse invullingen eraf gehaald zodat enkel de structuur en de regels overblijven. In ons lichaam zitten heel veel formats. Alle breincentra, organen, cellen en stoffen hebben een bepaalde structuur en functioneringsmogelijkheden. In de loop van ons leven stapelen wij die formats vol met herinneringen en patronen, zodat het goed functioneren ervan verstoord raakt. Hugo Tobar ontwikkelde voor elk format een code, een combinatie van acupunctuurpunten. Door deze energetische code krijg je toegang tot het format, tot het breincentrum, orgaan of hormoon.

De praktijk van Stress Formatting

In een sessie Stress Formatting worden de formats die beladen zijn met stress geformatteerd, vrijgemaakt van stress, zodat ze opnieuw kunnen functioneren zoals ze bedoeld waren. Dit gebeurt meestal door het houden van combinaties van acupunctuurpunten. Zo kan jouw immuunsysteem geformatteerd worden, jouw breincentra die het angstpatroon activeren ook wanneer het niet nodig is... Alle psycho-fysiologische systemen kunnen geformatteerd worden. Daardoor wordt het veel makkelijker om bewust te worden van onze gedachte- en gedragspatronen, om ons leven in handen te nemen en ons gevoel van well-being te vergroten. Om te checken of een format beladen is met stress wordt gebruik gemaakt van het biofeedbacksysteem van spiermonitoring. Hugo Tobar noemt dit een 'stress analysis tool', een hulpmiddel om de stress te lokaliseren in de formats.

Een Stress Formatting Practioner heeft een vierjarige opleiding achter de rug met een grondige vorming in psychologie en (neuro)fysiologie. De formats worden theoretisch bestudeerd, maar de focus ligt vooral op het persoonlijk proces van formatting.

Annemie Vanneste

Cranio
de zen in lichaamswerk
Cranio Sacraal voor Iedereen
Etienne Peirsman
– Opleiding te Gent en te Breda –
Voor inlichtingen:
tina.vervaeke@skynet.be
09 223 95 10

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.
MEGAMAN
Life in Light
MEGAMAN®

Een nummer gemist? Download het van onze website!

Op onze website, op het tabblad Overzicht, kan je alle tot hiertoe verschenen exemplaren van Agenda Plus terugvinden. Je kan ze daar gewoon gratis downloaden in pdf-formaat.

www.agendaplus.be

▲ *In zijn boek 'Hoezo Veggie' vertelt bio-topchef Philippe Van Den Bulck op smakelijke wijze hoe je met eenvoudige recepten in een mum van tijd culinaire veggieparelтjes op jouw tafel tovert.*

Cannabis Sativa Omega-olie met 3% gamma-linoleenzuur voor serene levenskracht

Cannabis Sativa-olie voor omega-balans. Udo Erasmus, de peetvader van de omega's, schreef in zijn boek 'Vitale vetten, fatale vetten': *'Hennepolie kan lange tijd achter elkaar gebruikt worden om een gezonde omegabalans te onderhouden, zonder te resulteren in een omega-tekort of onbalans. Hennepolie heeft een betere 'lange termijn' samenstelling, nl. 3 delen omega-6 en 1 deel omega-3. Bovendien bevat hennepolie bijna 2% GLZ (gamma-linoleenzuur).'* Een onontbeerlijk aktief element voor de gezondheid. In de Balance Delight is de hennepolie verrijkt met duurzame rode palmolie en tarwekiemolie vanwege hun rijkdom aan carotenen en vitamine E. Zo oxideren de omega's in hennepolie niet in ons lichaam en kunnen zo hun helende werking verrichten.

NIEUW

Cannabis Sativa was tot 1937 een wonderlijke plant. De Encyclopedia Britannica en de meeste boeken waren op henneppapier gedrukt. De hennepindustrie was één van de belangrijkste in de wereld. De Napoleon oorlog in 1812 ging over hennep. 'Canvas' betekent eigenlijk cannabis. Schilderijen van Rembrandt en Van Gogh waren geschilderd op henneplinnen. Tot 1820 was 80% van alle textiel hennep. De eerste Ford-T kon op hennepolie rijden en was gemaakt van hennepplastiek, 10 keer sterker dan staal. In september 1937 werd hennep illegaal. Grote industriën voelden zich bedreigd. Een nuttig gewas werd een drug en kreeg de naam marihuana.

Balance Delight, omega-3/6/6/6/9 en 7: Voor omega-balans met GLZ. 85,5% hennep-*, 10% rode palm-*, 4,5% tarwekiemolie. En verder niets... *=op bio gecontroleerd door BE-BIO-02. 500ml, **Bovis 15.300, -10 Yin, GI 0. Balance Delight smaakt heerlijk en maakt je gerechten smakelijk. Ook puur met een lepel doet ze goed. Of in groentensap, yoghurt, dressing... 1 theelepel tot 1 eetlepel per dag wordt sterk aanbevolen. Verkrijgbaar in je natuurwinkel of thuisgeleverd via www.amanvida.be. Info produit: Tel 03 653 25 41, www.noble-house.tk**

100%

BIO

AMAN PRANA

SERENE LEVENSKRACHT

© Beboy - Fotolia.com

Duurzaam en bewust ondernemen

interview met Bart Maes

Producten op de markt brengen waar iedereen beter van wordt, zowel de consument, de producent, de leveranciers als de planeet. Dat is de missie van onder meer Noble House, een bedrijf dat – vooral onder het gekende label Amanprana – voedingsproducten op de markt brengt voor meer gezondheid en levenskracht. We gingen praten met mede-oprichter Bart Maes over duurzaam en bewust ondernemen en leven.

Je werkte vroeger in een bedrijf dat petroleum en petroleumkacheltjes verkocht. Vandaag is gezonde voeding je stokpaardje. Vanwaar die ommezwaai?

Bart Maes: "Toen onze dochter naar het eerste leerjaar ging, kregen we te horen dat ze ernstige concentratieproblemen had en misschien beter naar het bijzonder onderwijs zou gaan. Een hele reeks onderzoeken volgde en uiteindelijk werd ze ook getest op allergieën. Zo bleek dat ze een allergie had voor cacao, kleurstoffen en bewaarmiddelen en dat de omega 3 vetzuren in haar bloed veel te laag waren. Ze kreeg een kuur omega-olie voorgeschreven en we kregen een hele lijst mee van producten die wel en niet oké waren. Maar die arts zei er meteen bij: "Wil je het simpel houden, ga dan naar een natuurvoedingswinkel, daar kan jullie dochter zo goed als alles eten." We zijn rechtstreeks naar de bioshop gereden en ons gezin heeft uiteindelijk op een klein jaar tijd de overstap gemaakt naar een volledig biologisch dieet."

En merkten jullie een verschil?

"Op amper zes maanden tijd waren de concentratieproblemen en humeurschommelingen bij onze dochter verdwenen en was ze van haar cacao-allergie verlost. Dat

was echt een openbaring voor mij. Ik heb mijn aandelen in het petroleumbedrijf verkocht en mezelf toen een aantal sabbatjaren gegeven om me in gezondheid te gaan verdiepen. Ik werd vegetariër – eerst om gezondheidsredenen, later ook om ethische redenen – woonde heel wat voedingscongressen bij en verslond bergen lectuur. Ook over omega-vetzuren, gezien de kuur die onze dochter volgde. In die periode ontdekte ik ook hoe belangrijk het is dat omega-olie vitamine E en carotenen bevat, terwijl in de olie die mijn dochter nam, de carotenen ontbraken en de vitamine E toegevoegd bleek te zijn. Uiteindelijk heb ik toen besloten om zelf een olie te ontwikkelen die van nature alle nodige stoffen bevat en ook lekker smaakt. Samen met mijn vrouw ben ik daarmee gestart in onze eigen keuken, woonkamer en garage. Heel kleinschalig allemaal, maar ik wilde de kennis en ervaring die ik had opgedaan niet onbenut laten. Toen er interesse kwam van een groothandelaar, is het heel snel gegaan. Plots waren onze Okinawa Omega-oliën in zo'n 600 winkels te koop."

© mashe - Fotolia.com

Ondertussen verdelen jullie naast die oliën nog heel wat andere producten. Hoe is dat gegaan?
"Op een dag gaf een vriend, die arts is, mij lectuur over palmolie. "Heel gezond," zei hij, "lees dat eens." Ik stond er sceptisch tegenover, want in die tijd werd nog algemeen aanvaard dat verzadigde vetten ongezond waren. Ik ben dus met enige tegenzin aan het lezen geslagen, maar al snel moest ik mijn visie bijsturen. Ik ontdekte dat verzadigde vetten heel wat positieve eigenschappen hebben die de meeste mensen totaal niet kenden en dat die vetten eigenlijk supergezond zijn, als ze maar ongeraffineerd zijn en je ze met mate eet. Verzadigde vetten zijn zelfs de veiligste vetten die er zijn. Ze oxideren niet, beïnvloeden je cholesterolspiegel niet en hebben een sterk antiseptische werking. Daarom zijn we ook palm- en kokosolie gaan verdelen. Later kwam er ook kokosmeel bij, een glutenvrij en vezelrijk product dat zeer goed is voor de stoelgang. En zo is ons gamma stap voor stap steeds verder uitgebreid."

Jullie bedrijf floreert duidelijk. Wat zijn volgens jou de redenen voor dat succes?
"In de eerste plaats de hoge kwaliteit en gezondheidswaarde van onze producten. Daarop doen we echt geen compromissen. De meeste van onze klanten zijn dan ook mensen die heel bewust met gezondheid bezig zijn. Daarnaast had ik in het bedrijfsleven al veel ervaring opgedaan, ook internationaal, dus die ervaring heb ik natuurlijk ook kunnen gebruiken bij het uitbouwen van Noble House. Soms wordt ons verweten dat we te commercieel zijn, omdat we veel reclame hebben gemaakt, wat binnen de biowereld niet zo gebruikelijk is. Zelf ben ik er altijd van uitgegaan dat als je goede producten brengt, mensen ook moeten weten dat ze bestaan.

Toen ik van de schoolbanken kwam, was carrière maken mijn grootste drijfveer. Vandaag is dat niet meer zo. Ik wil nog altijd mijn boterham verdienen, maar het is niet langer mijn belangrijkste motivatie. Alleen voor geld werken, dat doe ik niet meer. Ik geloof heel sterk in de producten die we op de markt brengen en onze activiteiten moeten ook op andere manieren iets bijdragen aan de gemeenschap."

Wat bedoel je daar concreet mee?
"Ten eerste dragen we bij aan de gezondheid van mensen. We brengen bewust al-

leen gezondheidsbevorderende producten, die koud geperst en niet geraffineerd zijn. Dat vinden we zeer belangrijk, want alleen op die manier blijft de voedingswaarde hoog en blijven de enzymen intact. We blijven altijd zo dicht mogelijk bij de natuur en gebruiken ook geen isolaten, omdat we geloven dat het geheel sterker is dan de deeltjes. Al onze producten zijn ook biologisch. Dat biologische was lange tijd het voornaamste aspect voor ons, maar ondertussen zijn we een stap verder gegaan en hechten we ook veel belang aan Fair Trade. Ik vind dat je mensen een correct loon moet betalen , zowel in de derde wereld als hier bij ons. Als een boer alleen kan overleven met behulp van extra subsidies, dan klopt er naar mijn gevoel iets niet. Dus bouwen we projecten uit waar mensen rechtstreeks beter van worden. Dat vraagt om een grote investering van zowel geld als tijd, want we gaan de projecten ook lokaal mee opbouwen en opvolgen, maar we geloven sterk in de waarde ervan. En ook het ecologische aspect speelt natuurlijk een belangrijke rol."

In welke zin?
"Bij het hele productieproces trachten we zoveel mogelijk het gebruik van plastic te weren, wat niet alleen beter is voor ons milieu, maar ook voor de gezondheidswaarde en de smaak van de producten. We kiezen dus bewust voor glazen potten. En we gebruiken plantaardige inkt, biologisch afbreekbare etiketten en zoveel mogelijk gerecycleerd materiaal. Ook het rendement in ons magazijn ligt zeer hoog: er gaat slechts 1 procent van de energie verloren. Bij de inrichting van onze kantoren hebben we waar mogelijk gekozen voor meubels in FSC-hout en natuurlijke materialen en we hebben ecologische verf gebruikt. We moedigen ook ons personeel aan om bewuster te leven: we geven niet alleen een fietsbonus, maar voorzien ook een dagelijkse bonus als ze de inspanning doen om voor een biologische lunch te kiezen. Ik ben geen predikant, iedereen is vrij om zelf keuzes te maken, maar ik vind het wel belangrijk dat de mensen die hier werken ook geëngageerd zijn. Op dezelfde manier tracht ik ook in mijn persoonlijke leven zoveel mogelijk die lijn door te trekken, zowel om gezondheids- als om ethische redenen. Uiteindelijk is dit bedrijf ontstaan vanuit een persoonlijke overtuiging. Ik ben zelf ook al zowat mijn hele volwassen leven op zoek naar balans, sereniteit en vitaliteit."

Jullie bedrijf steunt ook goede doelen?
"Ja. We willen een deel van wat we verdienen teruggeven aan de gemeenschap door projecten te steunen die volgens ons van groot maatschappelijk belang zijn. In het verleden waren dat verschillende kleinere projecten, maar vanaf dit jaar richten we ons volledig op 'Red de Zee'. Daar gaat tien tot vijftien procent van onze winst naartoe."

© iMAGINE - Fotolia.com

Jullie producten zijn niet goedkoop.
"Dat is zo. We willen echt geen toegevingen doen op kwaliteit en daar hangt natuurlijk een prijskaartje aan vast, net zoals ook het faitrade-verhaal natuurlijk zijn prijs heeft. Tegelijkertijd staat het mensen vrij om zelf onze producten na te maken. Veel bedrijven doen geheimzinnig over hun formules, maar wij zijn daar heel transparant in, we zetten de exacte samenstelling op de verpakkingen, met alle percentages erbij. Wie zelf aan de slag gaat, kan dus gerust een goedkopere versie maken. Dezelf-

Exclusief

1 jaarabonnement op Psychologies Magazine 11 nummers

€ 39
in plaats van
€ ~~44~~

Ik abonneer mij !

Kijk op **www.partnerpress.be** of bel naar **Partner Press**
Tél.: +32 (0)2 556 41 40 I **Fax : +32 (0)2 525 18 35**
partnerpress@ampnet.be I Virement bancaire : **compte 210-0980879-67**

de topkwaliteit zal je voor een lagere prijs niet kunnen evenaren, omdat de kwaliteit van ons gamma niet alleen in de smaak en de voedingswaarde zit, maar ook in de manier waarop de producten tot stand zijn gekomen. Maar als je aan de slag gaat met ingrediënten uit de biowinkel, kun je gerust een gelijkend alternatief namaken."

Waar komt dat kwaliteitsbewuste vandaan? Waarom leg je daar zo sterk de nadruk op, op die topkwaliteit?
"Ik heb nog artikelen geschreven voor tijdschriften – ik doe dat soms nog – en ooit is me voor een reportage gevraagd om biobedrijven te gaan bezoeken. Het verschil tussen bedrijven die allemaal hetzelfde biolabel droegen, was enorm. Waar één varkensboer zijn dieren met liefde en zorg grootbracht, vrij liet rondlopen, hen streelde, een modderpoel had waarin ze vrij konden rollen, enzovoort, stak een andere boer zijn dieren samen in een kleine ruimte en liet hij ze amper vrij rondlopen. Ik eet zelf geen dieren, maar als ik dat wel deed, zou ik wel weten wat gekozen. Terwijl allebei die boeren dus wel hetzelfde biolabel droegen. Door dat met mijn eigen ogen te zien, zag ik in hoe belangrijk de herkomst van producten is. Dus niet alleen de smaak en de voedingswaarde op zich, maar ook alles wat errond gebeurt. Idem voor Fair Trade. Bij fairtrade-suiker krijgen de suikerboeren 10% meer loon, maar zelfs dat zijn eigenlijk nog crimineel lage prijzen waar je mensen geen serieus bestaansrecht geeft. Bij ons zijn al die aspecten heel belangrijk. De eerlijke tarieven die wij betalen, zitten dus ook in onze productprijzen verwerkt."

Je hebt het al meermaals over de 'gezondheidswaarde' van jullie producten gehad. Hoe bepalen jullie die?
"Er zijn verschillende manieren om de gezondheidswaarde van producten uit te drukken. Als je een verschrompeld appeltje naast een gezonde, blozende appel legt, dan zie je het verschil meteen. Maar bij producten die verwerkt zijn, moet je naar andere manieren zoeken om de levenskracht die erin zit tastbaar te maken. Denk aan de ORAC-waarde, die de hoeveelheid antioxidanten uitdrukt. Daarop scoren onze cacoa en de thee die we nu aan het ontwikkelen bijvoorbeeld echt zeer hoog. Of er is de Bovis-waarde, een andere manier om de energetische waarde mee uit te drukken. Is die waarde hoog, dan geeft iets ons energie, ligt ze laag, dan rooft ze energie. Daarrond hebben we gecommuniceerd bij onze Qi-boards, keukensnijplanken in kamferlaurierhout die door hun hoge Boviswaarde de energie van onze voeding versterken. En binnenkort gaan we onze producten laten vastleggen met de kristalfotografie die is ontwikkeld door Dr. Masuru Emoto. Onze Amanprana kokosolie heeft bijvoorbeeld een prachtige, gelijkvormige kristalstructuur. Op al deze manieren trachten we de levenskracht van onze producten tastbaar te maken. Want daar staat ook de 'Prana' in Amanprana voor: levenskracht."

Lien Van Laere

Meer info: www.noble-house.tk

Tip: op de website vind je ook heel wat recepten voor lekkere vegetarische gerechten!

© User:MarkusHagenlocher - Wikimedia Commons

Een natuurlijk moment om ten volle te genieten.

Jean Hervé

Het bedrijf Hervé werd gesticht in de jaren zeventig. Jean Hervé, vader van 6 kinderen, begon toen met de vervaardiging van voedingsmiddelen op basis van gedroogd fruit en zaden. Vanaf 1976 werd het merk een begrip in zowel Frankrijk als erbuiten. Het is gespecialiseerd in de productie van puree, smeersels, kondimenten en instant drinks op basis van amandelen, hazelnoten, sesamzaad, cashewnoten, pinda's, uitsluitend afkomstig van biologische oorsprong. De producten van het bedrijf zijn speciaal bereid naar de noden van een vegetarisch voedingspatroon

Clearspring

www.clearspring.co.uk

Zeewieren: juiste evenwicht tussen dietetiek en gastronomie

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

Remineraliserend, rijk aan eiwitten en aminozuren, kunnen zeewieren tot 20x meer calcium bevatten dan koemelk.
Ze brengen het lichaam grotendeels vitaminen en oligo-elementen.
Door hun hoge smaak en gustatieve eigenschappen, zijn de zeewieren een uitstekende keus, die men in de vegetarische keuken terugvindt,alsook meer en meer op het menu van sterrestaurants.

www.vajra.be/clearspring-nl

Granenvlokken

100 % BIO

vajra

Ontbijt voor sportievelingen en werklui, een bron van 'duurzame' energie.

Een overvloed van vezels, anti-oxydanten, vitamines en mineralen zijn te vinden in de zemelen en de kiemen van de granen. Hierdoor vormen volle granen een zeer belangrijk onderdeel van onze voeding. De samenwerking van deze componenten resulteert in een juist natuurlijk evenwicht en een garantie voor gezondheid

Giardino

Een gamma honingproducten met DEMETER label

Honing *van linde, acacia, bloemen, den, kastanje.*
propolis & honing
propolis spray
propolis lippenstift

Planten en kruidenthee:
meidoorn,kamille
venkel, hysop,melisse,
malve, brandnetel.

www.vajra.be

vajra

Een volledig gamma voor de natuurvoedingwinkels, kruidenwinkels, restaurants, scholen en biomarkten.

02 731 05 22
info@vajra.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.

Elektrische wagens delen in onze hoofdstad

Het autodeelbedrijf Zen Car zal vanaf volgende maand in Brussel elektrische wagens aanbieden. In de eerste maanden na de lancering beschikt Zen Car over zo'n dertig parkeerplaatsen met oplaadpunten op een vijftiental locaties. Geïnteresseerden betalen 40 euro voor de inschrijving. Daarbij komt een maandelijkse bijdrage van zes euro. De huur van een elektrische wagen kost zeven euro per uur, ongeacht het aantal gemaakte kilometers. Zen Car, dat in Brussel de concurrentie zal aangaan met Cambio, wil op termijn de vleugels ook uitslaan naar andere Belgische steden, in partnerschappen met geïnteresseerde lokale overheden. Helemaal nieuw is Zen Car echter niet. In Gent loopt sinds juni 2010 een proefproject van Cambio met een elektrische wagen. [Bron: De Standaard]

Wikipedia haalt 16 miljoen dollar op

Wikipedia heeft de afgelopen maanden, mede dankzij een donatieronde, meer dan 16 miljoen dollar binnengehaald. Dat komt neer op circa 12 miljoen euro. Daarmee is genoeg geld verzameld om de website advertentievrij te kunnen houden. De donatiecampagne, die in november begon en tot halverwege deze maand duurt, is bedoeld om de site draaiende te kunnen houden zonder dat er advertenties hoeven te worden getoond. Om de site advertentievrij te houden zou zestien miljoen dollar vereist zijn en dat bedrag is inmiddels binnengehaald, meldt Wikimedia, de organisatie achter Wikipedia. De campagne bewoog meer dan 500.000 mensen ertoe om een donatie te doen. Volgens Wikimedia bedroeg het gemiddelde donatiebedrag 22 euro.
[Bron: tweakers.net]

Elektromotor zonder zeldzame aardmetalen

Toyota, maker van de Prius, ontwikkelt een nieuwe elektromotor. Deze motor zou werken op basis van inductie en gebruikmaken van elektromagneten en wisselstroom om een draaiend magneetveld te genereren, waardoor de aandrijfas gaat draaien. Het voordeel van een dergelijke motor is dat er weinig slijtage is door het ontbreken van glijcontacten en dat een hogere efficiëntie mogelijk is. Een nadeel is onder meer dat hij minder compact is dan de huidige elektromotoren met vaste magneten. Nikola Tesla verkreeg in 1890 patent op het principe van een elektromagnetische motor. In de huidige Prius en de meeste andere huidige of toekomstige hybride en elektrische auto's wordt gebruikgemaakt van elektromotoren met magneten op basis van onder meer neodymium en dysprosium. Het merendeel, circa 90 procent, hiervan wordt gedolven in China. Dat land vermindert stelselmatig de export van de zeldzame aardmetalen, naar eigen zeggen om in de toekomst aan de binnenlandse vraag naar deze grondstoffen te kunnen voldoen. Een diplomatiek conflict tussen China en Japan over een aantal eilanden in de Oost-Chinese Zee vormde eind vorig jaar aanleiding tot een exportverbod naar Japan. Het conflict toont de noodzaak aan om minder afhankelijk te worden van de zeldzame aardmetalen van China. Naast het zoeken naar alternatieven voor deze grondstoffen wil Japan meer elektronica recycleren om zo een deel van de benodigde grondstoffen terug te winnen.
[Bron: tweakers.net]

Bioafbreekbaar blikje eindelijk ontwikkeld!

In Taiwan is een drankblikje ontwikkeld uit polymelkzuur, een biologisch afbreekbare stof. Dat staat vandaag in de Britse krant The Observer. Het blikje isoleert en kraakt net als metaal als het ingedrukt wordt.

Eén ton aluminium recycleren bespaart 36 vaten olie. Maar uit Amerikaans onderzoek (2008) bleek dat slechts een vijfde van het geproduceerde aluminium gerecycleerd wordt. Om de afvalberg aan drankblikjes in te perken en de recyclagekosten uit te schakelen, ontwikkelden twee Taiwanese bedrijven een organisch, biologisch afbreekbaar drankblikje. De 'Tin Can' is gemaakt van polymelkzuur (PLA) dat wordt geëxtraheerd uit maïs. Het blikje isoleert drankjes tot 43 graden en maakt hetzelfde geluid als aluminium als het verpletterd wordt. Extra handig is het dopje in plaats van afbreekbaar lipje aan de bovenkant van het blik. [Bron: Het Laatste Nieuws]

Witte Huis krijgt zonne-energie

Het bekendste huis in de Verenigde Staten 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. Obama heeft gezworen een afgeslankt wetsvoorstel te gaan schrijven. De voormalige presidenten George Bush en Jimmy Carter maakten ook al gebruik van de zon als energiebron tijdens hun periode in het Witte Huis. [Bron: De Standaard]

Oneindig recycleerbare gipsplaat bekroond

Gyproc is als eerste bedrijf beloond met het 'Cradle to Cradle-label' (C2C). De producent van bouwmaterialen uit Kallo, een dochter van het Franse Saint-Gobain, krijgt dat milieulabel omdat het bedrijf er in geslaagd is een oneindig recycleerbaar product te maken. Het label werd onlangs in Brussel overhandigd in aanwezigheid van o.a. de Duitse professor Michael Braungart, de co-bedenker van C2C. In oktober 2009 ging het bedrijf de uitdaging aan om gipsproducten oneindig recycleerbaar te maken. Daarbij wordt gipsafval opnieuw een grondstof. Het duurde uiteindelijk ruim een jaar, maar het bedrijf slaagde erin haar belangrijkste model gipsplaat in het C2C-concept te passen. [Bron: Het Laatste Nieuws]

Eerste Belgisch-Nederlands beschermd zeegebied klaar

De Nederlandse Vlakte van de Raan in de Noordzee is definitief aangewezen als Natura 2000-gebied. De Belgische Vlakte van de Raan, in de Noordzee op vijf kilometer van Knokke-Heist, werd eerder al aangemeld bij Europa als Natura 2000-gebied. Het grensoverschrijdende gebied van de Vlakte van de Raan beslaat een totale oppervlakte van 19.438 hectare. In België heeft de Vlakte van de Raan een oppervlakte van 1917 ha. Het gebied sluit naadloos aan bij Natura 2000-gebieden Westerschelde & Saeftinghe en Voordelta. [Bron: Het Laatste Nieuws]

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

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

... en MEER!

Zin in een lente vol positieve verandering?

CHANGE Think+

MAGAZINE VOOR MENSEN
DIE POSITIEF WILLEN LEVEN

"LET'S THINK POSITIVE
CHANGE THE WORD!"

www.changethinkpositive.be

© Uwe Grötzner - Fotolia.com

Lichter door het leven

Veel mensen die overtollige kilo's met zich meedragen, voeren een dagelijks gevecht met de weegschaal en ervaren afvallen als een echte worsteling. Sommigen beschouwen een operatie uiteindelijk nog als de enige oplossing. Gelukkig zijn er ook natuurlijke en doeltreffende manieren om lichter en gezonder door het leven gaan – zonder strijd en zonder ons lichaam geweld aan te doen.

We hebben allemaal een unieke lichaamsbouw, dus er is ook niet zoiets als hét ideale lichaamsgewicht – wat modetijdschriften en reclameaffiches ook mogen voorschrijven. Met zijn allen in een maatje 36 willen passen, is dus niet alleen weinig realistisch, maar ook ronduit absurd. Wel bestaat er zoiets als een gezond gewicht voor elk van ons – een gewicht dat overigens gerust kan variëren naargelang de seizoenen en levensfasen. Om een idee krijgen van dat optimale gewicht voor onszelf kunnen we een beroep doen op tabellen en formules, maar er bestaat een meer eenvoudige manier. Ook zonder cijfers en weegschalen merken we zelf wel het verschil tussen een lichaam dat als ballast aanvoelt en een gezond lichaam dat vrij, licht en soepel beweegt. Voel je vooral ballast, of zie je in dat je je mooie lichaam eerder als vuilnisbelt dan als tempel behandelt, dan doe je jezelf er waarschijnlijk een groot plezier mee om een en ander te herbekijken. Zo kun je andere keuzes gaan maken waar je niet alleen energieker en gezonder, maar ook blijer van wordt.

Zwaarlijvigheid: een zware dobber

Overtollige kilo's wegen niet alleen zowel lichamelijk, maar ook emotioneel vaak zwaar door. Wie zwaarlijvig is en met zijn of haar zelfbeeld worstelt, belandt in combinatie met het gekende 'troosteten' al snel in een troosteloze spiraal van steeds meer overgewicht en alle daarbij horende gevolgen. Geen pretje. Veel mensen die zichzelf uit die spiraal willen bevrijden, hebben dan ook heel wat over voor een gestroomlijnd lichaam, van crashdiëten en strakke trainingsprogramma's tot medicatie en chirurgische ingrepen. De teleurstelling is vaak groot als de zoveelste wondermaatregel niet – of slechts tijdelijk – resultaat geeft. Veelbelovende diëten zijn er nochtans in overvloed. De ene gaat Montignaccen, de ander sluit zich aan bij de Weight Watchers, nog een ander gaat voor het 40 punten-, het Atkins- of het bloedgroepdieet. Ieder dieet heeft zijn aanhangers en tegenstan-

Enkele tips voor een gezond gewicht

Kies zoveel mogelijk voor verse voeding in haar natuurlijke vorm. (Isolaten uit) heel wat afslankende voedingsmiddelen bestaan ook als supplement, maar daarmee loop je sneller het risico op overdosering. Té is nooit goed.

Bij het loslaten van overtollige kilo's kun je je lichaam ondersteunen met natuurlijke vetverbranders als appelazijn, artisjok, komkommer, citrusvruchten, ananas, vezelrijke voeding, gember en kaneel. Ook hier is maat houden vanzelfsprekend de boodschap.

Vermijd dierlijke vetten en geraffineerde producten.

Vermijd alcohol en sterk gekoelde dranken, drink liever niet-gekoeld water en groene thee.

Boekentip: Spiritueel afvallen, Nannet van der Ham, VBK Media, ISBN 9789025961220

ders. Tegelijkertijd is het geen geheim dat de meeste diëten op lange termijn weinig tot niets uithalen.

De dieetdraaimolen

Zo'n 95% van de mensen die een afslankdieet volgen, zou de verloren kilo's terugkrijgen of zelfs nog zwaarder worden dan voorheen als weer wordt overgeschakeld op het normale eetpatroon. Terug naar af, om op termijn weer vol goede moed een nieuwe dieetfase in te luiden. Dat beruchte jojo-effect is zowel fysiek als emotioneel bijzonder uitputtend. Ook zogenaamde vermageringsproducten hebben nog steeds succes bij mensen die snel gewicht willen verliezen, terwijl de meeste van die middeltjes weinig tot niets uithalen, je vaak een flinke duit kosten en soms zelfs ronduit gevaarlijk zijn. Laten we de illusie van 'quick fix'-oplossingen zonder nevenwerkingen dus maar meteen even de wereld uit helpen. Die bestaan niet.

Van ballast naar balans

Een lichaam dat lange tijd ballast heeft vergaard, is niet van de ene op de andere dag weer gezond en in balans. Dat betekent echter niet dat je daarom als enig alternatief een lang en moeizaam proces wacht. Het gaat er alleen om dat je jezelf en je lichaam de tijd gunt die nodig is om terug in evenwicht te komen. Want daar draait het uiteindelijk om: evenwicht. Alles in het universum streeft naar een gezonde balans, ook het menselijk lichaam. Ons lijf is een schitterend en complex levend systeem dat continu naar harmonie streeft. Wil je je goed voelen in je vel, dan komt het er dus op aan je lichaam zoveel mogelijk in haar natuurlijke processen te ondersteunen in plaats van haar daarin tegen te werken. Dat er ook niet-drastische, zelfs ronduit leuke wegen naar een gezonder en (zo nodig) lichter lichaam bestaan, daarvan zijn heel wat mensen ondertussen het levende én stralende bewijs. Ongezonde eet- en leefgewoontes doorbreken is niet altijd makkelijk, maar als ze je een gezonder lichaam en een flinke dosis energie opleveren, dan wordt het al meteen een stuk makkelijker om voluit voor je nieuwe levenswijze te gaan in plaats van haar in termen van opoffering te zien.

Van vechten naar stromen

Wie met een positieve en ontspannen houding bewust voor een verandering in zijn eet- en leefgewoonten kiest, heeft veel meer kans op blijvende resultaten dan wie voor de explosieve strijd gaat of obsessief calorieën gaat tellen. In balans komen doe je niet door te vechten tegen iets, maar door inzicht te krijgen in de oorzaken en gevolgen van bepaalde keuzes en vervolgens te kiezen voor wat je naar meer balans leidt. Vertaald naar het vraagstuk van lichaamsgewicht, betekent dat: afstappen van het concept 'dieet' met alle daarbij horende strijd, schuldgevoelens als je 'in de fout gaat' en frustraties om alles wat niet meer 'mag'. In de plaats van angstvallig calorieën te tellen of te vechten tegen verleidingen, maak je het jezelf zo immens veel makkelijker door 'ja' te zeggen tegen een aangename, lekkere en gezonde eet- en levenswijze en te genieten van alles waar je bewust voor kiest.

Eenvoudige richtlijnen

De meest doeltreffende tips om gezonder en lichter door het leven te gaan, blinken meestal uit in eenvoud. Denk maar aan richtlijnen als niet eten wanneer je geen honger hebt, rustig en goed kauwen, stoppen met eten wanneer je verzadigd bent en het vermijden van zware maaltijden voor het slapengaan omdat je voedsel dan niet meer volledig wordt verteerd. Dat regelmatig bewegen deel uitmaakt van een gezonde levenswijze, is ondertussen ook gemeengoed. Je hoeft nochtans echt geen marathon te lopen of uren in het fitnesscentrum te staan zweten om gezond door het leven te gaan. Activiteiten als wandelen, zwemmen, dansen of fietsen zijn prima manieren om in je dagelijkse portie lichaamsbeweging te voorzien. Zoek uit wat je zelf leuk vindt, trek er alleen of samen met anderen op uit en geniet. Je geeft er niet alleen je lichaam, maar je hele wezen een gigantische boost mee.

Een gezonde geest in een gezond lichaam

Ons lichaamsgewicht is niet alleen het gevolg is van lichaamsbeweging en voeding. Ook de overtuigingen en emoties waarmee we onszelf 'voeden' spelen een rol. Draag je veel emotionele ballast mee, of heb je veel stress, dan kunnen dat belangrijke oorzaken zijn van overgewicht. Bewust kijken naar je dieperliggende overtuigingen, zowel over jezelf en je lichaam als over anderen en de wereld, is voor velen een cruciale stap in het hervinden van een gezonde balans. Als we gelukkig zijn en ons emotioneel in evenwicht voelen, grijpen we automatisch minder snel naar troostvoer en hebben we ook minder nood aan om ons lichaam als het ware als een beschermende buffer in te zetten tegen emotionele pijn, wat ook een mogelijke factor kan zijn bij overgewicht.

De holistische aanpak

Net zoals overstappen op een gezondere voeding en een gezonder bewegingspatroon, vraagt ook die blik naar binnen om een inspanning en zal je in het begin waarschijnlijk even door je weerstand tegen verandering heen moeten. Toch zul je, als je het bereiken van een gezond lichaamsgewicht op een holistische manier aanpakt, ervaren dat die extra inspanning absoluut wordt goedgemaakt door wat ervoor in de plaats komt. Heb je het gevoel dat je zelf de kracht, knowhow of handvaten mist om aan de slag te gaan, dan kun je laten begeleiden door een coach waarin je vertrouwen hebt.

Bereid je alvast voor op de volgende mogelijke bijwerkingen: een gezonder lichaam, een lichter en energieker gevoel en een kleerkast die om een update vraagt.

Lien Van Laere

"Als je wilt zien wat je gisteren dacht,
kijk dan naar hoe je lichaam
er vandaag uitziet.
Als je wilt weten hoe je lichaam
er morgen uit zal zien,
kijk dan naar wat je vandaag denkt."

Oud Indiaans gezegde

© Stéphane Rauzada - Fotolia.com

Afslanken zonder honger

Afslanken en vet verbranden kan op twee manieren. Methode één: u let op uw voeding en consumeert minder calorieën. Methode twee: u blijft evenveel eten maar verbruikt meer calorieën door te bewegen. Een combinatie van de twee is natuurlijk het meest doeltreffend. Uiteindelijk komt het er op neer dat u dagelijks meer calorieën moet verbranden dan u verbruikt. En dan komt dat knagende hongergevoel als spelbreker. Om het hongergevoel te beperken is het belangrijk om traag te eten en uw dieetrantsoen over de volledige dag te spreiden. Veel zwaarlijvige personen eten te snel. Hun maag krijgt de tijd niet om de hersenen te laten weten dat er voldoende voedsel is opgenomen. Een spreiding van het dieet zorgt ervoor dat uw maag nooit leeg is. Ook is het verstandig om hoogstens 500 calorieën per dag te weinig te eten. Als u vet kwijt wil, moet u uw lichaam dwingen om de vetreserves aan te spreken. Een kilogram vet komt overeen met 9000 calorieën. Als u verstandig dieet en dagelijks 500 calorieën minder eet dan zal u ongeveer 18 dagen nodig hebben om 1 kilogram lichaamsvet te verliezen. Om op een verantwoorde manier af te vallen gaat u dus voor de lange termijnaanpak. Voldoende fysieke activiteit inlassen voorkomt het gevreesde jojo-effect.

Meer plantaardige voeding

Vraagt u zich nooit af waarom de Mediterrane en Aziatische bevolking die kwistig omspringen met plantaardige voeding heel wat honderdjarigen tellen? U wilt afvallen en wil dit op een gezonde manier doen. Neem dan het Mediterraan-Aziatische menu als voedingsmodel. De voedingspatronen van beide keukens zijn verschillend, maar alle twee bevatten ze een rijk pallet aan voedingsstoffen die uw stofwisseling op gang houden. Niet in het minst uw vetstofwisseling. Vijftigers die het Mediterraan dieet volgden waren na twee jaar 6,5 kg meer gewicht verloren dan hun leeftijdsgenoten op een laag-vet dieet, en 4 kg meer dan diegenen op een laag-koolhydraat dieet. Nog even dit: vul de helft van uw bord met een kleurenpalet aan groenten en schrik er niet voor terug om uw dieet een exotische toets te geven.

Guttegomboom onderdrukt uw hunkering naar zoetigheden

Een pareltje uit de Indische keuken is Garcinia cambogia of guttegomboom, ook bekend als Malabar Tamarind. Sinds eeuwen wordt de gedroogde schil van zoet-zure guttegomboomvruchten culinair verwerkt als smaakmaker. Men weet dan ook al heel lang dat deze schil de gerechten een groter verzadigingsgevoel geeft. De plantaardige verbinding die hiervoor verantwoordelijk is, heet hydroxycitroenzuur. Hydroxycitroenzuur vermindert niet alleen de eetlust maar vermindert ook de vetvorming in uw lichaam.

Hogere serotoninespiegel

Bent u het type perrsoon dat zich gemakkelijk overeet als u zich depressief of minder goed in uw vel voelt? Dan is hydroxycitroenzuur voor u een aanrader. Depressieve gevoelens die samen gaan met angst, agressiviteit, vreetbuien en een hunkering naar zoetigheden wijzen op een tekort aan serotonine in het lichaam. Bij dagelijks gebruik van 4,5 gram extract uit de schil van guttegomboomvruchten (gestandaardiseerd op 60% hydroxycitroenzuur) kunnen zwaarlijvige personen na 8 weken gemiddeld 5 kg aan gewicht verliezen. Heel opvallend hierbij is dat tegelijkertijd hun serotonineniveau toeneemt.

Wat gebeurt er in de vetcel?

Hydroxycitroenzuur voorkomt dat het lichaam vetten aanmaakt uit overtollige suikers in onze voeding. Wie veel rijst, brood, spaghetti, maar vooral zoetwaren consumeert, eet vaak veel meer suikers dan nodig. Een teveel aan suikers wordt opgeslagen onder de vorm van vet. Met hydroxycitroenzuur wordt bijgevolg de vetopslag afgeremd. Ook stimuleert hydroxycitroenzuur de verbranding van lichaamsvet dat al aanwezig is. Met hydroxycitroenzuur uit guttegomboomvruchten wordt overigens uw glycogeenvoorraad in lever en spiercellen volledig aangevuld. De opslag van glycogeen in de lever signaliseert via zenuwsignalen een groter verzadigingsgevoel naar het hongercentrum in uw hersenen.

Chroom voor een stabielere bloedsuikerspiegel

Sterke schommelingen in uw bloedsuikerspiegel veroorzaken eveneens een hunkering naar suikergoed. U kan dit voorkomen door de werking van insuline met chroom te optimaliseren. Chroom vindt u ondermeer in

noten, alfalfa, paddenstoelen, groene bonen, wortelen, aardappelen, spinazie, broccoli, brouwersgist of als voedingssupplement.

Lagere calorie-inname dankzij lagere absorptie van suikers en vetten vanuit de darm
In streken waar theeceremonieën met groene thee of yerba maté thee als een cultureel fenomeen zijn ingeburgerd, komt men weinig personen met overgewicht tegen. Intussen weet men dat o.a. groene thee ervoor zorgt dat het rijpingsproces van vetcellen tegengehoudt waardoor jonge vetcellen zich niet langer vullen met vetdruppeltjes en de vetopslag geblokkeerd wordt. Bovendien bevatten groene thee en maté chlorogeenzuren. Dit zijn plantaardige verbindingen die de opname van glucose uit de darm belemmeren. Voorts wordt eveneens de absorptie van vetten door beide plantenextracten geremd. Vet en suiker uit uw voeding worden daardoor in mindere mate opgenomen in uw lichaam, ze verlaten uw darm via de stoelgang.

Groene thee, maté en guarana activeren de stofwisseling
Groene thee, maté en guarana bevatten cafeine die uw metabolisme of stofwisseling verhogen. Van cafeïne en maté is trouwens ook geweten dat ze in uw lichaam vet laten verbranden in ruil voor warmteproductie. Ze stimuleren de thermogenese in bruin vet, zoals dit dan heet. Groene thee, maté en cafeïne activeren ook nog eens de vetverbranding in wit vet. Wit vet is het meest verspreid in het lichaam. Het is vooral dit soort vet dat belangrijk is in verband met zwaarlijvigheid. Het Zuid-Amerikaanse preparaat YGD - Yerba maté met Guarana, aangevuld met Damiana - induceerde in onderzoek bij zwaarlijvige personen een vertraagde maagledigingen, een sneller verzadigingsgevoel en een gewichtsverlies van 5 kg binnen een periode van 45 dagen.

Besluit
Een aangepaste plantaardige voeding kan wel degelijk uw vetmetabolisme activeren en uw hongergevoel onderdrukken. Las ondermeer guttegomboomvruchten (de schil), chroomrijke voeding, groene thee, maté thee, guarana- en damiana-extracten in als aanvulling op uw evenwichtige en gevarieerde voeding. Een activatie van uw stofwisseling maakt u energieker waardoor u gemakkelijker dat dagelijkse half uurtje fysieke activiteit zal inschakelen. Alleen maar voordelen!

- €2 !
OP VERTOON VAN DEZE FLYER

Synergio

11e editie Vlaanderen

Energetische zondag

GEZONDHEID & LEVENSENERGIE

ZONDAG 20 MAART 2011
van 10u tot 18u

FLANDERS EXPO GENT

THEMA:
HET KIND
>> ACTIVITEITEN VOOR KINDEREN <<

ingeborg vertelt haar sprookje optreden elfentheater

infostanden
gratis lezingen / workshops

zuiver water • voetreflexologie • bewustwording • eft • micro-organismen • lichaamsbehandeling • mindfulness • yoga • magneetveldtherapie • enz.

	V.V.K.		OP FLANDERS EXPO	
Inkom	volw: € 10	kind: € 5	volw: € 12	kind: € 6
Inkom en Elfentheater	volw: € 12	kind: € 5	volw: € 14	kind: € 6

www.synergio.be

Bliss
Voor mensen die kozen durven maken
www.bliss-magazine.eu

CHANGE THINK+
Het positieve magazine dat alles anders bekijkt
WWW.CHANGETHINKPOSITIVE.BE

TSH

TEUNISOL

Kinderrevue

www.elfentheater.be
Elfenkunst festival

PURE-WATER.be
Steam Powered Purity!

Quantum Academy

Agenda plus

EVENTITEMS
WWW.EVENTITEMS.COM

iProtect

V.U. DANNY VAN EECHOUTE synergio@telenet.be concept: www.pluviem.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

Massage voor welzijn en evenwicht. Elki do en vr. 9u-18u. Je persoonlijk ritme ontdekken, een innerlijk gevoel ervaren van verruimd bewustzijn en van moment tot moment zichzelf steeds meer als nieuw ervaren. **Marie-Claude Payre**. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. Kapsalon Hairport. 03 226 07 31 - 0478 430 892.

Lomilomi Aunty Maile Stijl. Elke wo. 9u-17u30. Adem & specifieke vibratietechnieken om blokkades i/h lichaam op te heffen en om fysiek ongemak zoals hoofdpijn, rugpijn en RSI-klachten te verlichten. **Lomi Lea**, Bodyworker. Hairport. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. Wailea. 0472 304 670. lomilea@gmail.com

Relaties Hoe ga ik ermee om? 10/3. 20u-22u30. Welke onderbewuste mechanismen spelen een rol in de opbouw van mijn specifieke manier om met relaties om te gaan? **Adriaan van Zelst**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2160 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Ontmoeting met de stilte. 11/3. 10u-17u. Met behulp van oefeningen en meditaties gaan we de diepte van onszelf onderzoeken om zo onze kern van innerlijke vreugde, vrede en vrijheid te vinden. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Documentairefilm: Het fenomeen Bruno Gröning - op het spoor van de wondergenezer. 13/3. 13u-19u. Deze film zou iedereen moeten hebben gezien. Wees niet lichtgelovig maar overtuigt jezelf. Esperantohuis. Frankrijklei 140. 2000 ANTWERPEN. Bruno Groening Vriendenkring. 050 39 69 99 - 03 458 11 36. www.bruno-groening-film.org

WELLNESS CONSULT
www.wellnessconsult.be

Introductie van Tachyon en werken met Tachyon in praktijk. 14/3. Ben je geïnteresseerd in wat tachyon is, en wil je er iets meer over horen dan ben je welkom op de lezing over tachyon. Wellness Consult. Hortensiadreef 28. 2920 KALMTHOUT. 03 666 28 89. www.wellnessconsult.be

Lezing over Qigong. 15/3. 20u-22u. Hoe een energieveld creëren voor zelfheling en om anderen te behandelen? **Dr. Shen Hongxun**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2140 ANTWERPEN - WILRIJK. Buqi Institute Belgium. 03 281 0532. sofie@buqi.net - www.buqi.net

Hoe een energieveld creëren voor zelfheling en voor behandeling van anderen? 15/3. 20u-22u30. Het Buqi® systeem is een gezondheidssysteem dat tot doel heeft om lichaam en geest weer in balans te brengen. **Shen Hongxun**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Zin en onzin van gezonde voeding en supplementen. 16/3. 19u30-21u30. Pak je energietekorten aan en voel je opnieuw fit en gezond. **Peter Aelbrecht**. Herberg Mie Maan. Diestsebaan 28. 2230 HERSELT. 't Rozebotteltje. 014 54 99 46.

Wat is je zesde zintuig? 16/3. 20u-22u30. Hoe werkt ons subtiele vermogen tot helderziende waarneming en hoe kunnen wij dat ontwikkelen? Deze avond kan u zich testen met een aantal oefeningen. **Ronald van de Peppel**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Natuurlijke huisapotheek. 17/3. 20u-22u. Met beproefde middeltjes uit de natuur kan je diverse klachten en kwaaltjes verhelpen en je gezondheid ondersteunen. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Yoga der dieren. 17/3. 19u-20u. Deze reeks houdingen gebaseerd op de energie van dieren (kraanvogel, beer e.a.) zijn uitdagend, soms ook confronterend en zeker erg ludiek. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

De energetische bewustwording van de mens. 17/3. 20u-22u30. Verbeter je leven door inzicht in de verschillende geesteslichamen en hun werking. **Jan Willems**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK (ANTWERPEN). De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

SoulSounds - Kwaadheid omzetten in kracht. 19/3. 10u-17u. Als kwaadheid machteloze proporties aanneemt raken we geblokkeerd. Door contact te maken met gerechtvaardigde redenen, kunnen we de impasse doorbreken. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Spiegels van mijn relatie. 19/3. 19u-21u. Vanaf een bepaalde leeftijd verschijnt dan een levenspartner, waardoor we een extra hulp krijgen aangeboden om ons-Zelf beter te leren kennen. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. owc

Verzoening. 21/3. 20u-22u30. Van pijn over kwaadheid naar vergeving en verzoening. **Geneviève Cooreman**, psychotherapeute. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Traditioneel indiaanse wijsheid. 21/3. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Hoogsensitiviteit: klacht of kracht? 22/3. 19u30-22u. Tijdens deze avondlezing zal je ontdekken wat hooggevoeligheid inhoudt en of jij het in mindere of meerdere mate bent. **Sabine Vanquaillie**, psychosociaal trainer. Huis van de Sport. Boomgaardstraat 22 bus 1. 2600 BERCHEM. Sensitief vzw. 0495 251 755. an@sensitief.be - www.sensitief.be

Lomilomi Hawaiian Temple Bodywork. Wekelijks op wo. 9u-17u30. De Rolls Royce onder de massages! In de koesterende ALOHA SPIRIT helpt LOMILOMI je jezelf te omarmen met alles wat je bent. Luister naar je hartewens. **Lomi Lea**, Bodyworker. Hairport. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. Wailea. 0472 304 670. lomilea@gmail.com

De dood, een taboe? 23/3. 20u-22u30. Wat is doodgaan precies? De wetenschap van de dood is een terrein waarvan we in deze wereld in het ongewisse gelaten worden. **Eric Schneider**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

De helende kracht van klank. 23/3. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

De kracht van gedachten, emoties en overtuigingen. 24/3. 20u-22u30. **Berlinde Kegels**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2000 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Cd-voorstelling "Into resonance". 26/3. 20u-21u30. Deze cd werd geboren uit de talrijke piano ligconcerten, gemaakt vanuit de intentie om`t contact met je hart en je allerdiepste zelf te bekrachtigen. **Steven Vrancken**, muzikant. Jezuïetenkerk. Gasthuisvest 50. 2500 LIER. Stedelijke Academie Voor Muziek, Woord & Dans Te Lier. 03 480 45 79. steven@lichtkunst.be - www.pianoligconcert.be

MyCoachDay. 26/3. 10u-18u. Een hele dag rond coaching, voor iedereen, met als doel coaching dichter bij het brede publiek te brengen. Cyres. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. Deffontaine Dominique. 0475 975 846. info@mycoachcafe.be - www.mycoachcafe.be

Boekpresentatie "Discipline van geluk" 27/3. 14u30-16u30. Presentatie van het nieuwe boek van Rianne van Rijsewijk en Paula van Lammeren dat duiding geeft over Zijnsorientatie. De Lichtbron. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. Zijnsoriëntatie Vlaanderen. 0474 406 128. trrr@telenet.be - www.zijnsorientatie.nl

Wat is meditatie en waarom is het zo belangrijk voor onze persoonlijke ontwikkeling? 30/3. 20u-22u30. Meditatie is een vorm van aandacht die verschillende aspecten van ons bewustzijn kan doen ontwaken. **Jan Willems**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

ADHD. 30/3. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Bio-medische decodering van de ziekten. 30/3. 19u30-22u30 **Dr. Eduard Van den Bogaert** specialiseerde in homeopathie, energetische geneeskunde en symboliek v/h menselijk lichaam vanuit het bestuderen van culturen. Magnolia Federation vzw. Theosofisch Pastoraal Centrum. Groenenborgerlaan 149 - lokaal S3. 2020 ANTWERPEN. 052 37 27 65. magnolia.federation@skynet.be - www.magnolia-federation.org

Duurzaam, gelukkig en rijk leven. 31/3. 20u-22u30. Waarom zijn we er nog niet in geslaagd om een duurzaam geluksrecept te vinden? **Maarten Ghysels**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Jyoti-Meditatie. 6/4. 20u-21u30. Meditatie op het innerlijke licht, voor beginners en geïnteresseerden, spirituele teksten lezen. **Hedda Verheyen**. Arthur Sterckstraat 40. 2600 BERCHEM. 03 233 62 49. heddaverheyen@skynet.be

Vind je onbewuste bronnen van creativiteit en heling. 6/4. 20u-22u30. Het grootste deel van onze denkgeest is onderbewust. Dit wil zeggen dat we ons de meeste patronen, drijfveren, ideeën en gevoelens niet eens bewust zijn. **Sander Videler**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Een weg om meer jezelf te worden. Je bent rijker dan je denkt! 7/4. 20u-22u. Hoe en waarom aan persoonlijke groei

MyCoachDay 2011

26 maart

10u - 18u

ONTDEK JE COACH
ONTMOET JE COACH
KIES JE COACH

www.mycoachcafe.be

Van ontdekking
naar ervaring
naar verdieping.

Voor IEDEREEN die wil kennismaken met coaching.

Cyres • Leopold De Waelstraat 34
2000 Antwerpen

werken? Welk effect heeft het op je relatieleven, op je werksituatie? Hoe werkt de PRH-methode? **Guy Naegels**. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. PRH vzw. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

Kinesiologie: overwin je stress en maak opnieuw uitdagingen van je problemen. 7/4. 20u-22u30. Door stress blokkeren we vaak een aantal vaardigheden waar we anders wel over beschikken. Dit geldt zowel in positieve stresssituaties als in negatieve. **Vinciane Schoenmaeckers**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Denk je gezond. 7/4. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82.

BRUSSEL

Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd. Elke di. en do. 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.transmissionbelgium.be Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel.

Ondekkingssessies Neuro-Cognitieve en Gedragsmatige Methode. 14/3, 15/3, 21/3 of 22/3. Gedragingen begrijpen en wijzigen dankzij de neurowetenschappen. Een nieuwe aanpak van het menselijk gedrag. Leuven-Brussel-Gent-Antwerpen. Tervurenlaan 81. 1040 BRUSSEL. Institute Of Neurocognitivism. 02 737 74 80. pascal.vanvoorden@neurocognitivism.com - www.neurocognitivism.com

Water, levensmiddel nummer 1 naast zuurstof en liefde. 16/3. Boeiende uiteenzetting over water en professioneel advies. Jubelfeestlaan 147. 1080 BRUSSEL. Christine Moens. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

Boeddhisme. 16/3 tot 6/4 elke woe-av. 18u30-20u. Vipassana-meditatie en -onderricht. **Marie-Cécile Forget**, meditatieleraar. Voies de l'Orent. Rue du Midi, 59. 1000 BRUSSEL. Milena Merlino. 010 45 99 26 - 0474 590 021. milenafdhbel@skynet.be

Lezing over Qigong. 22/3. 20u-22u. Hoe een energieveld creëren voor zelfheling en om anderen te behandelen? **Dr. Shen Hongxun**. Nekkersdal. Emile Bockstaellaan 107. 1020 BRUSSEL (LAKEN). Buqi Institute Belgium. 03 281 0532. sofie@buqi.net - www.buqi.net

Ondekkingssessies Neuro-Cognitieve en Gedragsmatige Methode. 6/4. Gedragingen begrijpen en wijzigen dankzij de neurowetenschappen. Een nieuwe aanpak van het menselijk gedrag. Leuven-Brussel-Gent-Antwerpen. Tervurenlaan 81. 1040 BRUSSEL. Institute Of Neurocognitivism. 02 737 74 80. pascal.vanvoorden@neurocognitivism.com - www.neurocognitivism.com

LIMBURG (BE)

Infoavond cursussen. 10/3. 19u30-20u30. Info over Bachbloesemtherapie, licht- & kleurentherapie, natuurlijk leven, gezonde voeding en verschillende natuurproducten. Gelieve op voorhand een seintje te geven als je komt. Kl. Hoolstraat 11. 3540 HERK-DE-STAD. De Bosrank. 013 55 41 57. info@bosrank.be - www.bosrank.be

Het leven, is dat nu alles? 16/3. 20u-22u. Oriëntatieavond door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Cultuurcentrum. Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Zin en onzin van gezonde voeding en supplementen. 22/3. 19u30-21u30. Pak je energietekorten aan en voel je opnieuw fit en gezond. **Peter Aelbrecht**. Dieetcentrum Ann/Brouwland. Korspelsesteenweg 86. 3581 BEVERLO. 011 40 14 07.

LIMBURG (NL)

Darshan. 4/4. 19u30-23u. Meditatie en muziek met Bhakti Marga`s Sri Vishwananda. Business Centrum. Fort Willemweg 13-15. 6219 PA MAASTRICHT. Nederland. Bhakti Marga. +31 20 337 76 86. bhakti-marga@live.com - bhaktimarga.org

OOST-VLAANDEREN

Pak je energietekort aan. 7/3. 19u. Voordracht over energietekort en hoe men zich weer fit en gezond kan voelen. **Dr. Peter Aelbrecht**. Ham 175. 9000 GENT. Dieet En Natuur De Pannemaeker. 09 223 62 92.

V-nights Dinner. 10/3. 19u. Chef-kok Tino zorgt iedere keer weer voor een lekker veggie driegangenmenu (soep, een hoofdgerecht en een dessert). Sint-Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. EVA vzw. 09 329 68 51. www.vegetarisme.be/vnights

De kracht van Aloë Vera is de kracht van Liefde. 11/3, 18/3, 25/3 of 1/4. 20u-22u30. Een gezond, energiek leven vol vreugde en plezier dankzij deze wondere plant "Aloë Vera". Info-sessie met reservatie. **Nadia Jacob**. Keviestraat 16. 9000 GENT. Centrum Jana. 0474 522 725. aloevera.nadia@gmail.com - www.nadiajacob.be

Life Art. 11/3. 20u-23u. Denken Heel Dansen ... **Roy Martina, Eric Henderickx**. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. Macharis Tine. claudinemoortgat@shambalah.be - www.shambalah.be - 052 33 24 41.

Spirapabeurs. 13/3. 11u-18u. Spirituele, paranormale en wellnessbeurs. Dienstencentrum. Braemkasteelstraat 29. 9050 GENTBRUGGE. 't Filosoofke. 053 21 40 06. spirapa@telenet.be - www.spirapa.be

Bachbloesems als energiehelpers in het dagelijkse leven. 14/3. 20u. **Veronika Reniers** komt haar pas verschenen boek voorstellen. Het plaatst dr. Bach's unieke systeem in de huidige tijd, met heel eenvoudige concrete toepassingsmogelijkheden. Merlyn. Daalstraat 2. 9420 ERPEMERE. Vooraf inschrijven. 053 84 18 27. www.merlyn.be

Seksualiteit als levenskunst. 16/3. 20u-22u45. Bewust en met een open hart aanwezig zijn in de seksuele omhelzing is een hele kunst, die ons niet geleerd is maar die we ons wel, stap na stap kunnen aanleren... **Maarten Gijsels**. A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Universeel. 0495 630 073. vriendenkring@universeel.org - www.universeel.org

Het ware voedsel. 16/3. 20u-22u. Oriëntatieavond door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Orthomoleculaire voeding. 17/3. 19u-22u. De darm staat in verbinding met de kosmos via de navelchakra. Vitale energie in de chakra laten doorstromen en blokkades opheffen door darmsanering. **Walter Faché**. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. Macharis Tine. 052 33 24 41. claudinemoortgat@shambalah.be - www.shambalah.be

Energetische Zondag. 20/3. 10-18u. Beurs over gezondheid en levensenergie. Met infostands en lezingen. Synergio. Flanders Expo. 9000 GENT. www.synergio.be

Elfentheater: het Bloemenelfje en de Vlinder. 20/3. 12u30-13u30. Briony, Fabienne en de elfencompagnie (elfjes tot 12 jaar) brengen de adembenemende elfenwereld tot leven. **Briony Vanden Bussche, Katrien Huygen**. Flanders Expo. Maaltekouter 1. 9051 GENT. Vzw Sterrencirkels. 0488 618 882. briony@tempelstralen.be - www.elfentheater.be

Harmonisatie woon- en werkruimte. 22/3. 20u-22u. Elektrosmog: basisprincipes + toelichting over nieuwe Zwitserse technologie waarbij elektronenspin omgepoold wordt ter harmonisatie van leef- en woonruimte. **Frank Van Huffel, Bruno Deraedt**. Burelen IADB - Ing. arch. Deraedt Bruno. Kortrijksesteenweg 863. 9000 GENT. Maxi Energy vof. 0494 406 878. info@maxienergy.be - www.maxienergy.be

Engelen ritueel. 23/3. 20u-22u30. Een Wit-Magisch ritueel waar voor elke aanwezige de meest Positieve kracht en het Witte Licht zal worden aangeroepen. (Reserveren noodzakelijk!). **Nicole Meskens**. Parochiaal Centrum Ros Beiaard. Sint Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. Vriendenkring Universeel. 0495 630 073. www.universeel.org

Mantrazingen: "Stemmen voor vrede" 24/3. 19u45-22u. Muziek en liefde zijn de vleugels van de ziel. Sla je vleugels uit! Kom mee neuriën, hummen, genieten of zingen uit volle borst! **Els Cuypers**, zangcoach. Cultuurkapel Sint-Vincent. Antoniuskaai 10. 9000 GENT. 0478 254 832. elscuypers@yahoo.com - www.zangworkshops.be

Kleurenpunctuur. 24/3. 20u-22u. Een behandelvorm waarbij gekleurd licht wordt ingestraald op acupunctuurpunten. **Dominique De Visscher**. Gildenhuis. Merelbekestraat 99. 9090 MELLE. Vzw Spirit. 09 366 66 36. info@vzwspirit.be

Nordic Walking. 27/3. 14u-17u. Deze wandelmethode biedt tal van gezondheidsvoordelen. Het reduceert stresshormonen, versterkt het immuunsysteem en vertraagt het verouderingsproces. **Corry Vandenbroeke**. Het Leen. Gentse Steenweg. 9900 EEKLO. Step A-Way. 0494 305 328. www.stepaway.be

Orthomoleculaire voeding. 31/3. 19u-22u. Voedselallergie, een barrière om contact te maken met de kosmos. Hoe die verbinding herstellen? **Walter Faché**. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. Macharis Tine. 052 33 24 41. claudinemoortgat@shambalah.be - www.shambalah.be

Cd-voorstelling "Into resonance". 1/4. 20u-21u30. Deze cd werd geboren uit de talrijke piano ligconcerten, gemaakt vanuit de intentie om`t contact met je hart en je allerdiepste zelf te bekrachtigen. **Steven Vrancken**. Merlyn, Centrum voor Zelfontplooiing en Herbronning. Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. Patrik Niels. 052 46 27 36. info@merlyn.be - www.merlyn.be

prh
Persoonlijkheid en Relaties
VLAANDEREN

Goed kiezen geeft kracht. 8/4. 20u-22u. Keuzes maken wordt steeds complexer. Wat speelt er allemaal mee? Hoe ga je best te werk? Je krijgt een realistische kijk op het beslissingsproces. **Thea Bombeek**. CC Belgica. Kerkstraat 24. 9200 DENDERMONDE. PRH vzw. 0476 359 964. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

VLAAMS BRABANT

Als dromen ontwaken. 21/3. 19u30-22u. Deze avond proef je wat het is om dromen in te zetten in je persoonlijk groeiproces. Na een zicht op enkele benaderingen, komen technieken aan bod. **Cindy Schepers**, psychotherapeute. Aumruimte. Kolonel Begaultlaan 15 (2e verdieping). 3000 LEUVEN. Droomcirkel vzw. 0486 268 044. info@droomcirkel.be - www.droomcirkel.be

Open wateravonden met degustatie. 1/4. 19u30-21u30. Boeiende uiteenzetting over water. Jouw kijk op levensmiddel nummer 1 zal nooit meer dezelfde zijn. **Sigrid De Crem**, waterconsulente. Het Andere Deel. Pastoor Bolsstraat 60. 1652 ALSEMBERG. Cellaluci (Haa2ooH). 0498 071 473. sigriddecrem@hotmail.com

Open namiddag Cranio. 2/4. 13u-17u30. Cranio, de zen in lichaamswerk. Wil je er gewoon meer over weten en/of heb je zin om het zelf te ervaren? Kom dan zeker naar onze open-namiddag. **Etienne Peirsman**, bezieler. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. Cranio Sacraal Voor Iedereen. 03 281 64 96 - 0497 035 991. hilde.van.hove@telenet.be - www.craniosacral.be

WEST-VLAANDEREN

Mantrazingen: "Stemmen voor vrede" 12/3 of 9/4. 19u45-22u. Muziek en liefde zijn de vleugels van de ziel. Sla je vleugels uit! Kom mee neuriën, hummen, genieten of zingen uit volle borst! **Els Cuypers**, zangcoach. Kapel Ter Reie. Wijngaardplein 2. 8000 BRUGGE. 0478 254 832. elscuypers@yahoo.com - www.zangworkshops.be

Wie ben ik? Waar kom ik vandaan? Waar ga ik heen? 16/3. 20u-22u. Thema-avond door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. CM-ontmoetingscentrum. Koningin Astridlaan 2. 8200 SINT-MICHIELS (BRUGGE). Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Zin en onzin van gezonde voeding en supplementen. 23/3. 19u30-21u30. Pak je energietekorten aan en voel je opnieuw fit en gezond. **Peter Aelbrecht**. Torhoutsesteenweg 179. 8200 BRUGGE SINT-ANDRIES. Bio Vita Bio-supermarkt. 050 54 54 20. www. biovita-brugge.be

Omgaan met gevoelens - 't Is mij allemaal te veel. 27/3. 11u-12u. We brengen presentaties die je raken in het diepste van je zijn, die je direct kunt toepassen in je leven en je kunt er nieuwe mensen leren kennen. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

Duurzaam = gewoon doen! 31/3. 9u-18u30. De grootste en meest inspirerende happening over maatschappelijk verantwoord ondernemen (MVO) in België en Nederland. Kortrijk Expo. Doorniksesteenweg 216. 8500 KORTRIJK. Provincie West-Vlaanderen. 050 40 73 53. info@duurzaamisgewoondoen.eu - www.mvo-event.be

AMAN PRANA

Gula Java kokosbloesemsuiker als lekkernij en Gula Cacao als energieke sportdrank. 2/4. 9u-18u. Kom proeven van de verfijnde suiker en heerlijke cacaodrank vol mineralen, antioxidanten en een lage GI. Natuurotheek Luzerne. Stationsstraat 48. 8730 BEERNEM. NobleHouse. 03 653 25 41. www.noblehouse.tk

Darshan. 3/4. 13u-18u. Meditatie en muziek met Bhakti Marga´s Sri Vishwananda. Valk Hotel. Kapellestraat 146. 8020 OOSTKAMP. Bhakti Marga. 050 83 37 80 - 0031 203 377 686. bhakti-marga@live.com - bhaktimarga.org

Omgaan met gevoelens - Depri. 3/4. 11u-12u. Bilkske 52. 8000 BRUGGE. De Bilk. 050 60 75 07. info@debilk.be - www.debilk.be

NOORD-NEDERLAND

Bliz EVENTS
into the essence of being

8 Insights to Intimacy. 15/3. 19u30-22u. In deze lezing word je meegenomen op een reis waar je toegang krijgt tot nieuwe diepten van hartsintimite, verbinding en relatie. **Christian Pankhurst**. Theater Gooiland. Emmastraat 2. 1211 NG HILVERSUM. Nederland. Bliz Events. 0031 05 888 4628. office@blizevents.com - www.blizevents.com

Darshan met Bhakti Marga's Sri Swami Vishwananda. 2/4. 13u-18u. Deze spirituele leider onderwijst om boven de begrenzingen van elke religie uit te stijgen en de alles-verbindende eenheid te ervaren achter de schijnbare verschillen. Met muziek en zang. St Gabrielkerk. Deurloostraat 17. 1078 HR AMSTERDAM. Nederland. Bhakti Marga. 0031 203 377 686. bhakti-marga@live.com - www.bhaktimarga.org

Satsang met Bhakti Marga's Sri Swami Vishwananda. 5/4. 16u-20u. Lezing, muziek en zang, vraag en antwoord. Sri Krishna Mandir. Jan van Gojenstraat 92. 2526 RM DEN HAAG. Nederland. Bhakti Marga. 0031 203 377 686. bhakti-marga@live.com - www.bhaktimarga.org

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

Alternatieve geneeskunde

[O][LN] Start 2-jarige opleiding Energetisch Therapeut. 19 tot 20/3. 9u-17u. Kies de techniek naar de behoefte van je cliënt. Oefen praktijkgericht in kleine groepen. Energierijke plek. Met hulp van elektronische leeromgeving. Geluk Is Een Keuze. Hoeve 't Wienhoes. Oude Heirbaan 4A. 6286 AM GULPEN-WITTEM. Nederland. 0031 617 686 837. mariska@gelukiseenkeuze.nl - www.gelukiseenkeuze.nl

Aromatherapie

[C][OV] Basis aromatherapie. 17/3 tot 7/4, wekelijks. 19u30-22u. Degelijk kennismaken met aromatherapie en zijn toepassingen, zodat je veilig aan de slag kan. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07 - 0498 24 70 44. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[C][OV] Aromamassage. 22/3 tot 5/4. 19u30-22u. Een beeld van wat aromatherapie betekent voor massages. Theorie en praktijk worden mooi afgewisseld. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07 - 0498 247 044. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Assertiviteit

[W][VB] Bouwen aan zelfvertrouwen. 19/3, 26/3 en 2/4. 10u-16u. Tijdens deze 3-daagse training leer je meer zelfvertrouwen te verwerven. Want een zekerder mens is een vrijer mens. **Lieve Heyvaert**. School Voor Zelfvertrouwen. Kortestraat 1. 3210 LINDEN. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

Astrologie

[O][WV] Start lessenreeks Transpersoonlijke astrologie. 3/4. De natuur dringt op een onzichtbare manier aan op waarmaken van potentiëlen die in een levend systeem bevat zitten en zal dat soms reflecteren als een schijnbaar lot. De mens is energetisch verbonden met kosmische fenomenen e.a. **Marie Christine Meersch**. Reliantie. Roterijstraat 11. 8560 Wevelgem. 056 41 03 10. www.reliantie.org

Bachbloesems

[W][OV] Bachbloesems voor dieren. 12/3. 14u-17u. Wil je ook graag je dier zelf helpen wanneer het zich niet goed voelt? Heeft het last van angsten of depressies of andere gedragsstoornis? **Kim Van Den Eynden**. Dieren Natuurlijk Genezen. Cultureel Centrum. Nieuwstraat 8. 9950 WAARSCHOOT. kim@dierennatuurlijkgenezen.be - www.dierennatuurlijkgenezen.be - 0474 597 099.

[W][OV] Bachbloesems voor dieren. 12/3. 14u-18u. Wil je meer weten over het emotionele leven bij dieren? Misschien is een intromiddag dan wel een leuke start voor jou! **Kim Van Den Eynden**. Dieren Natuurlijk Genezen. Cultureel Centrum. Nieuwstraat 8. 9950 WAARSCHOOT. kim@dierennatuurlijkgenezen.be - www.dierennatuurlijkgenezen.be 0474 597 099.

[C][VB] Erkende basiscursus. 16/3, 23/3, 30/3 en 6/4. In deze cursus leer je alles wat nodig is om zelfstandig te kunnen werken met de Bach Bloemen Remedies. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw - Bach Advies- en Opleidingscentrum. Neerstraat 169. 3150 HAACHT. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be

[C][OV] Erkende basiscursus. 26/3 en 27/3. In deze cursus leer je alles wat nodig is om zelfstandig te kunnen werken met de Bach Bloemen Remedies. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw - Bach Advies- en Opleidingscentrum. Cultuurcentrum Lokeren. Kerkplein. 9160 LOKEREN. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

Biodanza®

[C][VB] Biodanza® - de dans van je leven. Elke maandag. 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

[W][OV] Korte reeks met ontdekkingles 'Onthaasten en stress achterlaten'. 16/3 tot 6/4. Wat doet stress met ons, en hoe kunnen we plezierig weerwerk bieden? Doorheen dans -jawel- leren we anders om te gaan met stressvolle situaties... **Greet Selderslags**. Sunny Side Up vzw. Sporthal (zwembad). Van Cauwelaertstraat 40. 1740 TERNAT. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

Coaching

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[C][AN] Coach je kind. 17/3, 24/3, 31/3 en 7/4. 9u30-16u30. Hoe communiceer je met je omgeving en kind? Hoe spreek je de liefdestaal van je kind? Hoe kan je je beter afstemmen op je kind? **Eva Storm**. Lazuli-Coaching. Lambert Briesstraat 18. 2600 BERCHEM. 03 269 80 60 - 0475 242 412. info@lazuli-coaching.com - www.lazuli-coaching.com

[W][BT] Love Relationships & You. 25 tot 27/3. 19u30-17u30. In deze workshop word je meegenomen op een reis waar je toegang krijgt tot nieuwe diepten van hartsintimiteit, verbinding en relatie. **Christian Pankhurst**. Bliz Events. Pim Jacobs Theater.Harmonieplein 4. 3603 BM Maarssen. Nederland. 0031 05 888 4628. office@blizevents.com - www.blizevents.com

[O][AN] Opleiding LifeFocus-Touch therapeut, deel 1. 26/3, 27/3, 9/4, 10/4, 7/5, 8/5, 11/6 en 12/6. 10u-17u30. Een lichaamsgerichte therapie bestaande uit in combinatie toepassen van kwaliteitsvolle aanraking bewustzijnsoefeningen en gesprekstechnieken. **Ronald Bertels**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 99 54. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

Communicatie met dieren

[W][AN] Dierencommunicatie. 16/3 en 17/3. 10u-16u. Dierenspiegel, communiceren met dieren, techniek, praktijk, communiceren met de natuur enz... Toscanzahoeve. Hulshoutse herdersclub. Zuidgoordijkstraat 8. 2235 HULSHOUT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[W][WV] Communicatie met paarden. 19 tot 20/3 of van 26 tot 27/3. Je ontspannen om je open te stellen. Kalm en ontvankelijk zijn. Leren observeren, voelen, aanraken. Luisteren en antwoorden met heel je lichaam. **Guilaine Depas**. Vives Voies vzw. Westdijk 18. 8020 OOSTKAMP. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - www.vivesvoies.be

Craniosacrale therapie

[O][WV] Craniosacraal basiscursus + Follow up. 2 en 3/4. met Michel Lootens - auteur van het boek: 'Biodynamische craniosacraal therapie'. Reliantie. Roterijstraat 11. 8560 Wevelgem. 056 41 03 10. www.reliantie.org

[O][WV] Biodynamische cranio sacraal therapie - opstart jaaropleiding. 2/4. erkend door ICSA, wettige beroepsvereniging voor Belgische craniosacraal therapeuten. Reliantie. Roterijstraat 11. 8560 Wevelgem. 056 41 03 10. www.reliantie.org

Creatieve expressie

[W][OV] Intuïtief schilderen met Marha. Elke di-do-za. 14u-17u. Na een korte ontspanning gaan we de vrijgekomen emoties vorm geven op doek of papier met verf en allerhande materialen. Geen voorkennis vereist. **Marha**. Kunstatelier Berkana. Rijststraat 6. 9688 SCHORISSE. 055 30 58 01 - 0499 294 638. marha.schorisse@gmail.com - www.kunstatelier-berkana.be

[W][VB] Villa Kakelbont Creaatelier. 16/3, 23/3, 26/3, 30/3 of 6/4. 13u30-15u30. Workshops voor kinderen 6+: aanleren van basistechnieken in een leuke sfeer en onder creatieve begeleiding. **Anoe Cabie, Tinne Verstraeten**. Leen Demeulenaere. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[W][AN] Expressie van de ziel. 20/3, 3/4 en 5/6. 10u-16u30. 3 zondagen om open te bloeien, te ontdekken wie je bent en expressie te geven vanuit je ziel, met de natuur als leidraad om tot jezelf te komen. **Mirella Gijsen**. Huis Oasis. Kalmthoutse Heide. Korte Heuvelstraat 49. 2920 KALMTHOUT. 0486 074 166. mirella.gysen@pandora.be - www.faitessimple.be

[W][WV] De kracht van je eigen creativiteit. 24/3, 31/3, 7/4, 14/4 en 21/4. 19u-22u. Visualisatie, klank, kleuren, schilderen, bezinning en durven doen zijn de ingrediënten van deze creatieve cursus. Je neemt je helend schilderij mee naar huis. **Chris Van Biesen**. Egidius Van Bredenestraat. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. chrisvanbiesen@hotmail.com - www.weetwiejebent.be

[W][AN] Maak je eigen Ocean Drum. 26 tot 27/3. 10u-17u. We combineren praktische creativiteit met energiewerk. Zo creëer je een bezielde oceandrum, een magisch instrument dat klinkt als de zee. **Gwendolyn Marain, Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[W][AN] Meditatief schilderen: de creatieve stroom vrijmaken. 3/4. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Dans

www.trancedans.net
workshops, meerdaagsen
professionele opleiding

[W][AN] Trancedans-avond. 11/3. 20u-22u30. Trancedans-avond waarin je geblinddoekt danst voor inzicht of inspiratie, of voor de bevrijding van je ziel! Je kan veilig op verkenning. **Aernoudt Knecht, Maggie Nauwelaars, Cynthia Massie**. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[W][WV] Trancedans-avond. 11/3. 20u-21u30. Je danst geblinddoekt voor heling en inspiratie. De trancedans wordt gevolgd door een rookvrij dansfeest tot 2u. **Els Van Sonhoven, Joyz**. Zaal Rustenhove. Wantestraat 151. 8310 ASSEBROEK. 0479 423 411. els@trancedans.net - www.trancedans.net

[W][OV] Trancedans. 12/3. 13u-16u. Trancedans-middag waarin je geblinddoekt danst voor inzicht, inspiratie, of voor de bevrijding van je ziel! **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven**. Dansstudio Dance is Life. Mgr. Stillemansstraat 12. 9100 SINT-NIKLAAS. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[W][AN] Dans je magie. 13/3. 10u-17u. In deze lessen krijg je de ruimte om - temidden van andere liefdevolle zielen - te verkennen welke bewegingen goed voelen voor je lichaam. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Gezonde dosis dans. 15/3. 21u-22u. Op een uur tijd gooien we alles los wat er los te gooien valt, en brengen we ons lichaam in volle beweging op het ritme van de aarde. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][OV] Intuïtieve oriëntaalse dans. 16/3. 15u-16u30. **Joke**. Macharis Tine. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. 052 33 24 41. claudine-moortgat@shambalah.be - www.shambalah.be

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

[W][WV] Heartbeat the essence of truth (weekend). 18/3-20/3. Via dans de energie van kwaadheid leren bewegen, om spanningen los te laten, de volledige waarheid te zien, te communiceren. Nele Vandezande. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. info@souldance.be - www.souldance.be

[W][AN] Dans je leven. 27/3. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][VB] Erotic Workouts. 1/4. 20u-22u. Erotische figuurtraining of sensuele BBB (Bewegen, Beleven, verBeelden): een plezier voor lijf én ziel. Gratis proefles. **Nele**. A2o-Cultuur(T)Huis. Aum-ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 0487 600 770. nele@zintua.net - www.zintua.net

[W][WV] Het lichaam: ons hulpmiddel om ruimte en tijd te structureren. 1 tot 4/4. 9u30-17u. Wandelen is de basis van dansen. De groep creëert de vorm. **Laura Sheleen, Guilaine Depas**. Vives Voies vzw. Westdijk 18. 8020 OOSTKAMP. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be - www.vivesvoies.be

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

[C][AN] Buikdans Open Deur. 3/4. 20u-23u. Egyptische buikdans voor lijf en ziel: verrijkend, verdiepend en inspirerend. Gratis proefles, demo en vrij dansen! **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] Trancedans-avond. 8/4. 20u-22u30. Je gaat veilig op verkenning, op reis naar kracht en bestemming, naar de wijsheid in jezelf. **Aernoudt Knecht, Maggie Nauwelaars, Cynthia Massie**. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[C][VB] Erotic Workouts. 8/4 tot 10/6. 20u-22u. Erotische figuurtraining of sensuele BBB (Bewegen, Beleven, verBeelden): een plezier voor lijf én ziel. **Nele**. A2o-Cultuur(T)Huis. Aum-ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 0487 600 770. nele@zintua.net - www.zintua.net

[W][OV] Trancedans-middag. 9/4. 13u-16u. Trancedans-middag in dansstudio Dance is Life. **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven**. Dansstudio Dance is Life. Mgr. Stillemansstraat 12. 9100 SINT-NIKLAAS. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[C][AN] Erotic Workouts. 9/4 tot 11/6. 11u-13u. 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

De dood en erna

[W][AN] Lichtcirkelmeditaties. 27/3. 10u30-12u. Er wordt speciaal aandacht besteed aan overledenen en hun omgeving om hen rust, vrede en licht toe te wensen. Elke laatste zondag van de maand. **Birgit Maes**. Ster. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.stervzw.be

Droomduiding

[W][VB] Oefenavond droomanalyse. 4/4. 19u30-22u. We oefenen met verschillende technieken om zelf te leren onze dromen te verklaren. Er is ruimte om ervaringen rond droomwerk uit te wisselen. **Cindy Schepers**, Psychotherapeute. Droomcirkel vzw. Aumruimte. Kolonel Begaultlaan 15 (2e verdieping). 3012 LEUVEN (WILSELE). 0486 268 044. info@droomcirkel.be - www.droomcirkel.be

Ecologie, milieu en natuurbehoud

[C][LI] Stadslandbouw. 12/3. 10u-17u. Slimme technieken voor toepassing van optimaal grondgebruik zoals aquaponics, levende schutting, werken in hoogtes, voedselproductie in huis, permacultuur. **Taco Blom**. Permacultuur School. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN.011686410.www.kasteelnieuwenhoven.be

[C][LI] Jaaropleiding permacultuur. 26 tot 27/3. 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**. De Permacultuur School. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. info@kasteelnieuwenhoven.be - www.permacultuur.eu

[C][LI] Stadslandbouw. 2/4. 10u-17u. Slimme technieken voor toepassing van optimaal grondgebruik zoals aquaponics, levende schutting, werken in hoogtes, voedselproductie in huis, permacultuur. **Taco Blom**. Permacultuur School. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 011686410.www.kasteelnieuwenhoven.be

Emotional Freedom Techniques

[W][AN] Zelfhulp-workshop. 14/3, 21/3 en 28/3. 19u30-22u. Reeks van drie avondworkshops, waarbij we elke avond een ander thema behandelen: lichamelijke klachten, angsten en fobieën, trauma's. **Koen Van Reeth.** EFT-Academy. 't Dakhuus, Bredabaan 969. 2930 BRASSCHAAT. 03 776 55 53. www.eft-academy.eu

[C][AN] Basiscursus. 22/3, 29/3. 10u-17u. EFT is een eenvoudige methode om jezelf te bevrijden van angsten, pijn, depressie om zo meer vrij jezelf te zijn. Je leert ook werken met anderen. **Inge Van Den Eynde**. Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

Emotioneel lichaamswerk

[W][AN] Bioenergetica. Di. 19u30-21u45. Op basis van door A.Lowe ontworpen oefeningen van spanning en ontspanning, ademen en stemgebruik met als doel de opruiming van blokkeringen die ons beletten ons oorspronkelijke Zelf te durven zijn. Van Welie Magali. Leeuwerikstraat 20. 2000 ANTWERPEN. 03 236 00 63

Energetica

[C][AN] Energie uit de Aarde - Stenen voor de 13 chakra´s. 22/3. 22u-22u30. Geen enkel edelstenenboek verwijst naar de 13 Aquariuschakra´s. Reden genoeg om er vanavond bij te zijn, als je graag werkt met Moeder Aardes cadeaus. **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. lieve@drieveren.be - www.drieveren.be

Engelen en gidsen

[O][AN] Inwijding met Aartsengel Zadkiël. 12/3, 14/3 of 16/3. Zadkiël is de Engel van de Violette Straal en brengt rust & stabiliteit, ontlading van karma, levenswijsheid, vermijden van dezelfde fouten. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Kasteel van Schoten, Kristallen Poort Zoersel of Open Hart Centruim De Pinte. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][OV] Deeksha-avond. 15/3. 19u30-22u. Ontvangen van de Goddelijke Genade, met als gevolg ervaring van het eenheidsgevoel. Opbouw: lichaamswerk, soundhealing, kundalini, deeksha. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[C][WV] Kennismaken met Meesters Seraphis Bey en Victory. 25/3. Een sessie in de Meesterlijke reeks "21 op een rij". We mediteren, werken met essences, krijgen boodschappen door en delen onze ervaringen. **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Zeedijk 48 app. 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[O][AN] Engelentherapie Integrated Energy Therapy deel 3. 26/3. 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

[C][WA] Engelenparadijs: 5-daagse met Engelen. 28/3 tot 1/4. Geluk is een Bron in Jou! De Engelen van de Levensboom begeleiden jouw ontwikkeling, de Liefde met je-Zelf en het leven. Hemelse ervaring in de Natuur. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Montenau. 4770 AMEL. +32 3 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][OV] Essentie - Herbronningsdag met Engelen. 2/4. Healing en herbronningdag: Healingsessie Aartsengel Raphaël, ontmoet je beschermengelen, Klankhealing, Thuiskomen in Jezelf, Kundalini activatie, Deeksha. **Lindsay Hebbelinck, Philippe Slimbroeck**. Centrum Astro-Ohm. Kasteel Walburg. Walburgstraat 35. 9100 SINT NIKLAAS. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[O][AN] Inwijding met Aartsengelen Anthriël & Valeoël. 4/4, 6/4 of 9/4. De Smaak van Thuis, leven in Harmo-NU! Ervaar Liefde, Vrede en Mededogen in je Hart temidden de dagelijkse uitdagingen. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Kasteel van Schoten, Kristallen Poort Zoersel of Open Hart Centruim De Pinte. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][OV] IET® - Engelen Therapie Inwijding & Opleiding. 8 tot 9/4. 10u-18u. Healing met Engelen en violettestraal op cel-niveau, loslaten van oude patronen & herprogrammatie naar Ware Zelf. Ontplooien van zielepotentieel. **Lindsay Hebbelinck, Philippe Slimbroeck**. Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 9079. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

Eutonie

[C][AN] Thuiskomen in je lichaam. 14u-13u. Via eenvoudige oefeningen leer je beter omgaan met je lichaam en met onnodige spanningen. Een groter lichaamsbesef vormt de basis van je zelfbewustzijn. **Renild Van den plas**, eutoniepedagoge VES. De Lichtbron. Turnhoutsebaan. 2011 WIJNEGEM. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

[C][AN] Zen en eutonie. 10/3, 17/3, 24/3, 7/4. 20u-21u30. Zacht lichaamswerk en oefeningen in aandacht gaan vooraf aan het samen zitten in stilte: een hulp om met rust en aandacht ten volle in het dagelijkse leven te staan. **Mia De Walsche**, eutoniepedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be - www.eutonie.be

[C][AN] Zen en eutonie. 14/3, 21/3, 4/4. 10u-11u30. Zacht lichaamswerk en oefeningen in aandacht gaan vooraf aan het samen zitten in stilte: een hulp om met rust en aandacht ten volle in het dagelijkse leven te staan. **Mia De Walsche**, eutoniepedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be - www.eutonie.be

[C][AN] Thuiskomen in je lichaam. 24/3, 31/3, 7/4, 28/4, 5/5, 12/5 en 19/5. 9u30-13u. Via eenvoudige oefeningen leer je beter omgaan met je lichaam en met onnodige spanningen. Een groter lichaamsbesef vormt de basis van je zelfbewustzijn. **Renild Van den plas**, eutoniepedagoge VES. Jan De Wittestraat 12. 2350 VOSSELAAR. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

Filosofie

SCHOOL voor FILOSOFIE

[C][AN] Cursus Praktische Filosofie. 11/4. 19u30. Deze cursus van 11 wekelijkse lezingen biedt praktische inzichten voor de toepassing van filosofie in het dagelijkse leven. Ontworpen voor wie zichzelf en de wereld waarin we leven beter wil begrijpen. School Voor Filosofie vzw. Schoolhuis. Sint-Thomasstraat 26. 2018 ANTWERPEN. 03 230 04 10. info@schoolvoorfilosofie.be - www.schoolvoorfilosofie.be

[C][BR] Cursus Praktische Filosofie. 13/4. 19u30. Deze cursus van 11 wekelijkse lezingen biedt praktische inzichten voor de toepassing van filosofie in het dagelijkse leven. Ontworpen voor wie zichzelf en de wereld waarin we leven beter wil begrijpen. School Voor Filosofie vzw. CC De markten. Oude Graanmarkt 5. 1000 BRUSSEL. 02 649 90 29. info@schoolvoorfilosofie.be - www.schoolvoorfilosofie.be

Healing

[W][AN] Munay Ki. 26/3, 9/4 en 7/5. Een energetische kwantum sprong in de menselijke evolutie! 9 initiaties ontvangen en doorgeven via afstammelingen van de Inca's. Deze helpen ons voor het keerpunt naar 2012. Akala. Selstbaan 7. 2950 KAPELLEN. 03 664 60 14. info@akala.be - www.akala.be

[W][VB] Munay Ki Gathering. 9/3. 10u-18u. Een speciale dag waarbij iedereen welkom is die ooit de Munay-Ki inwijdingen gehad heeft, er mee bezig is of er belangstelling voor heeft. **Paul Liekens, Brigitte Meuwissen.** My Wing. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 03 440 42 23. brigitte@mywing.com - www.koningsteen.be

HSP

[W][VB] Liefde en relaties. 17/3. 10u-17u. In deze cursus gaan we na wat de diepere betekenis, de kansen en de uitdagingen zijn van iedere relatie. **An Michiels**. Sensitief vzw. De Kam. Beekstraat 172. 1970 WEZEMBEEK-OPPEM. 0495 251 755. an@sensitief.be - www.sensitief.be

[W][AN] Ontmoetingsdag voor hooggevoelige personen. 26/3. 10u-16u30. N.a.v. het 5-jarig bestaan van HSP Vlaanderen. Met een lezing, een panelgesprek en een ont-moeting. **Pol Goossen**. HSP Vlaanderen. CC Luchtbal - Schouwburg. Columbiastraat 8. 2030 MERKSEM. 0473 339 633. info@hspvlaanderen.be - www.hspvlaanderen.be

[W][VB] Je kind laten openbloeien in zelfvertrouwen en assertiviteit. 31/3. 10u-17u. We reiken nieuwe mogelijkheden en praktische handvatten aan om kinderen te begeleiden en te laten openbloeien in hun groei naar zelfvertrouwen. **An Michiels**. Sensitief vzw. De Kam. Beekstraat 172. 1970 WEZEMBEEK-OPPEM. 0495 251 755. an@sensitief.be - www.sensitief.be

Kunst en persoonlijke ontwikkeling

[W][AN] Lenteworkshop. 26/3. 8u30-16u30. Tijdens deze lentedag kan je komen proeven van een stiltewandeling, lunch en intuïtief schilderen. **Patrick Fasseur, Maria Van Der Buis**. Oasis - Centrum Voor Bezinning. Korte Heuvelstraat 1. 2920 KALMTHOUT. 0476 976 179. equilibro.vgl@gmail.com.

Massage

[W][OV] Harmoniserende massage. 16/3. Ontdek het en leer een moment van ontspanning te geven. Voor beginners en professionelen. **Lucia Panont.** Voertaal: Frans. 0493 757 785. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[W][OV] Massage van de zwangere vrouw. 17/3. Leer een moment van zachtheid te geven in een betere houding. Voor beginners en professionelen. **Lucia Panont**. Voertaal: Frans. 0493 757 785. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[C][AN] Minimassage: Dynamische Massage. 18/3. 20u-22u30. Wiegen, rollen of schudden. Het is een werkwijze die heerlijk aanvoelt en verrassend veel vrijheid brengt zowel in de gewrichten als in de spieren. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[W][AN] Holistische intuïtieve massage. 19 tot 20/3. 9u30-16u30. Je leert meer je intuïtieve vermogens te gebruiken en zo te voelen wat de persoon echt nodig heeft. Binnen een aangename en veilige context. **Joël Libert**. Timotheus. Transforma. Rietlei 105. 2570 DUFFEL. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Stoelmassage - basisweekend. 19 tot 20/3. 10u-17u. Leer een korte ontspannende massage te geven volgens de basisprincipes van shiatsu. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][VB] Lomilomi massage Aunty Maile stijl. 25 tot 27/3. 9u-17u. Leer specifieke vibratietechnieken om blokkades i/h lichaam op te heffen en om fysiek ongemak zoals hoofdpijn, rugpijn en RSI-klachten te verlichten. **Amira Segal**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

Meditatie

[W][AN] Mindfulness en zijnsoriëntatie. 16/3, 23/3, 30/3 en 6/4. 9u-11u. Meditatie: medicijn tegen informatiestress en versnippering. Voor een efficiënter, gelukkiger en gezonder leven. **Annemie Peeters**. Solluna. Zijpstraat 148. 2570 DUFFEL. 0495 434 715. annemie@solluna.be - www.solluna.be

[C][VB] Vipassana. 10/3 tot 10/4. 20u-21u30. 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][BR] Vipassana. 10/3 tot 10/4. 20u-21u30. Vipassana met instructies en onderricht. **Marie-Cécile Forget**, meditatieleraar. Dhamma Group. Vipassana Montgomery. Hertoginstraat, 2. 1040 BRUSSEL. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be

[W][WA] Tiendaagse retraite Vipassana. 10/3, 11/3, 12/3 en 13/3. Intensieve vipassana retraite, Mahasi methode. **Sayadaw U Pannasami**. Dhamma Group. Dhammaramsi meditatie centrum. Route de la Floreffe 22. 5170 RIVIÈRE. 0473 717 016 - 02 736 11 01. caroline-jeandrain@hotmail.com - www.dhammagroupbrussels.be

[W][VB] Mantra's zingen. 15/3. 20u-21u. Samen mantra's zingen: een rustmoment, een gebed, een expressieve manier van mediteren. Een heel aparte ervaring om je gedachten tot rust te zingen. **Chris Van Meeuwen**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][VB] 'Meditatie voor beginners'. 17/3 tot 26/5. 20u-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 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][VB] Zweethut. 26/3. 18u-23u. Een zweethut (of inipi) is een lichamelijke en geestelijke zuiveringsceremonie. Onze volgende zweethut heeft als thema "Zuiver de lente in". **Sandra Goris**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info.lariposa@gmail.com - www.lariposa.be

[W][VB] Meditatief wandelen voor enthousiaste stiltezoekers. 3/4. 9u30-12u30. Exploreren van diverse loopmeditaties in volle aandacht voor je lichaam en de natuur, geïnspireerd door Thich Nhat Hanh, gekruid met Tao-oefeningen. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. Provinciaal Domein. 3010 KESSEL-LO. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][AN] Meditatiedag. 9/4. Door te mediteren in groep maak je kans om sneller in de stilte te komen, je wordt meegenomen. **Lenaleen Waignein**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Mens & samenleving

[W][VB] Eéndagstraining Duurzaam leiderschap. 20/3. 9u-17u. Een totaalpakket aan inzichten, verdiepingsmomenten en ervaringen om als rijker mens huiswaarts te gaan - via theorie, praktijk en creativiteit! **Bart Wils, Lies Steeno, Steven Vrancken**. Vzw You. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 052 46 27 36. info@bouwjemee.be - www.bouwjemee.be

Mindfulness

[W][OV] Mindfulness vanuit het hart voor basisonderwijs. 17/3. 9u30-16u30. Kinderen roepen om aandacht. Hoe groeien we hier samen naar een dag vol bewust "zijn". Hoe creëer je kwaliteitstijd? **Pim Catry**. One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 09 374 34 38. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[W][OV] De 6 werelden van het cyclisch bestaan. 19/3 en 20/3. 10u-18u. Een innerlijke reis doorheen onze geest waarbij we 'thee leren drinken met onze demonen'. Het erkennen van onze patronen als opstap naar vrijheid. **Douwe Nutterts**. School Voor Psychospiritueel Werk. VCOK. Raas Van Gaverestraat 67a. 9000 GENT. 09 223 57 54. dnutterts@skynet.be - www.psychospiritueelwerk.com

Muziektherapie & klankenbehandeling

[W][OV] Klankhealing. 24/3. 20u-22u. Soundhealing vormt een aangename, ontspannende én diepgaande manier om het contact met diverse aspecten van het zelf te herstellen.Thema: Het Hogere Zelf. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[W][AN] Ligconcert SoulSounds - helende klanken voor de ziel. 2/4. 20u-22u. Laat je meevoeren op een betoverend klanktapijt van authentieke instrumenten en (boventoon)zang, terwijl je languit op je matje ligt. Puur genieten! **Mieke Polfliet, Stefan Beckers**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[W][OV] Klankhealing - Thema avond. 7/4. 20u-22u. Soundhealing vormt een aangename, ontspannende én diepgaande manier om het contact met diverse aspecten vh zelf te herstellen. Thema: Moeder Aarde. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

Natuurvoeding

VIVIANE VAN DYCK

een hart voor gezondheid, koken en natuur

[C][AN] Natuurlijke gezondheid. 15/3, 5/4. 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] SOS zeewieren. 15/3. 19u-22u. Wie geeft om zijn gezondheid zet zeewier op het menu! Maar voor welk zeewier kiezen we dan en hoe bereiden we ze onweerstaanbaar lekker? **Viviane Van Dyck**, bio-kokkin. Oost-West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 0485 050 577. info@vivianevandyck.com - www.vivianevandyck.com

[W][AN] Geïnspireerd en gezond glutenvrij. 16/3. 19u30-22u. Steeds meer mensen zijn allergisch of intolerant voor gluten. Waarin zitten gluten? Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] De macrobiotisch-vegetarische keuken. 19 tot 20/3, van 2 tot 3/4. De basis voor een gezonde, evenwichtige keuken. Westerse dieetleer en oosterse voedingsleer. Yin en yang. Verschillende kookstijlen en snijtechnieken. **Mieke Vervecken-Pieters E.a.**. De Natuurlijke Kookschool. Don Bosco. Broechemsesteenweg 100. 2531 VREMDE. info@denatuurlijkekookschool.be - www.denatuurlijkekookschool.be - 03 309 17 02.

[W][AN] SOS Koken voor 1 persoon. 22/3. 19u-22u. Hoe hou je je keuken gezond en gevarieerd als je slechts voor 1 persoon kookt. Waar hou je best rekening mee bij je aankopen en verwerking van restjes? **Viviane Van Dyck**, bio-kokkin. Oost West Centrum Antwerpen. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 0485 050 577. info@vivianevandyck.com - www.vivianevandyck.com

[W][AN] Dinner-Lecture: Gezond Bloed. 28/3. 19u-22u30. Kom ontdekken hoe belangrijk gezond bloed is voor je gezondheid en hoe je je bloed op een natuurlijke manier alkalisch en vitaal maakt of houdt! **Viviane Van Dyck, Rik Vermuyten**. Restaurant Faites Simple. Quellinstraat 30. 2018 ANTWERPEN. 0485 050 577. info@rikvermuyten.com - www.rikvermuyten.com

[W][AN] SOS Pickles en Condimenten. 29/3. 19u-22u. Leer hoe je belangrijke bacterieën tot je kan nemen op een natuurlijke manier! Leer pickles en condimentjes maken en neem je gezondheid in eigen hand! **Viviane Van Dyck**, bio-kokkin. Oost West Centrum Antwerpen. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 0485 050 577. info@vivianevandyck.com - www.vivianevandyck.com

[C][BR] Living Foods. 4/4. Praktische lessen waarbij je leert om over te stappen van conventionele voeding naar biologische voeding met een hoge energiewaarde. **Mark Tucker**, Nutritional Coach. Tan Club. Restaurant Tan. 1000 ELSENE. 02 537 87 87. info@tanclub.org - www.tanclubcooking.org

Opstellingen

[W][LI] Opstellingsavond. 22/3 en 7/4. 19u-22u. Een opstelling slaat vaak de hamer op de kop en is de start van een proces van bewustwording, integratie en heling. **Sylvie Oerlemans**. Animusa. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 0473 930 287. sylvie@animusa.com - www.animusa.com

Gezonde verhoudingen
opstellingen
met Indra
www.atelierlevenskunst.be

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

Persoonlijke ontwikkeling

Elan Vital institute
Persoonlijke Groei & Coaching
GRATIS INFO-AVOND
06 juni om 18.30 u.
Voorstelling programma
Félix Hapstraat 11 - 1040 Brussel
In de kern van de Mens
www.baogroup.be

[W][AN] Moxa. 10/3. 10u-17u. Moxa werkt net zoals acupunctuur. Specifieke punten worden behandeld met een warmtebron. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Gemberdag. 13/3. 10u-17u. De middag is bestemd voor het geven en ontvangen van warme gembercompressen, een traditioneel Japans volksgeneeskundig middel. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Ik heb geen tijd meer. van 17 tot 31/3. Vanuit de kwantumfysica komt een totaal nieuwe benadering van tijd naar voor. We spreken daar van een uiterlijke klok en een innerlijke meer klok. **Lisette Hofmans, Linda Robben, Marcella Gils**. Timotheus. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be Deze cursussen gaan door in Mol, Duffel en Kessel-Lo.

[W][OV] Intuïtief je droomjob vinden. 17/3, 24/3 en 31/3. 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. **Gabriël Braeckman**. Timotheus. Den Hof. Hendrik Heymanplein 7. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][VB] Intuïtief je droomjob vinden. 18/3, 25/3 en 1/4. 14u-17u. Laten we vooral ons creatieve intuïtieve brein voor ons laten werken. Via een aantal intuïtief/energetische oefeningen zoeken we samen naar een antwoord. **Linda Robben**. Timotheus. De Curve. De Becker Remyplein 5. 3010 KESSEL-LO. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[C][BR] Stadsverlichter. 19/3. 14u-18u. Jezelf helen, je medemens, de stad, de natuur, de planeet. Eenheid met alle wezens. "International Treehugging Day". Tweetalig NL-FR. Ateliers vzw. Willebrord Van Perckstraat 6. 1140 EVERE. 0477 186 813. ateliers@ateliers-evere.be - www.ateliers-evere.be

[W][AN] Psych-K®. 19/3. 20u-22u30. Psych-K® stelt jou in staat rechtstreeks met jouw onderbewustzijn te communiceren. Je verandert zelfondermijnende in zelfondersteunende overtuigingen. **Dennis Deridder**. De Kleine Bron. Timotheus. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[C][AN] Gezond het jaar door - Een nieuwe lente, een nieuw geluid. 21/3. 20u-22u30. Leer alles over gezond en holistisch ontgiften/ontslakken, over "naar buiten komen" met o.a. celzouten, edelstenen, essences voor dit seizoen. **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[C][WV] Gezond het jaar door - Een nieuwe lente, een nieuw geluid. 23/3. 19u30-22u. Leer alles over gezond en holistisch ontgiften/ontslakken, over "naar buiten komen" met o.a. celzouten, edelstenen, essences voor dit seizoen. Welkom! **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W][AN] Intuïtief je droomjob vinden. 24/3, 31/3 en 7/4. 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. **Catherine Hofmans**. Timotheus. Bij Lisette. Oude Bleken 25. 2400 MOL. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Introductie in de Dertien Manenkalender - Tzolkin. 26/3. 10u-17u. De Tzolkin, de heilige Mayakalender van 260 dagen geeft je een beeld van het pad

[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)

van je ziel op aarde, en leert je af te stemmen op de dagenergieën. Inge Van Den Eynde. Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20.

[W][WV] Script-As-Methode: Je seksuele geschiedenis. 26/3. 10u-16u. Via een samenspel van kleuren en schrijven word je vrij van onverwerkte emoties en oude patronen. We helen seksuele kwetsuren en trauma's. Anna-Maria Mergaert. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com - www.floweringlove.be

[W][AN] Oefendag om je intuïtie (nog) beter te leren gebruiken. 1/4. 10u-17u. We gaan kijken wat intuitie is, waarna we op basis van oefeningen de kwaliteit en kracht van onze intuïtie kunnen ontdekken. **Adriaan van Zelst**. De Kleine Bron. Kosmadrileen. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][AN] Verdubbel je brainpower met Braingym. 3/4. 10u-16u30. Braingym is een methode die de communicatie herstelt tussen het brein en de rest van het lichaam en de verschillende delen beter doet samenwerken. **Birgit De Greve**. De Kleine Bron. Vrijdagsmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[O][BR] Grondslagen in de neurocognitieve en gedragsmatige methode. 7 tot 8/4, van 5 tot 6/5, van 9 tot 10/6, van 7 tot 8/7, van 29 tot 30/8 en van 31/8 tot 1/9. 9u-17u. Hoe processen in de hersenen onze beslissingen en ons gedrag beïnvloeden.Verbeter het individueel en collectief functioneren. Institute Of Neurocognitivism. Tervurenlaan 81. 1040 BRUSSEL. 02 737 74 80. pascal.vanvoorden@neurocognitivism.com - www.neurocognitivism.com

[W][AN] Hoe neemt mijn leven eindelijk de wending die ik wil? 8/4. 10u-17u. Hoe kunnen we omgaan met ongewenste veranderingen en hoe kunnen we gewenste veranderingen realiseren? **Adriaan van Zelst**. De Kleine Bron. Kosmadrileen. Boterbloemlaan 34. 2980 ZOERSEL. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][OV] Zielezusters. 9/4. 10u-17u. Ontdek samen met andere vrouwen je ware vrouwenkracht. Thema april: het geheim om veel, veel tijd te nemen. De Maansikkel. Open Hart Centrum. Bosstraat 23. 9840 DE PINTE. 0497 465 811. info@demaansikkel.be - www.demaansikkel.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C][AN] Mijn kinderen helpen om zichzelf te worden. 13/3, 20/3, 27/3, 3/4 en 10/4. 9u30. Je staat stil bij de eigenheid van elk kind en bij wat je erbij beleeft. Je leert het waarderen en juiste kansen te geven. **Guy Naegels**. PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Wegwijzers in opvoeding. 15/3, 22/3 en 29/3. 20u-22u. "Mijn kind voelt zich niet goed in zijn vel". Thema's als omgaan met faalangst, pesten, angsten, kwaadheid, verdriet, echtscheiding, ADHD, autisme… **Marleen Augusteyns, Inge Malef**. De Lichtbron. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

[C][OV] Bouwen aan vriendschap. 17/3, 24/3 en 31/3. 19u15-22u30. Pas als je je eigen vriend kunt zijn, kun je in alle vrijheid met de ander contact maken. In deze cursus leer je dit stapsgewijs opbouwen. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 46 84. Jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

[C][NB] Groeien in zelfvertrouwen. 19/3 en 26/3. 9u30-17u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om daarin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Anita Landewé**. PRH vzw. Zero-point. Ceresstraat 29. 4811 CA BREDA. Nederland. +31 765 41 08 18. anita.landewe@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C][AN] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen. 22/3, 29/3 en 5/4. 19u-22u15. Vanuit jouw ervaring met kiezen krijg je sporen aangereikt om keuzes te maken waar je tevreden over bent... en blijft! **Hilde Simons**. PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[W][VB] Praatgroep voor stiefmoeders. 24/3, 7/4, 28/4, 12/5, 26/5, 9/6 en 23/6. 19u30-21u30. Deze praatgroep is voor vrouwen wiens partner kinderen heeft uit een vorige relatie. Het is een plek om emoties te verkennen, inzicht te krijgen enz. **Cindy Schepers**. Droomcirkel vzw. Noéstraat 19. 3360 BIERBEEK. 0486 268 044. info@droomcirkel.be - www.droomcirkel.be

[C][AN] Op zoek naar jezelf? 25 tot 27/3. 20u-16u. Via vragen en leuke opdrachten sta je stil bij je capaciteiten. Je krijgt een betere kijk op jezelf en meer zelfvertrouwen. Voor jongeren vanaf 17j. **Miek Van Caeckenberghe**. PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22. 2520 RANST. 03 542 69 88. miek.vcaeckenberghe@prh.be - www.prh.be

[C][NB] Kom uit de verf! Met kleur en vorm je unieke kracht leren kennen. 30/3, 6/4. 19u15-22u30. Je drukt je intuïtief uit, vertrekkend vanuit het gevoel van leven in jezelf. Zo leer je opkomen voor wie je bent. Materiaal in de prijs begrepen. **Anita Landewé**. PRH vzw. Zero-point. Ceresstraat 29. 4811 CA BREDA. Nederland. +31 765 41 08 18. anita.landewe@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

prh
Persoonlijkheid en Relaties
VLAANDEREN

Ontplooi jezelf zoals je écht bent!

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

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

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

www.prh.be

[C][AN] Anders omgaan met spanningen en conflicten. 30/3 en 6/4. 9u30-17u. Voorbij feiten en interpretaties zoeken we naar wat zich precies afspeelt. We leren de dialoog aangaan, de spanning verminderen en oplossingen zoeken. **Geert Frateur**. PRH vzw. CC De Kern - Kasteel Steytelinck. Sint-Bavostraat 20. 2610 WILRIJK. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Je innerlijke drive ontdekken. 4, 5 en 6/4. 19u15-22u30. Aan de hand van inspirerende teksten leer je in voeling komen met de stroom van leven in jezelf. Deze kracht helpt je waar te maken wie je bent. **Martine Andries**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C][ZE] Bouwen aan vriendschap. 5/4, 12/4 en 19/4. 19u-22u15. Pas als je je eigen vriend kunt zijn, kun je in alle vrijheid met de ander contact maken. In deze cursus leer je dit stapsgewijs opbouwen. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. Het Rivierenhuis. Ijsselstraat 3. 4535 GT TERNEUZEN.Nederland. 0031 115 697 300. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C][OV] Pittig leven door zelfzorg. 9 tot 13/4. 9u-18u30. Zelfzorg is een belangrijk tegengewicht voor stress. Goed zorgen voor jezelf geeft ook een nieuw élan aan je aandacht voor anderen en de samenleving. **Marleen Devisch**. PRH vzw. Eerste Woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM (ZOTTEGEM). 050 39 26 98. marleen.devisch@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Mijn lichaam, toegang tot mijn innerlijke wereld. 9 tot 13/4. 9u-18u30. Via lichaamsoefeningen en opdrachten in de natuur sta je stil bij wat in je leeft. Je leert het benoemen en analyseren. Je komt in contact met jezelf. **Thea Bombeek**. PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22. 2520 RANST. 0476 359 964. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 9 tot 13/4. 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. **Jos Van Den Bergh**. PRH vzw. Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 016 29 37 96. jos.vdbergh@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Groeien in je partnerrelatie. 9 tot 13/4. 9u-18u30. Samen met je partner exploreer je het fundament van je relatie. Je krijgt inzicht in vaak terugkerende moeilijkheden en hoe je hierover communiceert. **Lieve Smets**. PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22. 2520 RANST. 03 620 12 82. lieve.smets@prh.be - www.prh.be

[C][AN] What the Bleep do we know. 9/4. Dit boek is een schitterende combinatie van wetenschap en spiritualiteit, en brengt nieuwe inzichten die werkelijke verandering kunnen teweeg brengen. **Anita Van Broeck**. De Walnoot. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. levenskunst@dewalnoot.be

Qigong

[C][AN] Taiji wuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 14/3 tot 4/4. 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][BR] Taiji wuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 14/3 tot 4/4. 20u15-21u30. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Shen Jin**, docente. 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. 16/3 tot 6/4. 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. 17/3 tot 7/4. 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

[C][AN] Qigong Grounding. 1 tot 15/4. Oost West Centrum. **Rethmeier Jivan.** Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

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

Reflexologie

[W][WV] Oefenavond Voetreflexologie. 8/4. 19u-22u. Een ideale gelegenheid om ervaringen en kennis uit te wisselen. Iedereen die ooit ergens een cursus voetreflexologie volgde is welkom! **Fernand Verschaeve**. De Natuurlijke Reflex. Hoogstraat 62. 8700 TIELT. 051 57 16 07. info@denatuurlijkereflex.be - www.denatuurlijkereflex.be

Regressietherapie

[W][LI] Helen van je innerlijke kinderen. 3/4. 13u-17u. De kern van deze workshop is het genezen van onze kinddelen zodat interactie en integratie met het volwassen deel in ons kan plaatsvinden. **Rob Andriessen**, regressie en reïncarnatietherapeut. Centrum De Zonneboog. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 88 58 43 - 0494 11 22 32. regressie@msn.com - www.regressie-reincarnatietherapie.eu

Reiki

[O][AN] Violet Flame & YOD-Initiatie. 22/3. 19u-22u. Dieper aarden, groeien van zijnsenergie & mededogen, verenigen van mannelijk & vrouwelijk, verlevendigt oeroude aspecten van de Isiscultus & Kabbalah. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][OV] Open Avond. 24/3. 19u30-22u. Avond om kennis te maken met o.a. meditatie, Reiki, ademhaling, oorkaarsen,... Samen delen en ervaren. De Maansikkel. Gérard Willemotlaan 100. 9030 MARIAKERKE. 0497 465 811. info@demaansikkel.be - www.demaansikkel.be

[W][OV] Reiki 2e graad inwijding & opleiding. 25 tot 26/3. 10u-18u. De Goddelijke Universele Levenskracht leren aanwenden voor zelfhealing en in dienstbaarheid naar anderen toe. Reiki-symbolen als versterker. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[C][OV] Reiki I-inwijding. 26/3 en 27/3. 10u-17u. Weekendopleiding waarin je kennis maakt met reiki en de reikibeginselen, je leert natuurlijk ook jezelf en anderen behandelen. De Maansikkel. Open Hart Centrum. Bosstraat 23. 9840 DE PINTE. 0497 465 811. info@demaansikkel.be - www.demaansikkel.be

Relatietherapie

[W][AN] Hoe geef ik mijzelf een goede relatie!? 25 tot 26/3. 10u-16u30. Workshop voor singles waarin we kijken naar relaties met de ander én met jezelf. Samen of alleen? Je kan veel doen om een relatie dichterbij te brengen. **Paul Bles**. De Kleine Bron. Vrijdagsmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Relaxatie

[W][LI] Tao Relaxatie. 14/3, 21/3, 28/3, 4/4. 19u30-21u. Wil je bewust leven en ontspannen op het ritme van de seizoenen? Kom dan wekelijks mee bewegen en mediteren volgens de principes van Tao, Tai Chi... **Eliane Kunnen**, Tai Chi trainer. Bronkracht. CC Mozaïek. Oude Mersenhoven 2. 3720 KORTESSEM. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][LI] Tao Relaxatie. 16/3, 23/3, 30/3, 6/4. 19u-20u30. Wil je bewust leven en ontspannen op het ritme van de seizoenen? Kom dan wekelijks mee bewegen en mediteren volgens de principes van Tao, Tai Chi... **Eliane Kunnen**, Tai Chi trainer. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

Shiatsu

www.iss-shiatsu.eu

Sjamanisme

[W][OV] Kaartlegging met medicijnkaarten. 12/3 en 26/3. 14u-17u30. Leren werken met Medicijnkaarten, om rol van dieren als leraren te zien, als inspiratiebron en hulpmiddel bij het vinden van antwoorden op levensvragen. **Daan Van Den Hurk**. Equinox. Louis Van Houttestraat 31. 9050 GENTBRUGGE. 0476 670 424. www.equinoxenergie.be

[W][LI] Gemengde zweethut. 12 tot 13/3. In dit weekend gaan we aan de slag met dans, lichaamswerk, contactoefeningen als voorbereiding voor het los-laten in het zweethutritueel. **Zweethutteam**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

[W][AN] Keltisch-Sjamanistische Drumcirkel. 15/3, 29/3 en 5/4. 20u-22u. We trommelen en zingen voor de elementen en onszelf. We werken toe naar een ceremonie voor de zonnewende op 21/6. Je kan altijd inspringen. Welkom! **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W][AN] Pad van Licht - Maandelijkse Vuurceremonie. 23/3. 19u30-22u. Sjamanistische Vuurceremonie van Anam Cara. Deze ceremonie is opgedragen aan “Vreugde”. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][WV] Sjamanistische initiatieweekends. 25/3, 23/4, 27/5 en 24/6. 20u-17u. Sjamanisme exploreren en ervaren in de yurt te Oedelem bij Wings of Change. **Hilde Goris, Katy Bartels**. Wilde Ganzen en Wings Of Change. Wings of Change Ranch. Pinstraat. 8730 OEDELEM. 0475 506 667. hilde.goris@wildeganzen.be - www.wildeganzen.be

www.AnamCara.be

[W][AN] Stilte Zweethutceremonie. 27/3. 11u-19u. Stilte Zweethutceremonie is een intensief ritueel voor mensen met ervaring de zweethut en die hun verbinding met innerlijke kracht willen versterken. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Rituele Dansavond - Ontwaken in het Hart. 1/4. 20u-22u. Rituele dans, dansen in gebed en overgave aan de dimensie van de Ziel. Gedragen door Live Rituele muziek. Thema: "Ontwaken in het Hart" **Griet Heylen**. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Basiscursus Sjamanisme. 2/4 en 3/4. 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][LN] Paard-en-Drum. 7 tot 10/4. Unieke combinatie van het maken van een paardendrum met Equitherapie (het spiegelen van het paard). Vierdaagse workshop met sjamanistische rituelen. **Gerard Portheine, Ans Portheine, Kim Besselink**. NatuurlijkZijn. Holistisch Centrum EquiJoy. Laagstraat 10. 6012 SL ELL (BIJ WEERT). Nederland. 0031 493 493 722. info@natuurlijkzijn.nl - www.natuurlijkzijn.nl

[W][AN] Zweethutceremonie - Ontvouwen in Kracht. 9/4. 11u-19u. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Thema van deze zweethutceremonie is "Ontvouwen in Kracht". **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

Spiritualiteit

SPIRITUELE HOME PARTY
Symbolic
WWW.SYMBOLIC.BE

[W][AN] Energiebewustzijnsdag. 13/3. 10u-17u. Een ervaringsdag, waarin je energetisch, spiritueel en lichamelijk wordt gestimuleerd. Wij maken kennis met aarde en kosmische energie. **Ronald van de Peppel**. De Kleine Bron. Brugstraat 17. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[C][VB] Meditatie en spirituele studie. 14/3. 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

ONENESS

[W][VB] Samen op weg naar Lichtmeesterschap. 18 tot 20/3. 20u-18u. In deze workshop leer je de universele wetten van het licht en de spirituele wijsheid om te groeien naar Lichtmeesterschap d.m.v. meditatie en oefeningen. **Rudi Princen**. Oneness. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE OP DEN BOS. 0477 597 122. spiritueelwe@gmail.com - www.oneness.be

[W][WV] Creëer je persoonlijke realiteit weekend. 19 tot 20/3. 9u-17u. Introductieweekend Ramtha School. Hier leer je technieken om je dromen om te zetten in werkelijkheid. Ramtha's boodschap is zeer krachtig en direct. **Jo Linmans**. De Kluizerij. Aalstersedreef 1. 1790 AFFLIGEM. 0475 959 534. jo.linmans@telenet.be - www.rambenelux.com

[O][OV] Oneness Awakening Course - Deekshagever. 19/3 en 20/3. 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. Open Hart Centrum. Bosstraat 23. 9840 DE PINTE. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[C][AN] Shamballa: Magie van een Verborgen Parel. 24/3. 19u-22u15. Avond met Lichtmeesters Jezus en Maria Magdalena. Thema: Vrijheid van binnen in Onvoorwaardelijk Beminnen. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

Spirituele psychotherapie van mens en wereld

[O][WV] Sweatlodge Leaders. 10/3. Deze training reikt jou de kennis en vaardigheden aan om op een verantwoordelijke en ceremoniële manier zweethutten te leiden en de mens te begeleiden. **Dirk Ghekiere**. Agape vzw. Oude Heirweg 60. 8851 KOOLSKAMP. 051 74 80 98. info@agapebelgium.be - www.agapebelgium.be

T'ai-Chi-Chuan

[C][AN] Taiji 37 vorm. 17/3 tot 7/4. 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 Mortsel sportzaal boven. ingang via parking naast Molenlei 6. 2640 MORTSEL. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[C][VB] Taiji zaterdagen met Shen Jin. 19/3. 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

Tachyon Innovations
www.tachyon-aanbieding.eu

Tantra

[W][OV] De Shivaïtische tantramassage van Cashemere. 11 tot 13/3. 19u-17u. In een veilig en respectvol kader leren we hoe we een tantramassage kunnen geven aan onze partner. Voor koppels en gelegenheidskoppels. Anna-Maria Mergaert. Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com - www.floweringlove.be

[W][AN] Tantra basisdag. 2/4. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][OV] Massage Kasjmir. 10/3 en 16/3. Cursus van 4 of 6 sessies van 2 of 3 uren. Ontdek hem of leer er de basis van in een respectvolle kader. Alleen of in koppel. Voor beginners en professionelen. **Lucia Panont**. Voertaal: Frans. 0493 757 785. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[W][OV] Tantrische initiatiemassage. 10/3 en 16/3. Cursus van 4 of 6 sessies van 2 of 3 uren. Ontdek hem of leer er de basis van in een respectvolle kader. Alleen of in koppel. Voor beginners en professionelen. **Lucia Panont**. Voertaal: Frans. 0493 757 785. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

Tekenen & schilderen

[W][AN] Intuïtief schilderen. 19/3. 14u-17u. Door het onzichtbare zichtbaar te maken, kom je in de mogelijkheid om je zelfbeeld bij te stellen. Je hebt geen schilderservaring nodig. **Marcella Gils, Ingrid-Catharina Antonissen**. Timotheus. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. Info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Zentangle®, een meditatieve kunstvorm. 26/3. 13u30-16u30. Een tekenmethode met een degelijke theoretische en filosofische basis die persoonlijke ontwikkeling en groei stimuleert en bijdraagt tot het welzijn. **Jella Verelst**. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

The Reconnection

Vastenkuren en onthouding

[C][WA] Vasten en wandelen op de Eau d'heure. 19 tot 25/3, van 9 tot 15/4. Vasten en wandelen (water- & groentesap-vasten) op de Eau d'heure, leren over voeding en levend voedsel (in het Engels). **Mark Tucker**, Nutritional Coach. Lakes of l'Eau D'Heure. 6440 VERGNIES. 0497 921 911. info@vasten-en-wandelen.eu - www.vasten-en-wandelen.eu

Vegetarisme

[W][AN] Veganistisch weekend. 18 tot 20/3. Een biologisch-plantaardig weekend te Antwerpen met potluck, verschillende kookworkshops en uitwisselingen. Lode Van De Velde. Scoutel. Stoomstraat 3. 2018 ANTWERPEN. 0478 210 279. lodchjo@yahoo.com - veganweekend.weebly.com

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][AN] Moonlodge - Volle Maan. 18/3. 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

Wandelen & trektochten

[C][OV] Nordic Walking voor beginners. 19u30-21u30. In deze cursus leren we de basistechnieken van het Nordic Walken. De ideale sport voor al wie wil starten met gezond bewegen. **Corry Vandenbroeke**, sportinstructor. Step A-Way. Blaarmeersen. Zuiderlaan. 9000 GENT. 0494 305 328. www.stepaway.be

[C][OV] Nordic Walking. 13/3 tot 3/4. 10u-12u. Deze cursus staat open voor elkeen die wil starten met sporten. Hierbij leren we de basistechnieken en kijken hoe we onze conditie kunnen verbeteren. Step A-Way. Sport en recreatiedomein De Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. www.stepaway.be

[C][OV] Nordic Walking voor beginners. 19/3 tot 9/4. 14u-16u. Hierbij leren we de basistechniek van het Nordic Walken. Ideaal voor mensen die dringend moeten starten met bewegen. **Corry Vandenbroeke**, sportinstructor. Step A-Way. Blaarmeersen. Puigem 23. 9000 GENT. 0494 305 328. www.stepaway.be

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

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

Wellness

[O][AN] Manuele lymfe drainage volgens Dr Vodder. 10/3. MLD activeert de stroom van de lichaamsvochten, ontgift het organisme, regenereert de weefsels, brengt het zenuwstelsel tot rust. **Marie-Claude Payre**, Massage. Hairport Natuurkapper. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. 03 226 07 31. info@hairport.be

[O][WV] Arabische massagespecialist. 28/3 tot 1/4. 9u-16u. Hammam, honingmassage, kasaath hawa, khiaahh milhh, edelsteenmassage - 5 bedoeïenenmassagetechnieken ter preventie van gezondheid. **Cathy Vandekerckhove**. Massagehuis Carpe Diem. Goethalsplaats 7. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. info@massagehuiscarpediem.be - www.massagehuiscarpediem.be

Yoga

[C][VB] ShantiYogaFlow. Elke ma. (20u-21u en 21u-22u) en do. (19u30-20u30 en 21u-22u). Ontdek jouw kracht in 2011! Stel jezelf voor sterk in je lichaam en alert in je geest. Chantal Pawelec. 3010 KESSEL-LO (LEUVEN). 0473 934 803. www.ShantiYogaFlow.be

[W][OV] Hormoon balans yoga. Een dynamische en vitaliserende vorm van yoga-oefeningen gericht op de schildklier, hypofyse en eierstokken, waardoor je hormoonspiegel in balans komt. **Dominique Respens**. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. www.bewustbewegen.be

[W][LI] Lachyoga. 27/3. 15u-16u30. Bij lachyoga gaan we lachen zonder reden! We doen lachoefeningen die dikwijls in echt bevrijdende lachbuien overgaan. Nadien is er ruimte voor vragen. **Gitta Weytjens**. De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

[C][VB] Kleuter - Ouder - Yoga - Verwendag. 9/4. 10u30-16u. Yoga proevertje voor kleuters van 3-4-5 jaar, met een ouder. **Leen Demeulenaere, Lien Pepermans**. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[W][VB] Crea Yoga stage tijdens de Paasvakantie voor kids. 11/4 tot 15/4. 10u-16u. Crea yoga stage in de Paasvakantie (11-15 april). Thema 'Magische muziek op z'n Kreakataus. Voor kids van 6-12 jaar. **Leen Demeulenaere**. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

Zang & stem

[C][OV] Klanken van troost. 13/3, 10/4, 8/5 en 12/6. 10u-12u. Verlies verwerken via zingen van troostliederen, neuriën, vertellen, in een herdenkingsritueel in een geborgen sfeer. Geen zangervaring vereist! **Katelijn Vanhoutte**. Cantavita. De Bedding. Krommewal 2. 9000 GENT. 055 31 37 85 - 0476 383 051. debedding@telenet.be - www.debedding.eu

[W][WV] Circle of sound. 13/3 of 3/4. 10u-12u. Zingen vanuit het hart. Samen zingen, verbinden, musiceren en genieten. **Els Cuypers**, zangcoach. Vzw You. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 0478 254 832. elscuypers@yahoo.com - www.zangworkshops.be

[W][AN] CantaLibre - Zing je vrij! 16/3, 30/3. 20u-22u. Tweewekelijkse zangcirkel voor vrouwen. We zingen liedjes van overal ter wereld, die onze harten met elkaar verbinden. Geen muzikale voorkennis nodig. **Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[W][OV] Zingen in volle aandacht - Graag wat trager. 18/3. 9u30-11u30. Geen zangervaring nodig! Je boventonen en ontdekken, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliederen, het speelse van je eigen klanken waarnemen in groep. **Katelijn Vanhoutte**. Vzw La Verna. Rode Rozen. Twee Dreven 30. 9840 DE PINTE. 09 232 49 24. secretariaatlaverna@telenet.be - www.laverna.be

[W][BR] Introductie. 18/3. 20u-22u. Laat je stem gaan. Voor wie zijn of haar stem beter wil leren kennen. **Ann Depoorter**. K. Cardijnplantsoen. 1020 LAKEN. 0476 678 963. ann.depoorter@gmail.com - anndepoorter.blogspot.com

[W][OV] Yoga, dans & bio-energetica: thema hart. 27/3. 19u-21u. in deze workshop gaan we onze stem en onze klank onderzoeken. oa door gebruik van yoga, spel, bio-energetica, dans,... **Danny Verhelst, Paul Bauwens**. Vreugdevolleven. Brouwershuis. Visstraat 49. 9280 DENDERBELLE. 0498 335 795. Danny_Verhelst@yahoo.com - www.vreugdevolleven.be

[W][OV] De magie van samen klank maken. 3/4. 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. steven@levenswonder.be - www.centrumvoelen.be

[W][WV] Zangcirkel op zondagochtend. 3/4. 10u-12u. De kracht van 'Samen zingen' geeft een totaal nieuwe dimensie aan het effect van zingen. Samen zingen brengt ons in contact met grotere krachten. **Els Cuypers**. Vzw You. Juvenesco. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 052 46 27 36. www.bouwjemee.be

Zuiveren & beschermen

asv-electrosmog.be

metingen en advies
bij electrosmog

vrijblijvende
prijsaanvraag
voor een woonplaats-
onderzoek via website

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

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

Cursus - Opleiding

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

SCHOOL voor FILOSOFIE

Cursus Praktische Filosofie. Deze cursus van 11 wekelijkse lezingen biedt praktische inzichten voor de toepassing van filosofie in het dagelijkse leven. Ontworpen voor wie zichzelf en de wereld waarin we leven beter wil begrijpen. Maandag 11 april om 19.30 in Schoolhuis, Sint-Thomasstraat 26, 2018 Antwerpen en Woensdag 13 april 19.30 in CC De markten, Oude Graanmarkt 5, 1000 Brussel. Reserveer nu via info@schoolvoorfilosofie.be. Inschrijvingsgeld 125 euro en 30 euro voor jongeren tot/met 25 jaar. Inschrijving en betaling lesgeld 1ste lesavond vanaf 19.00u. Meer info: 02 649 90 29 en www.schoolvoorfilosofie.be

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.

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

Sapkuur en wandelen tijdens elk seizoen. In de Ardennen met Jean-Marie Hertay, hygiënist. Volgende kuren: 1-8/4; 8-15/7. Herstel, word terug levendig. Relaxatie, massage. Tai Chi, Do-In. Hartelijke sfeer. Prachtig kader. Bescheiden prijs. Unieke formule. 0485 126 301. www.seressourcer.info

Pyreneeën juli & augustus. 2 of 4 weken meditatie trektocht hoog in de bergen, aangeboren moeiteloze meditatieprocessen herontdekken en toelaten, levensbalans opmaken, natuurlijke fitnesstraining voor lichaam en geest. www.pyreneeen.org

Het masker, hulpmiddel voor creativiteit en assertiviteit. Van 2 tot 8 mei. 9u30-17u30. Zijn masker creëren en spelen. De groep is een spiegel van de zoektocht van elkeen naar eenheid. Geïnspireerd op het werk van Jung rond beelden en symbolen. Vives Voies vzw. Westdijk 18. 8020 Oostkamp. 0492 943 555. vie-taal@telenet.be www.vivesvoies.be

Persoonlijke ontwikkeling

Munay-Ki. Munay-ki is een reeks van 9 energetische inwijdingen. Munay staat voor het hart en de liefde, en Ki voor energie. Meer op www.munay-ki.be & 03 440 42 23

Therapeutische massages

Tantrische initiatiemassage. Ontdek jezelf in respect en zachtheid. Massages voor singles of koppels, volgens de ware Tantra-leer. Info: www.terra-luminosa.com

Hairport

Nieuw bij Hairport: Raindrop aromatherapie. Lichaamsmassage met 9 essentiële oliën Data: 01/03/2011-02/03/2011, 08/03/2011-09/03/2011, 22/03/2011-24/03/2011 Uren: 09:00 - 17:30. Hairport Natuurkapper. Amsterdamstraat 20. 2000 Antwerpen. Wailea. 0472 304 670. www.hairport.be

Therapieën

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

Praktijk voor Gezondheidstherapie. Diverse natuurgeneeskundige therapieën (dieptemassage, reflexologie, ontspanningsmethoden, kruiden en Bachbloesems ,voedingsadviezen) voor allerlei klachten, zowel fysisch als psychisch (vermoeidheid, stress, rugklachten, hoofdpijn, etc). Meer info op www.natuurlijketherapie.be of bel naar Bart Vande Vyvere: 0478 290 316

spel-in-balans

Praktijk Chantal Bruneel REGENESIS, SAM, EFT, REIKI voor kinderen en volwassenen. Palingstraat 68 te Brugge - 0496 793 000. Meer info : www.spel-in-balans.be

Helicawandeltherapie, al wandelend groeien. We pakken je problemen aan o.a. via gesprek, ervaringsopdrachten, crea, (wandel)meditatie, opstellingen, metaforen. www.helica.be 0476 637 647

Vakantie

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

Mindfulness. Mindfulness vakantietraining op het Griekse eiland Lesbos van 18 tot 25/7 2011 7 dagen intensieve training MBCT gecombineerd met een unieke vakantie. info@annvansteenwinckel, 0473 840 419, www.annvansteenwinckel.be

Sapkuur in de Ardennen 14 - 18 maart 2011. In een prachtige kasteelhoeve in Rochefort trekken we ons terug zodat we helemaal tot rust komen. We zetten de tijd even stil... We zuiveren ons lichaam met prachtig gekleurde sappen en soepen, we zuiveren onze geest met meditatie, lichaamswerk en de natuur. Info: taalvanhethart@gmail.com & 0496 986 515.

Radhadesh, Spiritueel India in de Ardennen. Rondleidingen door ons kasteel. Oosterse kunst. Veg. restaurant. Bos. Overnachting mog. Tel: 086 32 29 26. krsna.tour@pamho.net. www.Radhadesh.com

Varia

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.

Tachyon Innovations
www.tachyon-aanbieding.eu

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.

Synergio

Synergio brengt je in contact met personen werkzaam in het energetisch veld, met opleidingen en producten. Energetische Zondagen en Gids. www.synergio.be

Workshop - Voordracht

Mellie Uyldert stichting Kalmthout. Verdiepende voordracht en oefeningen m.b.t. de invloeden van het jaarritme op functioneren van de mens. Zie www.uyldert.nl of bel 03 666 84 72.

Elfentheaterfestival. Donderdag 2 juni en vrijdag 3 juni 2011 (Hemelvaart) in Koningsteen (Kapelle-op-den Bos). Met elfenkunstmarkt, workshops voor volwassenen (en jongeren +12j). Optredens elfenzang, elfendans en elfenacrobatie: artiesten. Verkleedpartij en elfenmode.Kinderprogramma en vorming voor leerkrachten en opvoeders. Alle info: 0488 618 886. briony@tempelstralen.be - www.elfentheater.be

Massage & Mythologie
www.dhartiaansedynamica.be

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

Jouw zoekertje in

Agenda Plus

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

«Het luisteren naar deze cd kan mogelijke bij-effecten teweegbrengen als een meer open en gelukkig hart, plotselinge creatieve inspiratie of een betere nachtrust»

Steven Vrancken over zijn nieuwe cd [zie hieronder]

Stralend door de menopauze

Leen Steyaert

De menopauze is een unieke kans om een prachtige metamorfose te realiseren naar een stralend nieuw leven en de vrouw te worden die je echt wilt zijn. Leen Steyaert vertelt hoe je op een heel gezonde, natuurlijke en evenwichtige manier door de overgangsjaren komt. Voor de meeste vrouwen is de menopauze een weinig aantrekkelijk vooruitzicht. Dit is het eerste boek dat een positief verhaal brengt. [288 p. Standaard Uitgeverij]

Into resonance

Steven Vrancken

Deze cd werd geboren uit de talrijke piano-ligconcerten, gemaakt vanuit de intentie om 't contact met je hart en je allerdiepste zelf te bekrachtigen. Deze piano-improvisaties zijn ideaal voor relaxatie, meditatie, yoga, massage, creativiteit, energie werk of elke andere activiteit die je ondersteunt in 't openen en vrijmaken van je hart, geest en ziel! Te bestellen via www.stevenvrancken.com

Stevia en steviolglycosiden

Jan M.C. Geuns

Dit boek geeft een update van het gebruik van steviolglycosiden (zoetstoffen uit stevia) in de voeding, met voorgestelde maximumgehalten in verschillende groepen van gerechten. Studies hebben aangetoond dat steviolglycosiden zeer veilig zijn en dat er geen schadelijke nevenwerkingen bekend zijn. De gunstige farmacologische effecten van steviolglycosiden worden tevens besproken. Tot de meest interessante effecten zijn te rekenen: verlagen van de bloeddruk, verlagen van bloedsuikerspiegel bij type2 suikerzieken en het verhogen van insulinegevoeligheid, afremmen van huidkankers en het voorkomen van aderverkalking. Er wordt een mogelijke verklaring gegeven voor het optreden van al die gunstige farmacologische effecten, nl. door het wegwerken van reactieve zuurstofspecies (radicalen). Meer info op www.eustas.org (EN, DE, SP) en www.stevia.eu (NL). Recensie: Roland Lemaire

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

Origin'O
genieten van nature

Opendeurdagen bij Origin'O

Kom genieten van de degustaties en proevertjes op **18 en 19 maart 2011**.

10% korting

Gezond en glanzend haar

Voor vitaal haar is ondersteuning van binnenuit onmisbaar. Het duo EssenSil en Pretty Woman van PHYTOCURE geeft uw haar alle ingrediënten en kracht om te groeien en te glanzen.

phytocure
ADDING QUALITY TO LIFE.

Verkrijgbaar bij de betere kapper en schoonheidsspecialiste
Voor info en verkooppunten: www.phytocure.be

natural beauty & vital energy
skin - body - hair

PHYTO 5 heeft maar één doel: er goed uitzien en je goed voelen. PHYTO 5 steunt op 5000 jaar Chinese geneeskunde. De producten en verzorgingen zijn gebaseerd op de 5 natuurelementen hout, vuur, aarde, metaal en water, die u terug in balans brengen. PHYTO 5 is natuurzuiver, energetisch en hooggeconcentreerd aan etherische oliën.

Energetisch schoonheidsmasker op de reflexzones

Voor onze instituten zie: www.phyto5.be

COSMETIQUE BIO CERTIFIE COSMEBIO

PHYTO 5™

Exclusief distributeur:
Beauty&Energy

058 414 818
www.beauty-energy.be