

gratis

nr. 23 • april 2011

Vlaanderen, Brussel en Zuid-Nederland

Verschijnt niet in januari en augustus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

natuurlijk tuinieren

- + **Arganolie**
het vloeibare goud uit Marokko
- + **De PRH-vorming**
- + **Meer dan 350 activiteiten!**

Nacht v/d Liefde

Noche de Amor

Vooruit - Gent
St-Pietersnieuwstraat 23

24 APRIL 2011

van 20u tot 03u

www.polariteit.be

Dans- en vormingscentrum

www.POLARITEIT.BE

Verkortingstraat 55 9040 St Amandsberg (Gent)

UITGEVER

Uitgeverij ACCORDIA bvba
Maalbruggestraat 156A
9000 Gent - 0497 549 615
contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be
Rekening: 363-0341596-02

HOOFDREDACTEUR &
VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE

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

VORMGEVING

Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be

PUBLICITEIT

publiciteit@agendaplus.be
Patrick DALLE - 0474 997 085
patrick@agendaplus.be
Linda MYS - 0473 923 466
linda@agendaplus.be
Johan CLAES - 0479 599 293
johan@agendaplus.be

DISTRIBUTIE

Isabelle DESPEYROUX
distributie@agendaplus.be

OPLAGE

33.000 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 i.v.m. 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.

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



voorwoord

Verbinding
Verbinding

De dagen dat het individualisme hoogtij vierde, zijn geen lang leven meer beschoren. Uit zowat alles blijkt dat we aan de vooravond staan van een tijdperk waarin totaal andere waarden zullen gelden. Verbinding is er daar één van. Wereldwijd zijn we volop op zoek naar wegen om weer in contact te komen met onszelf, elkaar en het grotere geheel.

Bewust tijd doorbrengen in de natuur zou wel eens een koninklijke snelweg kunnen zijn. Veel mensen voelen dat intuïtief ook aan. Groene vingers gaan her en der aan het jeuken en biologische moestuintjes schieten als paddenstoelen uit de grond. In ons dossierartikel over natuurlijk tuinieren lees je alles over hoe je harmonieus met de natuur kunt samenwerken om haar in al haar pracht tot bloei te laten komen.

Heb je het gevoel dat er ook in jezelf en je relaties meer potentieel sluimert dan je tot nog toe benutte, dan spreekt PRH je misschien wel aan. PRH is een methode om via zelfkennis te groeien naar meer levenskwaliteit en harmonieuzere relaties. Zo'n groeiproces vraagt tijd en inspanning, maar je plukt er wel dankbaar de vruchten van.

Ook arganolie is een mooie illustratie van het feit dat de kostbaarste zaken ontstaan door er tijd, zorg en aandacht aan te schenken. Het produceren van deze veelzijdige olie is een intensief proces, maar het resultaat mag er dan ook zijn. Het goedje wordt niet voor niets 'het vloeibare goud van Marokko' genoemd.

En jij, beste lezer? Weet jij al waar je deze maand tijd en aandacht aan wil schenken? Wie weet kan onze agenda met meer dan 300 activiteiten je wel inspireren. Ik wens het je alvast van harte toe.

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
meditatiepagina	7
dossierartikel: <i>Natuurlijk tuinieren</i>	8
avant-premières	16
beter leven: <i>De PRH-vorming</i>	19
natuurlijke voeding & cosmetica: <i>Arganolie</i>	25
nieuw-pagina	31
positieve actualiteit	32
agenda 'van dag tot dag'	34
rubrieksagenda	38
wist je dat?	58
zoekertjes	60
lezen	62



SANTUREL INTER
Aandacht voor gezondheid en vitaliteit!

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

Infolijn: 052/21 72 39



**Celvernieuwer
Anti-Allergie
Concentratieverhogend
Vochtafdrijvend
effect op spataders**



+Omega 3



**Cholesterol
onder controle
Zuivere vaten
Optimale circulatie
Langer jong en vitaal**

andere kijk

Brits crematorium verwarmt zwembad



Zwemmers in de Britse plaats Redditch kunnen binnenkort hun baantjes trekken in water dat verwarmd wordt door het naastgelegen crematorium. Ook de Britten durven nu de stap te wagen de warmte-explosie bij crematies voor meerdere doelen aan te wenden. De warmte die vrijkomt bij de crematies kan 42 procent van de energievoorziening van het zwembad verzorgen. De investering van 46.000 euro wordt volgens de gemeente in een paar jaar terugverdiend. Het zwembad zou jaarlijks ruim 17.000 euro besparen. Een eerder plan in Zweden sneuvelde door protesten van omwonenden. Toen ging het om het verwarmen van een woonwijk. [Bron: www.peopleplanetprofit.be]

Groene stroom niet altijd groen...

Elektriciteit die als 100 % groen wordt verkocht, is dat niet noodzakelijk of slechts in beperkte mate. Omgekeerd kan de consument door zijn keuze van stroomleverancier het beleid van een bedrijf ondersteunen dat gericht is op meer hernieuwbare energie. In elk geval heeft hij recht op meer transparante informatie over welke stroom hij precies koopt. Info: www.greenpeace.be



Tanken we binnenkort met tequila?

Biobrandstoffen zijn vaak omstreden, omdat ze gemaakt worden van voedingsrijke gewassen. Maar de plant die gebruikt wordt voor tequila, agave, heeft verder geen productief potentieel en zou dus geen gevaar voor de hongersnood in de wereld zijn. Soms wordt tot 80% gewoon weggesmeten voor de productie van tequila. Tot nu toe is de plant genegeerd als mogelijke bron voor biobrandstoffen. In Mexico alleen is er 80 miljoen hectare beschikbaar die agaveplanten kan voortbrengen. Dat is voldoende om de hele Verenigde Staten van brandstof te voorzien. [Bron: HLN]



*'Om de hemel te zien,
moet je gaan liggen'*
[Paul Morand]

Statiegeld voor ledlampen?

Met het verdwijnen van de gloeilamp blijven er nog twee duurzame alternatieven over: de spaarlamp en de uiterst zuinige led. Uit onderzoek van de universiteit van Californië blijkt dat ledverlichting, zoals die in autolampen en stoplichten terug te vinden is, nogal wat kosten voor mens en milieu met zich meebrengt. De onderzoekers ontdekten lood, arseen en nog een tiental potentieel gevaarlijke stoffen in de ledverlichting. In sommige varianten van de lampen kwam tot acht keer meer lood voor dan wettelijk was toegestaan. Hoewel er voor consumenten in het gebruik van de lampen geen gevaar zit, kunnen ze wel schade toebrengen aan het milieu, zegt Lucas Reijnders, biochemicus en hoogleraar milieukunde aan de Universiteit van Amsterdam. "Het weggooien van de lampen gaat een steeds groter probleem worden naarmate het gebruik van ledverlichting toeneemt." De lampen horen thuis bij het klein chemisch afval, maar het kan nog duurzamer. Reijnders zou het beter vinden als er een statiegeldsysteem voor deze lampen komt. "Zo wordt de fabrikant verplicht het materiaal opnieuw te verwerken in hoogwaardige toepassingen, zoals nieuwe ledverlichting, zonnecellen en halfgeleiders." [Bron: www.oneworld.nl]





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

meditatie...

Droom! leef!



Een leven zonder dromen
is als een tuin zonder bloemen.

[G. Beese]



natuurlijk tuinieren

© Papirazzi - Fotolia.com

De groene revolutie is volop aan de gang. Steeds meer pioniers steken de handen uit de mouwen en tonen ons hoeveel moois er ontstaat als we ons bewust weer met onze aarde verbinden. Niet alleen collectief, maar ook individueel kunnen we een verschil maken. Een natuurlijke tuin creëren is een stap in de goede richting, waar je zowel letterlijk als figuurlijk de vruchten van plukt.

Ons ecologisch bewustzijn groeit. Na een eeuwenlange kloof tussen mens en natuur die ons – vooral in het Westen – steeds dichterbij 'the point of no return' heeft gebracht, luidt de alarmbel oorverdovend hard. Het moet anders. Hoe meer we met onze neus op de dramatische feiten worden gedrukt, hoe meer mensen bewust op zoek gaan naar manieren om de verbinding met de natuur te herstellen. Wie wakker wordt in dit natuurbewustzijn en inziet dat we voor ons welzijn volledig afhankelijk zijn van het welzijn van onze aarde, begrijpt dat zorgzaam omspringen met alles wat leeft en met het kwetsbare evenwicht van ons ecosysteem, geen luxe is, maar een must. Maar hoe verzoen je die wens tot herstel van de harmonie tussen mens en natuur, met de nog altijd heersende expansiezucht en verstedelijking?

Nieuwe manieren van tuinaanleg – zowel individueel als collectief – kunnen deels

een antwoord bieden. De oplossing voor het vraagstuk ligt dus niet alleen figuurlijk, maar ook letterlijk in onze eigen achtertuin.

De kunst van het observeren

Een goede tuinier weet dat alles begint met de bereidheid en de kunst om onze aarde en alles wat erop groeit en bloeit nauwgezet te observeren in haar natuurlijke processen. Welke planten- en kruidensoorten groeien op welke plaatsen? In welke volgorde doen ze dat en hoe organiseren ze zich als er geen menselijke tussenkomst is? Elke plantensoort heeft zich, doorheen de generaties, aan een bepaald klimaat aangepast. Elke soort heeft ook haar natuurlijke voorkeur voor een specifieke blootstelling aan de verschillende elementen. Door dit natuurlijke spel te observeren en te leren doorgronden, kan de tuinier zich langzaam maar zeker bewust worden van de schitterende, organiserende principes die non-stop werkzaam zijn en er harmonieus mee gaan samenwerken. Zo'n samenwerking levert je niet alleen een tuin in bloei op, maar toont je meteen ook de weg naar een meer duurzame en harmonieuze wereld. Want door als tuinier de natuur aandachtig te observeren, ontdek je een onderliggende intelligentie waar we met ons menselijke verstand nauwelijks bij kunnen. De gulden snede is zo'n prachtig, tastbaar voorbeeld van het organiserende principe dat overal in dit universum werkzaam is. Kijk maar naar een zonnebloem of dennenappel. Observeer de vorm van bepaalde mineralen, vruchten en groenten, de manier waarop blaadjes aan bloemen en bomen zijn geschikt, de vorm van slakkenhuizen. De gulden snede komt overal in terug, zelfs in de verhoudingen van ons menselijk lichaam. Wonderbaarlijk toch?

Nieuw bewustzijn, nieuw ontwerp

De natuur observeren is een eerste stap in het proces. Maar daadwerkelijk harmonieus leren samenwerken met de natuur, hoe begin je daaraan? De hele kunst van

natuurlijk tuinieren bestaat erin om alle elementen zodanig met elkaar te laten interageren dat alle deeltjes – en dus ook het geheel – de beste groeikansen krijgen en dat een positieve bijdrage wordt geleverd aan het hele lokale ecosysteem. Een tuin biedt immers onderdak aan miljoenen verschillende levende wezens en is in constante interactie met zowel insecten, mensen, dieren als de omgeving. Dat gegeven leidt ons naar de permacultuur: een duurzaam, holistisch model dat principes en technieken aanreikt om menselijke activiteiten en ecosystemen optimaal te laten interageren. De term 'permacultuur' is samengesteld uit de Engelse termen 'permanent' en 'agriculture'. Het model omvat een totale levensfilosofie die tot doel heeft om gemeenschappen te creëren die ecologisch duurzaam, sociaal rechtvaardig en economisch leefbaar zijn. Zorg voor de aarde, zorg voor de mensen en een rechtvaardige verdeling van wat de natuur ons schenkt, zijn de drie centrale pijlers van haar ethiek.

Permacultuur in je tuin

Pas je permacultuur toe op het niveau van tuinen, dan leer je hoe we onze tuin opnieuw vanzelf kunnen laten groeien, onder meer door de juiste plantjes naast elkaar te laten staan in plaats van ze allemaal te sorteren en van elkaar te scheiden. Aangezien monocultuur verarmend en uitputtend is, wordt biodiversiteit dan ook als een centraal begrip beschouwd.

Nog enkele belangrijke richtlijnen:

- Ploeg de aarde niet om: zo verstoort je de activiteiten van de micro-organismen niet en vermijd je een snelle mineralisatie van de humus die diep in de aarde opgeslagen is.
- Gebruik geen bemesting: De aarde herbergt honderden miljoenen micro-organismen die elk hun functie vervullen. Hoe minder we hen verstoren met externe elementen, hoe beter ze hun werk kunnen doen en zelf de aarde kunnen verrijken.



▲ In zijn boek 'Hoezo Veggies' vertelt bio-topchef Philippe Van Den Bulck op smakelijke wijze hoe je met eenvoudige recepten in een mum van tijd culinaire veggiepareltjes 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 actief element voor de gezondheid. In de Balance Delight is de hennepolie verrijkt met duurzame rode palmolie en tarwekiemolie vanwege hun rijkdom aan caroten en vitamine E. Zo oxideren de omega's in hennepolie niet in ons lichaam en kunnen zo hun helende werking verrichten.

Cannabis Sativa was tot 1937 een wonderlijke plant. De Encyclopedie Britannica en de meeste boeken waren op hennep papier 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 hennep linnen. Tot 1820 was 80% van alle textiel hennep. De eerste Ford-T kon op hennepolie rijden en was gemaakt van hennepplastic, 10 keer sterker dan staal. In september 1937 werd hennep illegaal. Grote industrieën 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 product: Tel 03 653 25 41, www.noble-house.tk

NIUW



AMAN PRANA

SERENE LEVENSKRACHT

- Gebruik geen pesticiden: pesticiden zorgen voor heel wat gekende problemen zoals lucht- en watervervuiling, bio-accumulatie, verstoring van de voedselketen en insecten die steeds resistenter worden zodat je de aarde steeds frequenter moet gaan behandelen. Een destructief straatje zonder einde.
- Wied geen onkruid: elke natuurlijke bedekking van de aarde heeft haar functie en dat is bij wilde kruiden niet anders. Hun wortels doordringen de bodem, maken hem luchtiger en verrijken hem. Zorgt een 'onkruid' toch voor problemen, dan kun je het efficiënter laten verdwijnen door het planten van andere kruiden en gewassen die het kruid beconcurreren, dan door blijvend energie te investeren in handmatig wieden.

Natuur en tuinier

Wil je nog een stap verder gaan in het proces van co-creëren met de natuur, dan kan je ook de trillingsfrequentie gaan meten die eigen is aan elk gewas, om het vervolgens te planten op de plaats met de trilling die daar het dichtst bij aansluit. Daarvoor kun je een wichelroede, pendel of Lecherantenne gebruiken. Het eindresultaat kan er weliswaar wat anders uitzien dan het ideaal dat je zelf voor ogen had, maar voor liefhebbers van natuurlijk schoon zal je tuin een niet te evenaren harmonie uitstralen. Uiteraard kan je er om praktische redenen ook voor kiezen om het aanleggen van je tuin toch tot op zekere hoogte binnen bepaalde banen te leiden door met een vooraf uitgetekend plan te werken. Zo wordt je tuinontwerp een geslaagd compromis tussen je eigen wensen en die van de natuur.

Geobiologie, een kostbare hulp

Ook het inschakelen van een geobioloog kan waardevol zijn bij het aanleggen van een tuin. Geobiologen kunnen een heleboel factoren detecteren die van invloed zijn op de gezondheid van je tuin, van aardstralen en ondergrondse wateraders tot vochtige of droge zwakke plekken en allerlei vormen van vervuiling (waaronder elektromagnetische en/of elektrochemische straling). Door het in kaart brengen van die voor het blote oog meestal onzichtbare factoren kun je de tuin op een optimale manier gaan indelen. Zo kunnen 'positieve' zones worden inge-



© Barbara Helgason - Fotolia.com

richt als rust- en ontspanningsplekken, terwijl je de 'negatieve' zones ontoegankelijker maakt met bijvoorbeeld stenen of stuiken. En natuurlijk is het handig om te weten waar je het beste je bloemenperk en moestuin aanlegt en wat de meest geschikte plaats is voor een uurtje ongestoord soezen in je hangmat.

Effectieve micro-organismen

Wie milieubewust wil tuinieren zonder chemische en schadelijke stoffen te gebruiken, kan ook de mogelijkheid van effectieve micro-organismen (EM) bekijken. De techniek werd ontwikkeld door



ECOFLORA Ecologische kwekerij en tuincentrum

Kruiden, medicinale planten, inheemse planten en oude fruitboomrassen.

Biologische zaden en plantgoed voor de moestuin.

Bio-tuinproducten, bloemenweiden, nestkasten, ecologisch tuinhout.

Kwekerij Ecoflora,
 Ninoofsesteenweg 671, 1500 Halle
 Tel. 02 361 77 61 - www.ecoflora.be
 Geopend van dinsdag tot zaterdag van 9 tot 18 u

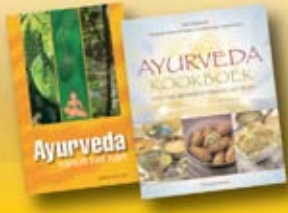
SCHOOL VAN AYURVEDA vzw Gent

- Tweejarige opleiding **Ayurveda-therapeut**
- Eénjarige opleiding **massage-therapeut**
- **Workshops** met Indische leraars

OPENDEURDAGEN
10 en 11 SEPTEMBER

Inlichtingen: 0477 57 11 84 - www.lies-ameeuw.be

Lees onze boeken:
 Ayurveda vanuit het hart
 Ayurveda Kookboek



Energy Saving Lamps www.megaman.be



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

Life N Light **MEGAMAN®**

een Japanse Professor, Dr. Teruo Higa, en wordt wereldwijd toegepast voor het creëren van een fris huis, een mooie tuin, smakelijke groenten en fruit, zuiver water, gezonde planten en dieren, enzovoort. EM zijn gemengde culturen van verschillende soorten ziekte-onderdrukkende micro-organismen (vooral fotosynthetische- en melkzuurbacteriën, gisten en schimmels) die elk hun specifieke taak hebben en die elkaars werking ook versterken. De natuurlijk voorkomende micro-organismen worden volgens een speciale methode gekweekt (zonder genetische manipulatie) en kunnen in de bodem geënt worden om een gunstig microbiel milieu te creëren. Het beoogde resultaat: gezondere gewassen door een verhoogde natuurlijke immuniteit tegen ziekten en plagen, en een betere bodemstructuur en -vruchtbaarheid. De techniek heeft zowel voor- als tegenstanders en vormt al tientallen jaren een onderwerp van discussie onder landbouwwetenschappers.

Bezielde tuinen

Tuinieren in harmonie met de natuur, daarin kun je nog verder gaan dan elke plant het beste plekje geven. Als je ook bewust gaat samenwerken met de natuurenergieën, kan dat tot wonderbaarlijke en haast onverklaarbare resultaten leiden. De bekende Findhorntuinen in Schotland zijn daar een prachtillustratie van. In het begin van de jaren zestig gingen drie pioniers er de communicatie aan met de onzichtbare natuurkrachten om zo een unieke tuin te creëren. Het resultaat was fenomenaal. Terwijl de boeren in de omtrek dagelijks strijd voerden met de droge aarde en het ruwe klimaat om hooguit wat schrielle groenten te oogsten, groeiden in de Findhorntuinen gigantische groenten en bloeiden de meest wonderbaarlijke bloemen. Door er de wetten van de biologische en bio-

dynamische landbouw toe te passen, telde de tuin op twee jaar tijd meer dan 65 groentesoorten, 21 fruitsoorten en 42 aromatische en medicinale kruidensoorten. Van overvloed gesproken!

Het mysterie ontrafeld

Landbouwingenieurs en experts kwamen van heinde en verre naar Findhorn afgezakt om bodemstalen te nemen en het wonderlijke fenomeen te proberen begrijpen. Tot hun grote verbazing bevatte de Findhornaarde geen enkel spoor van chemische bemesting. Tegelijkertijd konden men in de aarde geen enkel tekort vinden: alle noodzakelijke elementen, tot de meest zeldzame toe, waren in perfect evenwicht aanwezig. Ook de honderden specialisten die volgden kwamen eensgezind tot de conclusie dat de bloemen en planten op Findhorn bloeien zoals nergens anders. Dat kon men perfect meten, observeren en zelfs kwantificeren. En toch ging wat zich ter plaatse afspeelde het verstand en het begrip van de wetenschappers ver te boven. Noch de compost, noch de mesthoop waar de familie Caddy gebruik van maakte, volstonden om de ongeziene pracht en overvloed van de tuin te verklaren, al zeker niet op zo'n arme, zanderige grond. De 'onbekende' factor die aan de

Creatief tuinieren, ook zonder 'tuin'!

Heb je geen eigen tuin, maar kriebelt het wel om met je handen in de aarde te werken? Met wat creativiteit en goede wil kan iedereen zijn groene vingers aan het werk zetten. Zo kan je op verschillende plaatsen in ons land meehelpen bij het bewerken van velden in ruil voor een deeltje van de oogst.

Ook 'volkstuintjes' vormen een mooi alternatief dat vooral bij stadsmensen erg in trek is. Deze tuintjes liggen meestal aan de rand van de stad en je vindt ze in alle soorten en maten. Ze worden bewerkt door jong en oud, arm en rijk en hebben ook een belangrijke sociale functie. Waar ze ooit ontstonden uit noodzaak, zijn het vandaag echt plaatsen van ontmoeting geworden, waar mensen zich niet alleen met de natuur en haar cycli, maar ook met elkaar verbinden.

En er zijn ook andere alternatieven. Denk maar aan de prachtige vensterbanktuintjes

die her en der opduiken in stadscentra. Deze groene oases in miniformaat zijn een relatief nieuw fenomeen, maar wij voorspellen dat ze zich de komende jaren volop zullen vermenigvuldigen.

En heb je al overwogen om een tuin aan te leggen op je dak? Groendaken hebben een bedekking die vooral uit levende planten bestaat en bieden je woning op die manier een schitterende bescherming tegen hitte, vorst, droogte en wind. Tuinieren op je dak... het is eens iets anders. Veel tuinierplezier!



vele experts voorbij ging is volgens Peter Caddy nochtans niet ver te zoeken: liefde. Want, zo stelt hij: "Planten zijn levende wezens. De zorg en vooral de liefde waarmee de tuiniers hen behandelen, hebben een diepere impact dan welke andere factor ook."

Tuinieren uit het hart

Het is meteen een van de mooiste lessen die een tuinier kan leren: deze van het hart. Want daar draait tuinieren uiteindelijk om: je liefdevol verbinden met het grotere geheel. Dat betekent leren omgaan met de natuurelementen en met de tijd die verstrijkt. Het betekent mee bewegen op het ritme van de maan, de zon en de seizoenen. Dat heeft ook Rudolf Steiner ons bijgebracht met de principes van het biodynamisch tuinieren; hoe belangrijk het is om bij het bewerken van de aarde rekening te houden met de stand van de maan, omdat zij een immense invloed uitoefent op alles wat leeft en groeit. Tuinieren met behulp van een maankalender – die je vertelt wanneer je welke gewassen het beste zaait, bewerkt en oogst – kan dan ook een wereld van verschil maken. Door ons te verbinden met onze aarde, worden we zowel geconfronteerd met de vergankelijkheid van het aardse als met het eeuwige voortbestaan van het leven op zich. Die prachtige schijnbare paradox dag na dag mogen ervaren, is misschien wel de mooiste les in nederigheid en grootsheid, dankbaarheid en liefde.

Lien Van Laere

Bronnen en lectuur

- 'Cocréer son jardin avec la nature', Olivier Desurmont, Franstalige Agenda Plus juni 2010
- 'Biedt Permacultuur het ultieme model voor een Duurzame Samenleving?', Greet Luypaert
- Biodynamisch tuinieren, Hilary Wright, ISBN 9789044704556
- Maankalender, Marjanne Hess-van Klaveren, ISBN 9789077677322
- www.velt.be – alles over ecologisch leven en tuinieren
- www.bouwjemee.be – met o.a. het jaartraject 'Duurzaam Leven'
- www.permacultuur.net

Je eigen moestuin



Een tuin zonder moestuin is als een berglandschap zonder eeuwige sneeuw.... Hoe mooi hij er ook uitziet, er ontbreekt toch iets. Heel wat mensen zijn tegenwoordig gebeten door de moestuin-microbe en toveren heerlijke slaatjes tot zelfs volwaardige maaltijden uit hun zelf bewerkte lapje grond.

Het aanleggen van een eetbare tuin is dan ook een dankbare bezigheid. Wil je zelf aan de slag, dan bestaan er heel wat websites en boeken om de regels van de kunst onder de knie te krijgen. Enkele gouden moestuinregels geven we je alvast mee:

- De ideale plaats voor je moestuin is meestal een plek met veel vroeg zonlicht, zodat de ochtenddauw snel verdampt. Omdat niet alle groenten volle zon vragen, kan je er ook voor kiezen om je moestuin deels in de schaduw aan te leggen.
- Geef bij het planten van zaadjes de voorkeur aan lokale soorten, die erom bekend staan resistent te zijn tegen ziektes.
- Richt je moestuin functioneel en praktisch in. Ideaal is het als je overal bij kunt zonder op de bewerkte aarde te moeten lopen. Wees creatief met het bedenken van een geschikte vorm (stukjes van 2 op 2 meter, een gebogen lapje, een cirkel of – waarom niet – een mandala).
- Verzamel en bewaar zaadjes en wissel ze ook uit met anderen. Dat is niet alleen leuk, je zorgt op die manier ook voor een grotere genetische en biodiversiteit onder je planten en dus ook voor sterkere gewassen.

Ignoramus ACADEMIE
Een bewuste keuze voor een toekomst met inhoud
Zuiverings- en Gezondheidsweek
18 tot 22 april 2011
Dennenheuvel – Bomal

Ontdekken van je innerlijk kompas.
Niveau 1
16 tot 18 juli
Het klokhuis – Gors-Opleeuw

Van generatiekloof naar inspirerende ontmoeting
19 tot 21 juli
Het klokhuis – Gors-Opleeuw

Opleidingsaanbod 2011 – 2012
OPEN DEUR DAG
Zondag 29 augustus vanaf 10 uur
Wellness Academie - Hasselt

Ignoramus Academie vzw
011/740703 www.ignoramus.org
ignoramus.academie@telenet.be

Bezoek de Velt-ecotuindagen
op 4 en 5 juni 2011

Ga naar www.durftuinierenzonder.be
voor een overzicht van de locaties.

De kracht van de natuur
100% bio • 100% natuurlijk

Huidproblemen? Etiney werkt, dat VOEL je en dat ZIE je!
100% bio • 100% natuurlijk

D. Jaspart - Xinsheng 0484 248 238 www.e-xinsheng.be
C. Huybrechts 03 366 30 33 www.artemis-schoonheidsinstituut.be

40 x gratis ticket!
Stuur een e-mail naar
contact@agendaplus.be

Valériane Brussel

Bio, daar ga je voor!



In samenwerking met verenigingen als Velt, Vibe en Bioforum Vlaanderen & Walonië brengt Nature & Progrès voor deze eerste Brusselse uitgave meer dan 150 standhouders samen op 5.000 m²: biologische landbouw en voeding, biologisch tuinieren, milieubescherming en biodiversiteit, ecologisch wonen en hernieuwbare energie, natuurlijk textiel, gezondheid, ecologisch toerisme, Fair Trade enz. Tijdens deze driedaagse beurs zullen er een dertigtal voordrachten worden gehouden in het Frans en het Nederlands. De beurs is ideaal om je te informeren over onze dagelijkse consumptie, maar zeker ook om verschillende praktische

workshops uit te proberen in een feestelijke en gemoedelijke sfeer. Agenda Plus zal er ook aanwezig zijn met een gezamenlijke stand van de Nederlandstalige en de Franstalige uitgave.

De beurs Valériane Brussel vindt plaats van 29/4 tot 1/5, telkens van 10u tot 19u, in Tour & Taxis. Meer info vind je in de agenda «Van dag tot dag».



Nico Thelman

Spirituele confidant

Zolang hij zich kan herinneren is Nico betrokken geweest bij het vreemde, het ongewone. Op 14-jarige leeftijd werd hij verwelkomd door wat hij noemt 'de zeven ouderen'. Zij werkten door occulte meditatie aan stilte-overdracht. Zo opende zich de deur tot de tijdloze wijsheidsleer. Met zijn "quest for consciousness" nam hij zijn plaats in binnen het esoterische groepswork. Als spiritueel begeleider volgde er 27 jaar van lezingen en workshops doorheen Europa en de VS met als leidend motief "continuïteit

van het bewustzijn" en creatieve meditatie. De laatste twee decennia is Nico zich gaan richten op het individu of beter gezegd: naar de ziel in de persoonlijkheid – het verborgen verhaal met zijn ongekende mogelijkheden in ieder van ons... Zo werd hij een spirituele confidant voor de zoekende mens.

Nico Thelman geeft een lezing over 'Het pad van de magiër' op 5 mei in Antwerpen. Meer info vind je in de agenda «Van dag tot dag».

Michel Lootens

*Advanced Craniosacraal
therapeut*



Michel Lootens is actief binnen een zelfstandige praktijk in biodynamische craniosacraal-therapie en psychotherapie. Hij had opleiding (2145u) in de biomechanische, somato-emotionele en biodynamische craniosacraal-methodes en is gecertificeerd in Rogeriaanse psychotherapie, Inner Tuning® en Trauma Release. Hij is gediplomeerd in Craniosacral Biodynamics bij de school van F. Sills (VK) die de laatste 25 jaar een waardevolle bijdrage leverde aan de ontwikkeling van craniosacraal-therapie en de basis-

legger is van de biodynamische methode. Michel Lootens is auteur van het boek 'Biodynamische Craniosacraal Therapie', is medeoprichter van het Reliantie-instituut en is sedert 7 jaar hoofddocent van de 3-jarige beroepsopleiding Craniosacraal Integraal-therapie. Hij is lid bij ICSA, beroepsvereniging voor gediplomeerde craniosacraal-therapeuten.

Michel Lootens geeft in mei een basis-cursus Craniosacraal Integraal-therapie in regio Kortrijk. Info www.reliantie.org

Abonneer je nu op
CHANGE Think+
MAGAZINE VOOR MENSEN DIE BEWUST+POSITIEF WILLEN LEVEN

Ontvang **gratis** het vitaliteitsboek van Gerard Van der Vliet

Unieke abonnementsactie!

+ **6x CHANGE Think+** ter waarde van €35,70 (€5,95 / stuk = winkelprijs)

+ Je krijgt **GRATIS** Hét Vitaliteit Boek ter waarde van €19,95

Surf snel naar
www.changethinkpositive.be
+32 (0)16-29 75 32
Change the Word - Abonnementen - Diependaalgweg 6 3020 Herent

Hét Vitaliteit Boek

LET'S THINK POSITIVE
CHANGE THE WORD!

Reliantie

Professionele opleidingen
Craniosacraal Integraal Therapie (3j)
Inner Tuning® (3j)
Transpersoonlijke Counseling (2j)

Postgraduaat & Supervisie
Craniosacraal Therapie
Traumawerk

Cranio Basiscursus & Follow up
21/22/23/24 mei + 18/19 jun

Infodag
zaterdag 11 juni van 13h tot 17h

www.reliantie.org
info@reliantie.org 056 41 03 10



Een volledig gamma vers,
op steen gemalen meel

- tarwe
- spelt
- kleine spelt
- kamut
- rogge
- soja
- haver
- gerst
- quinoa
- rijst
- boekweit
- mais
- 5-granen
- meergranen
- kastanje
- kikkererwten



Agar-agar van Bretagne

- Geleermiddel :
- Acht maal sterker als gelatine
- Vermagerend :
- Bevat tot 80% vezels, zwelt in de maag en tempert het hongergevoel.



Bretons Kalkwier

Kalkwier bevat calcium, zwavel, magnesium-carbonaat, fosfor, natrium, kalium, ijzer, mangaan, jodium, zink, chromium, koper, cobalt...

INDICATIES:

- Beenderen
- 25 à 34% calcium makkelijk opneembaar door het organisme.
- zuurtegraad
- Anti-verzuring door zijn basische samenstelling PH9
- Vertering
- Zijn grote rijkdom aan mineralen...
- Vermoeidheid
- Dankzij zijn rijkdom aan macro-elementen en oligo-elementen laat hij een volwaardige remineralisatie toe.



Spirulina uit de Andes

Spirulina is rijk aan beta-caroteen, ijzer, thiamine, riboflavine, magnesium en eiwitten.

- weerstandstimulerend
- vermagerend
- revitaliserend
- huidveroudering.



beter leven



© PRH

De PRH vorming

een methode voor
persoonlijke groei
en harmonie

*Het overkomt ons af en toe
dat we onszelf dingen zien
doen waar we helemaal niet
fier over zijn. We voelen dan
in een flits: eigenlijk wil ik dat
niet. Of we hebben tegenover
iemand weeral eens het hoge
woord gevoerd of omgekeerd
ons te verlegen opgesteld,
terwijl we het helemaal
anders wilden aanpakken.
En dan voelen we intuïtief
aan: eigenlijk ben ik niet
zoals ik me nu weer heb
getoond! Het gebeurt ook
dat we door een bepaalde
tegenslag de grond onder
onze voeten verliezen,
of dat we succes kennen
maar innerlijk toch een
grote onzekerheid voelen.*

Nood aan inzicht in onszelf

Dit zijn heel banale voorbeelden van hoe we soms een onvoldaan gevoel hebben over onszelf, of over ons potentieel dat we onvoldoende benutten. Hoe pakken we dit aan? Onder deze situaties gaan verschillende fenomenen schuil: een on-aangepast zelfbeeld, onzekerheden over onszelf, allerlei mechanismen die we niet onder controle hebben, onvervulde behoeften, kwetsuren (recente of uit onze kinderjaren), blinde vlekken enz.

Welk antwoord biedt de PRH-methode?

In deze wirwar van fenomenen die ons leven mee bepalen zonder dat we er echt van bewust zijn, zitten er rode draden die heel ons innerlijk systeem kunnen verklaren. Met de PRH-methode kunnen we inzicht krijgen in deze factoren. Zo kunnen we stapsgewijs groeien naar een gelukkiger leven en meer harmonische relaties. De PRH-methode vormt een unieke 'gebruiksaanwijzing' die elke persoon op zichzelf kan toepassen.

In contact komen met wie we wezenlijk zijn

De belangrijkste groeilijn in ons groeiproces is dat we ons bewust worden van wie we écht zijn. Ons 'wezen', dat de kern uitmaakt van wie we zijn, bevat alleen positieve elementen die van bij de aanvang in de kiem in ons aanwezig zijn. Elke persoon bezit de kracht om dit oorspronkelijk potentieel te ontplooien of te herwinnen.

De PRH-vorming

In het brede landschap van organisaties die vorming aanbieden voor meer kwaliteit en harmonie in het leven, biedt PRH Persoonlijkheid en Relaties vzw zijn specifieke bijdrage. PRH is de afkorting van 'Personnalité et Relations Humaines'. De grondlegger (André Rochais) wou elke mens of groep toelaten het beste uit zichzelf te halen. Meer dan 30 vormingswerkers en medewerkers passen de methode toe in Vlaanderen.

Hetzelfde gebeurt in Franstalig België, in Nederland en in meer dan 30 landen over de hele wereld. De begeleiders kennen de methode van binnenuit en volgen een jarenlange en permanente opleiding.



Zorg dragen voor ons gevoel

De tweede groeilijn is de zorg voor ons gevoel. Soms heeft ons gevoel te veel macht over ons. Of soms hebben we onbewust ons gevoel gewoon uitgeschakeld. Het gaat erom het gevoel op een harmonische manier zijn rol te laten spelen.

Ons functioneren in handen nemen

De derde groeilijn is het observeren en bijsturen van bepaalde negatieve reacties, vastgeroeste patronen, gewoonten en beslissingen waar we ons niet goed bij voelen. Dit gaat uiteraard stapsgewijs. We bieden ook een specifieke methode om goede beslissingen te nemen. Zo evolueren we naar een meer evenwichtige manier van functioneren.

Voor een efficiënte en gestage groei pakken we deze drie groeilijnen min of meer

gelijktijdig aan (alhoewel de eerste prioriteit krijgt). PRH biedt hiervoor belangrijke hulpmiddelen.

Zelfkennis leidt naar meer harmonie.

Bij PRH is zelfkennis een middel tot de ontplooiing van ons potentieel, en tot een afbouw van onze remmingen en blokkages. Dé sleutel bij uitstek voor meer zelfkennis is de PRH-analyse. Het is een methode waarbij de lichamelijke en innerlijke gewaarwordingen een belangrijke rol spelen, naast het verstand. In verschillende cursussen wordt deze methode aangeleerd. We kunnen ze nadien zelf gebruiken, thuis of in groep. De analyse is een middel om al schrijvend meer bewust te worden van onze capaciteiten, om de fundamentele van ons zelfvertrouwen te verstevigen, om meer zicht te krijgen op moeilijke gevoelens die ons dwars zitten en om onze motivaties te versterken voor de bijsturing van ons functioneren. Bij elke cursus, bij elke analyse ontdekken we steeds meer wat er zich in onszelf afspeelt. We kunnen bijvoorbeeld de oorsprong van bepaalde gevoelens of terugkerende patronen op het spoor komen. Door de zorg die we dan besteden aan ons gevoel, raken we verlost van de ballast die we soms jarenlang hebben meegesleurd.

Het PRH-theoretisch kader dat helpt onszelf te begrijpen

Een tweede hulpmiddel is het theoretisch kader dat de fenomenen waar we mee te maken hebben, een plaats en een verklaring geeft. Dit hulpmiddel versterkt het eerste: een groeiende zelfkennis, gekoppeld aan het theoretisch kader, verdubbelt het rendement van ons groeiproces. De basis van de theorie is het schijnbaar eenvoudige 'schema van de persoon', met de 'instanties' het wezen, het gevoel, het lichaam en het ikzelf (verstand, vrijheid en wil). We vinden er o.m. een verhelderende beschrijving van de manieren van functioneren van deze instanties, van de soorten zelfbeelden, behoeften, gewetens enz. We leren bv. onze overreacties, projecties en verdedigingsmechanismen kennen en er iets aan doen. Deze doordachte en coherente theoretische achtergrond is het resultaat van jaren-

lang en doorlopend onderzoek. Het biedt een houvast om ons te omvormen tot de persoon die we in oorsprong zijn.

De PRH-cursussen

De vijfdaagse cursussen bevatten de eigenlijke vorming. Aan de hand van eenvoudige vragen bekijken we onze eigen ervaring en beleving. Zo ontdekken we gaandeweg zelf onze manier van functioneren, onze innerlijke wereld en het theoretisch kader dat een sleutel biedt voor wat we beleven. We krijgen de kans om onze beleving te delen in de groep. Het delen met de anderen helpt ons de eigen ontdekkingen te toetsen en aan te vullen. De begeleider ondersteunt de zoektocht van elke deelnemer en geeft duiding waar nodig. Een groep bestaat uit 6 tot 15 personen, van alle leeftijden en alle lagen van de bevolking. In een klimaat van vertrouwen ontstaat een (h)echte groeisoliditeit, met respect voor diversiteit. Naast het schrijven zijn er ook eenvoudige oefeningen met het lichaam of expressie met kleur en verf. PRH biedt cursussen over alle domeinen van het leven zoals zelfont-

plooiing (Wie ben ik?), (partner)relaties, werk, opvoeding, enz...

Om de nieuwe inzichten in het dagelijks leven te helpen integreren, zijn er o.m. integratiebijeenkomsten, individuele jaarbalansen, en kunnen we beroep doen op een PRH-coach. Het gaat dus over een diepgaande vorming, die blijvende vruchten afwerpt voor onszelf en voor onze omgeving. Er wordt geen lidmaatschap gevraagd. Iedereen kiest autonoom voor de verdere stappen in zijn groei. De korte modules (3x3 uur) vormen een eerste kennismaking met de methode.

Els Van Waes

Meer lezen over de PRH-methode

De persoon en zijn groei. Antropologische en psychologische grondslagen van de PRH-vorming. Collectief werk gerealiseerd door PRH-International, 1999.

Al schrijvend meer jezelf worden. PRH-Vlaanderen, 2010

(boeken verkrijgbaar op het PRH-secretariaat)

Op zoek naar?

- Meer zingeving in je leven
- Meer zelfvertrouwen
- Een gezond gevoel van eigenwaarde
- Meer professionele voldoening
- Meer harmonie in je relaties

Dan is PRH iets voor jou

www.prh.be • info@prh.be • 03 309 24 43

Otto Veniusstraat 15 • 2000 Antwerpen





Specerijen en aromaten

Nieuw:
Kruidenmolen

Sinds 1990 stellen wij u een gamma kruiden
en specerijen voor van gecontroleerd biologische teelt



demeter

Smaken van Italië

100%
Toscaans



100%
BIO



www.vajra.be

vajra

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



100%
Italiaans

02 731 05 22
info@vajra.be



Gekiemd tarwebrood en gekiemd speltbrood
(gebaseerd op de Essenenrecepten)

Ideaal krachtvoedsel!

Kinderen: in de groei of tijdens herstelperiode

Sporters: onmisbaar voor en na een inspanning

Studenten: tijdens examenperiode, bij intellectuele inspanningen

en concentratie. Voor alle leeftijden: bij het wisselen van de seizoenen,
voor de "geeuwhonger" en momenten van minder energie.

Bij het ontbijt, als tussendoortje, 4-uurtje, uit het vuistje, of beboterd, met tahin...

Het Essenenbrood bevat geen dierlijk bestanddeel, noch toegevoegde vetten.

Het wordt dus aangeraden aan diegenen die op hun voeding willen letten (arm aan calorieën).

Het Essenenbrood zorgt ook voor een goede darmtransit, door zijn rijkdom aan natuurlijke vezels.

Het is ideaal voor mensen, allergisch aan gist en zuurdesem.

Het bevat geen zout, geen vetstof, geen toegevoegde suikers en is dus ook
geschikt voor mensen met verhoogde bloeddruk

Vitaal en rijk aan
eiwitten - vitamines - langzame suikers
- rijk aan vezels - arm aan calorieën
- zonder gist - zonder zout



9 gecertificeerde
BIO variëteiten

- *Tarwe Natuur
- *Tarwe/Rozijnen
- *Tarwe/ Zonnebloempitten
- *Tarwe/Amandel
- *Tarwe/Gember
- *Tarwe/wortel-rozijn
- *Spelt natuur
- *Spelt/rozijnen
- *Spelt/hennep-lijnzaad



www.vajra.be

vajra

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

02 731 05 22
info@vajra.be



Valériane

Bruxelles – Brussel

Tour & Taxis

29, 30/4 & 1/5/2011

De 10 h à 19 h Van 10 u tot 19 u



valeriane.be

Le bio, c'est capital !
Bio, daar ga je voor !



natuurlijke voeding

© Beboy - Fotolia.com

Arganolie

het vloeibare goud
uit Marokko

*Al eeuwenlang wordt
arganolie uit de vruchten
van de 'Boom der
Schoonheid' gewonnen
voor de verzorging
van de huid.
Dat de veelzijdige olie
ook op culinair vlak heel
wat te bieden heeft, is
lange tijd een beter
bewaard geheim
geweest.*

Al sinds mensenheugenis zouden Berberstammen bekend zijn met de vele weldadige eigenschappen van arganolie en de laatste decennia is de vraag naar deze rijke olie ook internationaal enorm gegroeid. De olie wordt gewonnen uit de vruchten van de 'Argania Spinosa' of arganboom. Die boom wordt als een van de oudste ter wereld beschouwd. Hij lijkt wat op een maxi-uitvoering van de Bonsai en groeit in semi-woestijngrond. Zijn vrucht ziet eruit als een grote olijf die geel kleurt bij het rijpen. Het is uit de pitten van de amandelvormige noten binnen in die vrucht dat de olie wordt gewonnen.

Ooit bedekte de arganboom Noord-Afrika, maar vandaag is het een uitstervende boomsoort geworden die alleen nog maar in het Zuid-Westen van Marokko en in een deel van Algerije voorkomt. Omdat de boom een vitale rol speelt in het behoud van de ecologische balans en de economische situatie van de Marokkaanse bevolking, heeft UNESCO hem toegevoegd aan de Werelderfgoedlijst. Het omhakken van een arganboom wordt nu streng bestraft.

Een schaars en kostbaar goedje

Traditioneel wordt arganolie volledig handmatig door de inheemse Marokkaanse berbervrouwen geproduceerd. Ze halen de onverteerde noten van de vruchten uit de uitwerpselen van geiten – die daar verzot op zijn, wassen ze en kraken ze met

Warmte werkt!

Heilzame
warmte in
ieders bereik

Laad je batterijen terug op met de heilzame energie van een Biozendo® infraroodcabine

Deugddoende warmte ligt vanaf nu in ieders bereik dankzij de authentieke cedarhouten Biozendo® infraroodcabines met BIO-keramische stralers. Eén vierkante meter en een gewoon stopcontact zijn al voldoende om dagelijks te genieten.

In een Biozendo® infraroodcabine word je geleidelijk opgewarmd tot in de kern van je lichaam zonder de beklemmende hitte te ervaren van een traditionele sauna. Reeds vanaf 38°C ga je intens zweten waardoor regelmatige infraroodsessies je helpen om zuren en gifstoffen te elimineren.

Lichte koorts

De zachte infraroodenergie van onze minerale BIO-keramische stralers, brengen je lichaam in een lichte koortstoestand. Hoewel je je diep ontspannen voelt, komt door de verhoging van je lichaamstemperatuur een mechanisme op gang dat hart en bloedvaten activeert.



Verzacht spier- en gewrichtspijnen

Ook bij gewrichts- en spierklachten brengen onze cabines soelaas. Door de betere doorbloeding gaan stramme spieren immers ontspannen en voelen gewrichten minder pijnlijk aan.

Wil je nog meer weten over de heilzame werking van onze cabines? Ga dan eens kijken op onze site, contacteer ons of breng ons een bezoekje. Warm aanbevolen...

www.biozendo.be

Biozendo® infraroodcabines

Traxico BVBA - Neerhofstraat 2

(Shopping Center Delhaize)

B-9600 Ronse - Tel: 055 20 73 42

GSM: 0473 878 444 - info@biozendo.be

Voor de openingsuren, een persoonlijke afspraak of een test, raadpleeg onze site of bel naar 0473 878 444

twee stenen. Daarvoor is heel wat kracht nodig, want de noten zijn zeer moeilijk te breken. In elke noot zitten maximaal drie amandelvormige pitten. Door die te vermalen en met water tot een brij te vermengen, die handmatig wordt uitgeperst, verkrijgt men de arganolie. Als de olie voor culinair gebruik moet dienen, worden de pitten eerst geroosterd.

Omdat de populariteit van arganolie de laatste jaren zo fors gestegen is, zijn veel producenten ondertussen overgestapt op andere oliewinningmethodes. Enerzijds is er nu het mechanisch malen en persen, wat stukken sneller verloopt en voor een langere bewaartijd van de olie zorgt omdat geen water meer moet worden toegevoegd. Anderzijds werkt men voor de cosmetische olie soms ook met een vetoplosmiddel. Het kraken van de noten zelf zou wel nog steeds met de hand gebeuren.

Lokale coöperaties

Een groot deel van de olie wordt vandaag nog steeds geproduceerd door verschillende coöperaties van vrouwen. Die worden gesponsord door onder meer het Social Development Agency met steun van de Europese Unie. Plattelandsvrouwen die zich in coöperaties verenigen hebben een redelijk inkomen en een beter sociale status en zijn ook beter georganiseerd. Samen kunnen ze in het levensonderhoud van duizenden mensen voorzien en houden ze de traditie van het ambachtelijk handmatig persen van arganolie in ere. Omdat de bomen zo schaars zijn en het productieproces zo arbeidsintensief (het duurt een aantal dagen en er is ongeveer 32 kilo vruchten nodig voor het maken van een liter olie), is de olie een zeldzaam en dus ook prijzig goedje. Koppel dat aan de unieke samenstelling en de vele weldadige eigenschappen

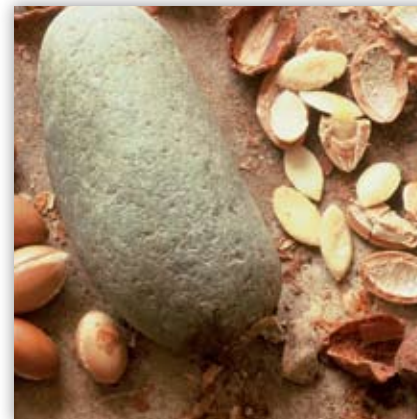
die aan de olie worden toegedicht, en je begrijpt waarom arganolie tot het 'vloeibare goud van Marokko' werd gedoopt.

Veelzijdige huidolie

Arganolie zou heel wat voor de huid wel-doende en therapeutische eigenschappen hebben, en wordt daarom in heel wat cosmetische producten verwerkt om de huid te verzachten, versterken, versoepelen, hydrateren en helen. Ze is heerlijk in bad en kan ook goed gemengd worden met etherische en andere basisoliën. Ook bij huidproblemen als acne, eczema en psoriasis kan de prettig ruikende olie soelaas bieden. Ze wordt gebruikt om pijnlijke gewrichten en stijve spieren te masseren, om hoofdhuid, haar, nagels en lippen te verzorgen en om rimpels en zwangerschapsstriemen te voorkomen. Arganolie dringt direct en diep in de huid door en staat bekend als natuurlijke ontstekingsremmer die ook de bloedsomloop en de celvernieuwing stimuleert. Omdat de olie zo veelzijdig is, maakt ze voor veel vrouwen dan ook een vast onderdeel uit van de dagelijkse schoonheidsverzorging.

Gerechten met een gouden toets

Arganolie wordt niet alleen voor cosmetische doeleinden ingezet, ook in de keuken is de zeldzame olie een gegeerd product. Als de olie voor culinaire doeleinden wordt geproduceerd, worden de noten vóór het vermalen eerst geroosterd, wat een heel typische en unieke smaak oplevert. Die smaak kan omschreven worden als een subtiele mengeling van sesam, vers gebakken brood en geroosterde hazelnoten. De culinaire olie wordt gebruikt om brood in te dippen, om over salades, couscous, pasta- en rijstgerechten te sprenkelen en om ook zoete gerechten zoals vers fruit, ijs en



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 | Fax : +32 (0)2 525 18 35

partnerpress@ampnet.be | Virement bancaire : compte 210-0980879-67

crème-brûlée mee op smaak te brengen. In Marokko wordt de olie met de donkerbruine kleur en de geur van pindakaas ook in heel wat traditionele gerechten verwerkt.

Voedzaam en helend

De culinaire arganolie met haar diepbruine kleur heeft niet alleen een rijk smakenpalet, ze wordt ook gegeerd om de vele gezondheidsbevorderende eigenschappen op haar palmares. Ze is rijk aan onverzadigde en essentiële vetzuren als omega 9 en omega 6 en zeer rijk aan vitamine E (tocopherol), wat als een van de krachtigste anti-oxidanten wordt beschouwd. Regelmatige (beperkte) consumptie van de olie zou het cholesterolgehalte verlagen, de immuniteit versterken en schadelijke vrije radicalen elimineren. Daarnaast zou het 'vloeiende goud' ook een ontstekingsremmende werking hebben, de bloedcirculatie verbeteren, aderverkalking helpen voorkomen en de cellen revitaliseren. Een smaakmaker met een indrukwekkend curriculum!

Lien Van Laere

PRAKTISCHE TIPS:



Bestel arganolie in kleine hoeveelheden; ze heeft een beperkte houdbaarheidsdatum. Bewaar de olie na opening ook steeds in een ondoorzichtige fles in de koelkast.

De olie heeft een milde, prettige geur. Ruikt ze sterk of ranzig, dan is dat een teken van oxidatie (dat kan duiden op een slechte kwaliteit of opslag of op een verstreken houdbaarheidsdatum).

Arganolie bevat veel meervoudig onverzadigde vetzuren en mag niet verhit worden. Voeg haar pas na het koken toe. Zo blijven ook de smaak en de voedingswaarde optimaal behouden. Gebruik de olie in bescheiden porties; ze is rijk van smaak en kan makkelijk overheersen als je ermee overdrijft.



Wees welkom op De Boerderie, magische plek waar je jezelf helemaal kan terugvinden!

De Boerderie dat is:

- B&B met feeëriekke gastenkamers
- Lekkere en gezellige gastentafel
- Een sfeervolle en romantische privé-sauna
- Zalige massages en behandelingen
- Cursussen pilates, yoga, nia...
- Workshops zoals Shiatsu, voetreflexologie, oorkaarsen,...
- Gezondheidstherapie

Eindertstraat 18, 3581 Beverlo

T: 0032 (0)11 402737

info@deboerderie.be

www.deboerderie.be



**INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING**

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

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

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



TIMOTHEUS
vormings- en kennismakingsdagen voor intuïtie

Brandon Bays voor het eerst in België

Verander je leven in een paar dagen!



Op 4 en 5 juni is het zover: Brandon Bays komt voor het eerst naar België. Het werk van Brandon Bays, auteur van 'De Helende Reis', wordt al 16 jaar wereldwijd aangeboden. In slechts 6 weken genas Brandon Bays van een grote tumor in haar buik, zonder medicijnen of operatie. Haar directe ervaring is de bakermat voor het eenvoudige en effectieve werk dat wereldwijd bevrijding biedt van emotionele en fysieke klachten.

En hoe weet je nu of The Journey iets voor jou is? Kijk eens naar de volgende vragen...

- Heb je wel eens het gevoel dat je niet écht van het leven kunt genieten en thema's uit je verleden je blijven achtervolgen?
- Voel je je soms ongemotiveerd en niet meer zo enthousiast over je werk, je relatie en je leven?
- Heb je een fysiek probleem dat maar niet verbetert?
- Heb je vaker het gevoel dat er een ongebruikt deel van je klaar is om ontdekt te worden en verlang je naar een diepe innerlijke rust?
- Zou je zelf graag vaardigheden hebben die je dat op ieder moment in je leven kunnen bieden?

Is 'ja' het antwoord, dan is dit jouw uitnodiging voor The Journey Intensive en Advanced Skills workshop. In deze seminars leer je namelijk vriendschap te sluiten met emoties die jarenlang zijn vermeden. Je maakt contact met je ware potentieel. Je verlost jezelf van de oorzaken – niet de symptomen! – van emotionele en/of fysieke blokkades, en daardoor krijgt je lichaam automatisch de mogelijkheid zichzelf te helen. Maar daar blijft het niet bij. Je zult namelijk weer huiswaarts keren met een gevoel van diepe voldoening, vreugde en vrijheid en ook direct verandering zien in je privé- en werkrelaties.

Linda Goderie, oud-deelnemer van The Journey Intensive verwoordt het als volgt: 'Het was voor mij een levensveranderende ervaring. Traditionele psychotherapie gehad, al tien jaar actief in de alternatieve geneeskunde maar nog nooit heb ik me zo gezuiverd gevoeld.'

The Journey Intensive: in Antwerpen op 4 en 5 juni - € 445. Advanced Skills (voortgezette vaardigheden) Workshop in Antwerpen op 6 juni - € 195. Speciale combinatieprijs: € 545.

Boek voor The Journey Intensive en Advanced Skills Workshop samen en betaal slechts de combinatieprijs.

Voor meer informatie en boekingen:

Tel.: +44 (0) 1656 890 400

belgie@thejourney.com

www.thejourney.com

Journey-therapeuten (individuele sessies)

Annick Ottenburgs
Kapelstraat 27B
3212 Pellenberg
0474 875 129
www.journeytherapie.be
annick@balanceinmotion.be

Bart Brys
0470 284 767
skype: bart_brys
bart@truefitnesshealth.com
www.truefitnesshealth.com

Hilda Van Mulders
Egelantierenlaan 72
1150 St Pieters Woluwe
hildavm3@gmail.com
www.innerview.be

Lisbeth De Nyn
Heirstraat 26
2801 Heffen (Mechelen)
015 71 33 76 of 0485 120 640
lisbeth@hemalis.be
www.hemalis.be



nieuw



Cook kruidenmolentje

Cook stelt een kruidenmolentje voor dat zich aanpast aan hun gamma kruidenpotjes. Bereid nu zelf uw curry en kruidenmengeling, profiteer ten volle van de aroma's en de subtiele geuren van kruiden en specerijen die op het allerlaatste moment worden gemalen. Specerijen verhogen de smaak van onze voeding. In Indië weet men al duizenden jaren dat specerijen een belangrijke rol spelen in de dieetkunde en de geneeskunst, zowel ter genezing als voorkoming van kwalen. **Prijs: 18.70 euro.** **Meer info & verkooppunten: www.vajra.be**

Nieuw! Rescue Pearls en Rescue Chewing Gum

Bach Rescue, een rustgever op basis van natuurlijke ingrediënten die ontspant en waarmee je toch helder blijft. Naast de bekende Rescue druppels, spray en pastilles zijn er nu ook Rescue Pearls. Deze capsules smelten op de tong waardoor ze snel uitkomst bieden bij stressvolle situaties, zoals een examen, tandartsbezoek of vliegreis. Rescue Pearls zijn alcoholvrij en hebben een aangename smaak. Ook is er nu Rescue Chewing Gum waarmee je rustig en ontspannen blijft. De vloeibare kern van de kauwgum bevat vier druppels van de originele Rescue. Rescue is verkrijgbaar bij de apotheek en in de betere natuurzaken. **Adviesprijs Rescue Pearls: 16,95 euro. Adviesprijs Rescue Chewing Gum 5,95 euro - www.bachrescue.be**



Luna e Terra vruchten- en groentesappen

Luna e Terra zweert bij biodynamische producten met Demeter-label. BD-landbouw is de meest duurzame vorm van landbouw: het gaat de boeren en fruitkwekers om te voelen, zien en ruiken wat de grond, het dier of gewas nodig heeft en daar op in te spelen met absoluut natuurlijke middelen. De vruchten evenals de groenten van de Luna e Terra groentenconserven worden gekweekt met een onwrikbaar respect voor het landschap, door middel van een natuurlijk bodembeheer en in symbiose met de plaatselijke biodiversiteit. Deze nauwe samenwerking tussen mens en natuur zorgt voor vitale producten, vol van smaak. De lijn pure groente- en vruchtesappen en groenteconserven heeft een compleet nieuwe, eigentijdse maar toch zeer sobere uitstraling gekregen. Een vlag die de lading dekt, kortom... www.luna-e-terra.nl



Eco Snooze dekbedden

Alpacawol is minder duur dan de vicunawol, maar behoort tot de fijnste wolsoorten dankzij haar holle vezel. Het bedrijf Eco Snooze biedt sinds kort hypoallergeen katoenen dekbedden aan, gevuld met 100% Alpaca-wol. Het dekbed is de ultieme luxe: zacht en heel licht voor de zomer, maar tegemoetkomend aan de hoogste thermische kwaliteiten om je warm en gezellig te koesteren in de koudste wintersnachten. Het dekbed is ook perfect voor mensen die gevoelig zijn aan astma, allergie en slechte bloedcirculatie. Door de afwezigheid van lanoline krijgt de huisstofmijt geen kans. Het omhulsel van het dekbed bestaat uit 100 procent zuiver katoen. Bij de productie is er geen sprake van dierenleed. De alpaca's worden één keer per jaar geschoren in de lente. Ze worden nooit gekweekt voor het vlees, waardoor ook vegetariërs zich hier goed bij voelen. Een ecologisch verantwoord product, dat nu al de allerbeste commentaren krijgt! **Info: info@ecosnooze.be 0476 806 021 www.ecosnooze.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.

Algemeen rookverbod in de horeca vanaf 30 juni

Het Grondwettelijk Hof vernietigt de uitzonderingen op het rookverbod in de horeca. Alleen in aparte rookkamers mag vanaf 30 juni worden gerookt. Totnogtoe gold het rookverbod alleen voor horeca waar maaltijden worden bereid, zoals restaurants, eetcafés en tavernes. Cafés die alleen voorverpakte etenswaren verkopen, ontsnapten aan de regel. Daar zou het rookverbod pas in 2014 gelden. Zowel voor- als tegenstanders van de rookwet waren niet tevreden met de rookwet en de Vlaamse Liga tegen Kanker stapte naar het Grondwettelijk Hof. Het Hof acht die regeling niet grondwettelijk en vernietigt nu alle uitzonderingen. Daarmee krijgt de Liga gelijk en geldt er vanaf 30 juni een algemeen rookverbod. [Bron: De Standaard]

Doorbraak in tapijtrecycling levert klant geld op

Het bedrijf InterfaceFLOR heeft een doorbraak geforceerd in het recyclen van tapijt. Door middel van de inzet van de ReEntry 2.0 machine is het nu mogelijk om van teruggenomen tapijttegels het garen en de backing te scheiden. Het herwonnen garen wordt door de garenfabrikant verwerkt tot nieuw garen en het backingmateriaal kan weer worden verwerkt tot nieuwe tapijtrug. Hiermee wordt de productiekring in zijn geheel gesloten. Jaarlijks wordt hiermee 2.700 ton materiaal gerecycled. Dit komt overeen met 150 voetbalvelden. Om verzekerd te zijn van voldoende aanbod lanceert InterfaceFLOR een tegedbonsysteem voor tapijttegels. Oude tapijttegels leveren de gebruiker geld op, als ze aan het einde van de levensloop weer worden aangeboden aan InterfaceFLOR. [Bron: persbericht InterfaceFLOR]

Sleutel tot een lang leven: werk hard en lang

Harde werkers zijn geen lang leven beschoren. Althans, dat denken wij. Na een studie die maar liefst 90 jaar duurde, kwamen Amerikaanse onderzoekers tot het volgende besluit: een bloeiende carrière, concrete doelen en een interessante hobby zijn de sleutel tot een lang leven. Uit de studie, waar 1528 Amerikanen aan meewerkten, concludeerden onderzoekers dat je door veel stress en hard te werken niet minder lang leeft. "We denken maar al te vaak dat we langer leven als we niet te hard werken, stress voorgoed uit ons leven bannen en ons niet al te veel zorgen maken om de dingen des levens," zegt Friedman, professor Psychologie aan de universiteit van California. Psycholoog Lewis Terman van de universiteit van Stanford zette in 1921 het onderzoek op poten. Na zijn dood in 1956 zette verschillende onderzoekers de studie verder. "Tijdens het onderzoek werd al snel duidelijk dat personen met een actief leven gezonder waren en langer leefden." Zegt Martin, een onderzoekerspsycholoog aan de universiteit van California. Bovendien ontkrachtten de onderzoekers 5 mythes over langer leven. Zo is een half uurtje beweging per dag onvoldoende om langer te leven, volstaat het niet om optimistisch te zijn en worden kinderen die door hun ouders omschreven werden als 'bijzonder vrolijk, optimistisch en zonder zorgen' minder kans om oud te worden. [Bron: Change Think Positive]



© Paylessimages - Fotolia.com

Minder armoede dankzij biologische cacaobonen

Boeren op de West-Afrikaanse eilanden Sao Tome en Principe genieten van de zoete smaak van het succes dankzij hun hoge kwaliteit biologische en fairtrade cacao - de grondstof voor chocolade. De cacao-productie is de laatste jaren sterk gestegen in het land. De sleutel tot het succes is de ontwikkeling van boerencoöperaties, waardoor minder met tussenpersonen wordt gewerkt die een groot deel van de winst wegnamen. Toen het eind jaren negentig veel slechter ging met de cacaoboeren op de eilanden heeft de Franse biologische chocoladeproducent Kaoka de situatie in de cacaosector aldaar onderzocht en verbeterd. Ze hebben nu de faciliteiten voor de productie en door samenwerking met verschillende organisaties kunnen ze de bonen goed laten drogen. De bonen worden ook verzameld in een centraal magazijn. Boeren krijgen nu vijf keer de prijs die ze vroeger kregen. Voordat het programma in 2004 begon, produceerde Sao Tome slechts 50 ton cacao, dit was medio 2010 gestegen tot 600 ton biologische en fairtrade bonen. [Bron: www.biojournaal.nl]

China wil CO₂-uitstoot terugschroeven

China, de grootste uitstoter van CO₂ ter wereld, wil het volume aan CO₂-uitstoot per eenheid van het bruto binnenlands product (bbp) met 17% terugdringen tegen 2015. Dat zei de Chinese premier Wen Jiabao onlangs voor het Chinese Volkscongres. Volgens de premier nam de energieconsumptie tussen 2006 en 2010, in eenheden van het bbp, met 19,1% toe. Volgens Jiabao moet zijn land "actief antwoorden op de klimaatwijzigingen". Daarom moeten niet-fossiele brandstoffen binnen 5 jaar voor 11,4% van de energie instaan, waar dit nu 8,3% is. [Bron: HLN]

Grote investering maakt wc-papier zachter

Het Canadese bedrijf Cascades heeft bekendgemaakt dat het meer dan 30 miljoen dollar gaat investeren in technologie om toiletpapier te maken op basis van gerecycleerde vezels. De technologie Atmos werd ontwikkeld door een Braziliaans filiaal van de Duitse groep Voith, en stelt Cascades in staat om toilet-papier van een betere kwaliteit te produceren. Het hele proces zou ook minder energie verbruiken en er zouden minder chemische producten en minder water aan te pas komen dan wanneer men niet-gerecycleerde vezels gebruikt. Testen bij 125 gebruikers hebben aangetoond dat dit type van papier effectief zachter is. Tot op heden werd toiletpapier met gerecycleerde vezels door de klanten eerder beschouwd als ruw. [Bron: HLN]

Philips investeert 2 miljard in groene innovaties

Philips wil tot 2015 2 miljard euro investeren in groene innovaties. In 2010 werd 38% van de totale omzet gegenereerd door groene producten. Een van de meest opvallende voorbeelden van recente groene producten is de Econova led-tv, grotendeels van gerecycleerd aluminium gemaakt. Een recente introductie van een groen product bij Philips Healthcare is bijvoorbeeld het patiëntbewakingssysteem Philips Essential. Deze innovatie verbruikt 48% minder energie, weegt 72% minder (ook de verpakking weegt 32% minder) en beschikt over een loodvrije accu. [Bron: www.peopleplanetprofit.be]

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!

'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. Elke do en vr. 9u-18u. Je persoonlijk ritme ontdekken, een innerlijk gevoel ervaren van vervuimd 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 Auntie 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.** Hairport. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. Wailea. 0472 304 670. lomilea@gmail.com

Spirituele beurs. 10/4. 10u-18u. Met demonstraties/voordrachten. **Naomi Apachi.** Atheneum. Boomgaardstraat 60. 2300 TURNHOUT. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Ik-kracht en familiesystemen. 13/4. 20u-22u30. We bekijken het fenomeen familiesystemen. **Diana Kors.** Café Refuge. Zim-

merplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Licht op bewustzijn. 13/4. Lezing over het boek van Eric Huysmans. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Je bent goed precies zoals je bent! 14/4. 20u-22u30. **Maarten Ghysels.** Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Het evangelie van Johannes. 16/4. 13u30-17u. We ontleden het apocrief evangelie van Johannes. Een duik in oude bronnen en dode talen. **Van Tongerlo.** Patrijzenstraat 26. 2440 GEEL. Gnosis Instituut. 014 72 65 72 - 0497 620 663 - 0495 502 586. gnosis.instituut@gmail.com - www.gnosisbvba.be

Spirituele beurs. 17/4. 10u-18u. Met demonstraties/voordrachten. **Naomi Apachi.** Libertuscentrum/De brug. Nekkerpoelsstraat 366. 2800 MECHELEN. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Vollemaanmeditatie. 18/4. 20u-22u. Ontspanningsmoment - edelsteenzuiveringsritueel - begeleide meditatie - napraten met een drankje en een versnapering. **God&Lieve Van Der Taelen.** Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Ontgiffen en ontzuren. 20/4. 20u-22u30. **Jos Meekers, Marie-Lou Hoeving.** Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Mattheus-passie van J.S. Bach - een inwijding voor leken. 20/4. 20u-22u30. Muzikaal monument. Belangrijkste passages toegelicht en beluisterd met projectie van teksten. **Peter Vereecke.** J. Reu-senslei 182. 2150 BORSBEEK. Great White Whale Center. 0486 31 53 70. wanadilight@skynet.be

Reiki, meer dan zomaar een geneeswijze. 21/4. 20u-22u30. **Ronald van de Peppel.** Valaarf. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. www.dekleinebron.be

Mattheus-passie van J.S. Bach - een inwijding voor leken. 21/4. 20u-22u30. Muzikaal monument. Belangrijkste passages toegelicht en beluisterd met projectie van teksten. **Peter Vereecke.** Herenthoutseweg 21. 2220 WIEKEVORST. De Weg. 014 26 33 16. reine@telenet.be

Lomilomi Hawaiian Temple Bodywork. 22/4. 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.** Hairport. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. Wailea. 0472 304 670. lomilea@gmail.com

Mijn passie, stapsgewijs mijn doelen realiseren. 22/4. 20u-22u30. Hoe kan ik mijn steentje bijdragen tot een betere wereld? Hoe kan ik mijn levenspad best bewandelen? **Jan Scharpé.** Great White Whale Center. Jozef Reuzenslei 182. 2150 BORSBEEK. Harmonic Society. 0487 680 767. info.harmonic.society@gmail.com - www.harmonic-society.com

De energetische bewustwording van de mens. 27/4. 20u-22u30. **Jan Willems.** Café Refuge. 2500 LIER. De Kleine Bron. www.dekleinebron.be

De stad, een spiegel van ver-langen. 27/4. 20u-22u. Oriëntatielezing en gesprek door het Lectorium Rosicrucianum, de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. Den Tip. Van den Hautelei 79. 2100 DEURNE. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Wat zijn engelen en andere subtiele wezens? 28/4. 20u-22u30. **Jan Willems.** Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

My coachcafe. 28/4. 19u-23u. Thema van deze netwerkavond: De coach als Riskmanager. **Dominique Deffontaine, Peter Blokland.** Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. You+meplus. 034 11 08 16 - 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

Tibetaans Boeddhisme. 30/4. 13u30-17u. Een ontleding over wat het Tibetaans Boeddhisme onderscheidt van al de rest, door een autoriteit die oud-Tibetaanse teksten weet te ontleden. **Van Tongerlo.** Patrijzenstraat 26. 2440 GEEL. Gnosis Instituut. 014 72 65 72 - 0497 62 06 63 - 0495 50 25 86. gnosis.instituut@gmail.com - www.gnosisbvba.be

Dansfuit: Rookvrije 29+ fuisven. 30/4 tot 1/5. 20u-1u30. **DJ Carla.** Zaal Lepelhof. Lepelstraat 3. 2640 MORTSEL. De Kleine Bron. www.dekleinebron.be

Jyoti-Meditatie. 4/5. 20u-21u30. Meditatie op het innerlijke licht, voor beginners en geïnteresseerden, spirituele teksten lezen. **Hedda Verheyen.** A. Sterckstraat 40. 2600 BERCHEM. 03 233 62 49.

Het pad van de magiër. 5/5. 20u-22u30. Het archetypische pad van de magiër. **Nico Thelmann.** Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Paranormaal beurs. 8/5. 10u30-18u30. CC Zwaneberg. Bergstraat z/n. 2220 HEIST-OPDEN-BERG. Paranatura. 015 230 200. www.paranatura.be

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. transmissions@skynet.be - www.transmissionbelgium.be.

Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel.

Stadsverlichter. 16/4. 9u-18u. Jezelf helen, je medemens, de stad, de natuur, de planeet. "Brussel omarmen": een reis langs de grenzen van de stad. Vertrek om 9u. Tweekalig NL-FR. Ateliers. Willebrord Van Perckstraat 6. 1140 EVERE. Ateliers vzw. 0477 186 813. ateliers@ateliers-evere.be - www.ateliers-evere.be

Valérie Brussel. 29/4 tot 1/5. Bio, daar ga je voor! Tour en Taxis. 1000 BRUSSEL. Nature et Progres. 081 30 36 90. www.valerie.be. Zie «avant première» pagina 16.

Uitwisseldag voor de Vlaamse Transitiebeweging. 30/4. 9u30-16u30. Workshop "persoonlijke transformatie" met Evert van de Ven. Werken rond innerlijke transitie. Kaaitheater. Sainctelette-square 20. 1000 BRUSSEL. Transitienetwerk Vlaanderen. 0477 453 358. www.transitie.be



Your Choice Beurs. 5/5. 10u-17u. Beurs voor bio-, lokale en fairtrade producten. Huidvettersstraat 60a. 1000 BRUSSEL. www.salonyourchoice.be

Ondekkingssessies Neuro-Cognitieve en Gedragmatige Methode. 9/5. Gedragingen begrijpen en wijzigen dankzij de neurowetenschappen. Een nieuwe aanpak van het menselijk gedrag. Tervurenlaan 81. 1040 BRUSSEL. Institute of Neurocognitivism. 02 737 74 80. www.neurocognitivism.com

LIMBURG (BE)

Opening Voelsprietpad. 17/4. Prikkel al je zintuigen tijdens een wandeling op het kasteeldomein en geniet van de natuur en stilte. Kom proeven van het eetbare bos op samenland. **De Bruisende Stille vzw.** Kasteel Nieuwenhoven. Engelpamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. info@kasteelnieuwenhoven.be - www.kasteelnieuwenhoven.be

De stad, een spiegel van ver-langen. 20/4. 20u-22u. Oriëntatielezing en gesprek door de Internationale School van het Gouden Rozenkruis. CC Hasselt. Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be



Opendeurdag Kasteel de Schans. 25/4. 10u-17u. Proeven van allerlei workshops rond persoonlijke ontwikkeling: tantra, ELW, systemisch werk, geweldloze communicatie, massage, zweethut enz. **Arend van Rietschoten, Koos Broer, Ellen Van Der Helm.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

THE RECONNECTION®
The ESSENCE of Healing™ lezing - 10 juni 2011
Reconnective HEALING® seminar - 10-12 juni 2011
The RECONNECTION® seminar - 13-14 juni 2011
GRATIS Reconnective YOGA™ workshop - 9 juni 2011
GRATIS Reconnective ANIMAL lezing - 9 juni 2011
Vertaling naar Frans en Nederlands beschikbaar
Tot 12 april korting!
www.blizevents.com
info@blizevents.com
+31 (0)35 888 4628
Bliz Events
De beste sprekers vind je bij Bliz Events!

NOORD-BRABANT



Gezondheidsbeurs. 17/4. 11u-17u. Maak kennis met allerlei dienstverleners op het gebied van gezondheid zoals sport, voeding, homeopathie en diverse therapieën. Met diverse workshops en lezingen. Bleijenhoeck 75. NL-5531 BL BLADEL. Nederland. AACK. 0497 645 611. www.kempengezond.nl

OOST-VLAANDEREN

De Gaea revolutie. 6/4. 20u-22u45. Hoe kunnen we een betere wereld maken? Stel dat je de kans zou krijgen om de wereld te veranderen. Wat zou je zoal doen? **Eric Cornand.** A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Vriendenkring Universeel. 0495 630 073. reservaties@universeel.org - www.universeel.org

Ion Color Light. 9/4. Ontdek de wonderlijke wereld van licht en kleur en zijn helingskracht op lichaam, ziel en geest. Maia Natuur Estetica. Hoge Heirweg 14. 9830 SINT-MARTENS-LATEM. Walina. 052 39 79 47. walina@telenet.be - www.walina.be

www.lies-ameeuw.be

Afslanken en reinigen met Ayurveda. 16/4. 15u-17u. Oorzaken en behandelingen met voeding en kruiden vanuit de Ayurveda. **Dr Shubhangee.** Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. School van Ayurveda vzw. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be

De nieuwe wereld en de nieuwe mens. 21/4. 20u-22u30. Wat kunnen we in grote lijnen de komende jaren tegemoet zien? Wat hebben we toch met '2012'? Wat brengen de veranderingen in ons zonnestelsel teweeg? **Marcel Messing.** Sint-Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. 050 38 19 20.

De kracht van Aloë Vera is de kracht van Liefde. 22/4, 29/4 of 6/5. 20u-22u30. Een gezond, energiek leven vol vreugde en plezier dankzij deze wonderde

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

Nordic Walking-wandeling. 24/4. 14u-17u. Deze maandelijkse wandelingen gaan door op de mooiste plaatsen die Oost-Vlaanderen rijk is. **Corry Vandenbroeke.** Kravaalbos-Meldert. Putstraat - Café Stine. 9310 MELDERT. Step A-Way. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

www.POLARITEIT.be

Nacht van de Liefde. 24/4. 3 zalen voor Cubaanse Salsa, Argentijnse Tango en American Swing met dansinitiaties! Muzikale optredens van Ritmo Latino, Tango Zarando, surprise-act... Dansoptredens van Gisela Passi en Rodrigo Rufino, Chantal Lathuy en Callan Correo. Vooruit. Sint-Pietersnieuwstraat 23. 9000 GENT. Polariteit. 09 238 26 30. info@polariteit.be - www.polariteit.be

De weg van het Licht. 26/4. 20u-22u. Bezinningsbijeenkomst door het Lectorium Rosicrucianum, in de Tempel van het Gouden Rozenkruis te Gent. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Breathing Circle. 26/4. 9u30-17u. Open ademavond voor wie graag het ademen wil onderhouden, nog eens in groep wil ademen. Naast de eigen intentie wordt een intentie voor de wereld gezet. **Griet Van Dingenen, Griet Verstraete.** 't Rietveld. Herlegemstraat 3. 9040 SINT AMANDBERG. Transformational Breathing. 0473 820 158. griet@transformationalbreathing.be - www.transformationalbreathing.be

Film: welvaart zonder olie. 27/4. 19u30-23u. De huidige structuren van productie en consumptie hebben een maatschappij gecreëerd die verslaafd is aan onduurzame groei. Buurtcentrum Rabot. Blaisantvest, Jozef II-straat 104-106. 9000 GENT.

Transitie Rabot Gent. 09 235 22 10. www.gent.transitie.be

Opendeur. 1/5. Overvloedige keuze aan zaden en planten voor tuin, pot en boeket. Demonstratie: potten en bloembakken vullen met de juiste planten, de mooiste combinaties. Bosstraat 128. 9255 BUGGENHOUT. Silene. 052 33 64 04. lieve.adriaensens@telenet.be - www.silene.be

De Helende Reis (Brandon Bays). 4/5. 20u-22u. Laat blokades definitief los en leef voluit dankzij deze krachtige, wereldwijd erkende methode voor snelle, moeiteelose, duurzame verandering. **Annick Ottenburgs.** Shambalah. Brielstraat 36-38. 9255 BUGGENHOUT. Balance In Motion. 0474 87 51 29. annick@balanceinmotion.be - www.journeytherapie.be



Oneness Festival. 7/5. 13u. Ken je dat gevoel dat je samen écht iets kan betekenen? Oneness Belgium slaat de handen in elkaar en nodigt je uit. Een shift in bewustzijn meemaken is JA zeggen tegen een versnelde groei. Ingeborg TM Sergeant. Feestzaal Integral. Zeelaan 7. 9900 EEKLO. reservatie. 016 40 43 28. (vanaf 20u) oneness.festival@gmail.com

VLAAMS BRABANT

Clankrelaxatie Dreamtime. 16/4. 16u-18u. Klank, trilling, gezang en boventonen brengen je tot een diepe lichamelijke en geestelijke ontspanning en nodigen je uit op je eigen intieme klankreis. **Karel Vandersloten, Rita Deneyer.** Nijverheidstraat 3. 1800 VILVOORDE. Dragonturtle Wellness. 0485 349 890. info@dragonturtle.be - www.dragonturtle.be

Kinder Crea Yoga Dans. 22/4 tot 24/6. 16u30-18u. Er was eens... de hartslag van de aarde die ons uitnodigde om samen muziek te maken, via verhalen met yoga te spelen en met recyclagemateriaal te creëren. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEMBEISEM. Spring Blossom. 016 62 29 62. www.sankenyaka.be

Gilgamesh, een reis door het leven naar het eeuwige. 26/4. 20u-22u. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. www.rozenkruis.be

Biodanza®-proefles. 2/5. 19u30-21u30. Een hartelijke groep, gevarieerde muziek en de kans om te genieten van het dansen en jezelf te durven zijn. **Michèle De Moor.** 3012 WILSELE. 0498 614 146. biodanzamdm.be

Klankrelaxatie ligconcert. 7/5. 15u-17u. Terwijl boventonen, zang en uitzonderlijke trillingen je in een klankcocon wikkelen wordt je op uw eigen ontspannende klankreis weggevoerd. **Karel Vandersloten.** GC 't Kwadrant. Kerktorenstraat 24A. 1831 DIEGEM. 02 254 12 15. cultuurdienst@machelen.be

Als dromen ontwaken. 9/5. 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.** CC De Borre. Speelpleinstraat 10. 3360 BIERBEEK. Droomcirkel vzw. 0486 268 044. info@droomcirkel.be - www.droomcirkel.be



WEST-VLAANDEREN

Ligconcert 'Lentekriebels'. 15/4. 19u30-23u. Concert met Tibetaanse klankschalen, waar je tijdens een intens rustgevende reis door warme klanken wordt meegevoerd naar je diepste binnen. **Andy Vanbeveren.** Centrum Ysara. Dienstweg Havengeul 14. 8620 NIEUW-POORT. Bovenloon. 0499 180 506. info@boventoon.be - www.boventoon.be

Healthy wealthy homes. 25/4. 19u30-21u30. Kleuren spelen een belangrijke rol in uw inrichting en op uw gezondheid; we doorlopen het hele kleurenpalet. Deze avond worden u ook de nieuwste methodes aangereikt om uw woning tot een liefdevolle en harmonieuze ruimte te maken. **Mieke Coghe.** Iepersestraat 319. 8800 ROESELARE. Vita Casa Plus. 051 25 25 53. www.vitacasaplus.be

Pak je energietekorten aan en voel je opnieuw fit en gezond. 27/4. 19u30. Lezing over de zin en onzin van gezonde voeding en voedingssupplementen in het kader van energietekorten. **Peter Aelbrecht.**

CC Ghybe. St-Annastraat 13. 8970 POPERINGE. Het Zevenblad Poperinge. 057 33 30 58.

Sprookjesworkshop. 29/4. 9u-16u. We gaan het sprookje "De zes zwanen" van Grimm beluisteren en bespreken. We ontdekken de kracht van het verhaal via creatieve activiteiten. Balgerhoekstraat 130. 8750 WINGENE. De Elfenkring. 051 48 78 64. www.elfenkring.be

Huispianoligconcert. 6/5. 20u-22u. Een pianoligconcert nodigt je uit jezelf over te geven aan de ontspanning en de heelheid binnenin jezelf. Drielandenbaan 18. 1785 MERCHTEM. Steven Vrancken. 0496 559 153. steven@lichtkunst.be - www.pianoligconcert.be

Boedhistische Tantra, massages en meditatie. 9/5. 19u30-21u30. Voorstelling Boedhistische Tantra (filosofie en praktijk en eigen ervaren) en de meditatie-avonden (wat en hoe). **Chris Lejaeghere.** Baron Ruzette-laan 297. 8310 ASSEBROEK. Tara's Huis. 0478 787 562. chris.lejaeghere@telenet.be - www.heelmassage.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)

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

[C][OV] Natuurlijke Therapie voor hond en paard. 18/4 tot 16/5. 19u-22u. Fyto-, aroma- en bachbloesemtherapie. Bespreking van medicinale en giftige kruiden, het juiste gebruik van eo's en de werking van bachbloesems. **Petra Moerman.** De Paardenbloem. Oude Molenstraat 42a. 9200 DENDERMONDE. 0473 401 919. info@depaardenbloem.be - www.depaardenbloem.be

Aromatherapie

[W][LI] Reis door hemelse geuren. 23/4. 14u30-16u30. We maken kennis met de belangrijkste etherische oliën en hun werking en gaan er meteen ook mee aan de slag om eigen crèmes, deo, maskers etc. te maken. **Elise Vanaudenhove.** De Boerderie. Einderstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

[W][AN] Basisreeks. 27/4 tot 15/6. Wat is aromatherapie, hoe gebruiken we het, waar dienen

al die geurtjes voor? Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03/230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Aromatherapie voor baby's en kinderen. 5/5. Een nadruk wordt gelegd op het veilig gebruik van de aroma's. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be



[C][OV] Aromatherapie in de voetverzorging. 10/5. 19u30-22u. We bespreken etherische oliën in functie van allerhande voetproblemen. **Annette Muyaert.** Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07 - 0498 24 70 44. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Assertiviteit

[C][AN] Assertiviteit voor gevoelige personen. 30/4 tot 11/6. 10u-17u. Vind je het moeilijk om voor je mening uit te komen? Ben je bang anderen te kwetsen als je voor jezelf opkomt? **An Michiels.** Sensitief vzw. Pura Vida. Hooidonck 15. 2240 ZANDHOVEN. 057 30 09 19 - 0495 251 755. an@sensitief.be - www.sensitief.be

[C][AN] Driedaagse training Zelfvertrouwen. 30/4, 7/5 en 21/5. 10u-17u. De oorzaak van het gevoel dat je over jezelf hebt, ligt niet bij anderen, maar uitsluitend bij jezelf. En jij bent degene die dit KAN veranderen. School Voor Zelfvertrouwen. Cyres. L. De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 0472 222 458. www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][WV] Het masker, hulpmiddel voor creativiteit en assertiviteit. 2 tot 8/5. 9u30-17u30. Zijn masker creëren en spelen. De groep is een spiegel van de zoektocht van elk 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

[C][VB] Zelfvertrouwen kan je leren. 6 avonden vanaf 3/5. 19u-22u. Naast veel praktijk zoals tests, oefeningen en opdrachten is er ook ruimte voor theorie. Er wordt geïmproviseerd met rollenspellen, korte voordrachten en een stukje creativiteit. School Voor Zelfvertrouwen. 3200 AAR-SCHOT. 0472 222 458. www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][OV] Vertrouw jezelf. 8, 15 en 22/5. 13u-17u. Praktisch toepasbare workshop over zelfvertrouwen, zelfbeeld, eigenwaarde, assertiviteit & steviger in je schoenen staan. **Erik Decolvenaer.** CC Lokeren. Kerkplein 5. 9160 LOKEREN. 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

Astrologie

[C][OV] Uurhoek. 26 tot 28/6. 19u-21u. De uurhoek is de basis van de astrologie. Aan de hand van concrete vragen leer je de oude technieken die noodzakelijk zijn voor een juiste duiding. **Martine Reynaert,** astrologe. Centrum Voor Klasiëke Astrologie. Groot Begijnhof 29. 9040 SINT AMANDS-BERG. 0475 58 63 62.

Ayurveda

[W][OV] Traditionele kruidenelixirs in de Ayurveda. 17/4. 10u-17u. Arishta's en Asava's, reeds in de oude teksten lees je over deze bereidingen. Dr Shubhangee bespreekt hun waarde en toepassing, individueel en ook in combinatie met andere elixirs of plantenbereidingen. **Dr Shubhangee.** School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be

[W][AN] Bron van gezond en gelukkig leven. 28/4. Ayurveda is een gezondheidssysteem, een filosofie die ons vertelt hoe we gezond kunnen leven en gezond kunnen blijven. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Bachbloesems



[O][AN] Opleiding tot Bach Consulent. 13 tot 16/4. Professionele en erkende Consulentenopleiding Bach Remedies met opname in Register van de Dr. Edward Bach Foundation Engeland. **Jef Strubbe.** De Walnoot vzw - Bach Advies- en Opleidingscentrum. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 2880 KAPELLE O/D BOS. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

[W][AN] Praktijkmomenten Bachbloesems. 21/4. 9u30-12u. Bachbloesems beter en doeltreffender leren gebruiken aan de hand van praktijkvoorbeelden. **Sabine Verbrugghe.** Wellnessconsult. Hortensiaadreef 28. 2920 KALMTHOUT. 03 666 38 89 - 0472 698 535. vis.vertical@hotmail.com

[W][WV] Zeg het met bloemen - kiezen van een bachbloesem. 29/4. 19u30-22u. Omdat je niet afhankelijk hoeft te zijn van een therapeut die je vertelt welke bloesem je het beste neemt. Hij/zij doet ook jouw innerlijke werk niet! **God&Lieve Van Der Taalen.** Drie Veren. Zeedijk 48 app. 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Biodanza®

[W][VB] Biodanza-lessen. Elke ma. 13u30-15u. Biodanza brengt meer energie, plezier en ontspanning in je leven. **Gerda Van den Dries.** Zaal De Kring. 3010 KESSEL-LO. 0498 682 990

[C][AN] Biodanza. van 11/4 tot 26/6. 19u30-21u. Via dans en beweging helpt biodanza je om jezelf te verbinden met je diepste vreugde, liefde en passie. Het biedt je ook hartverwarmende ontmoetingen! **Marita Baeten,** leraar biodanza. Being Matters. De Spring. Winkelstraat 10. 2570 DUFFEL. 0478 29 70 64. marita.baeten@me.com

[C][VB] Biodanza® - de dans van je leven. 11/4. 19u30-21u30. Een hartelijke groep, gevarieerde muziek en de kans om te genieten van het dansen en jezelf te durven zijn. **Michèle De Moor.** AUM-ruimte. K. Begaultlaan 15. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

[W][VB] Geef jezelf meer vrijheid en laat je schoonheid schitteren. 17/4. 10u-16u. Biodanzadag voor iedereen! **Michèle De Moor.** AUM-ruimte. K. Begaultlaan 15. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

[W][VB] Plezier van dans en samenzijn. 26/4 tot 21/6. 19u30-21u30. Maak deze lente werk van je voornemens meer te bewegen en meer te genieten! Probeer Biodanza: geen stapjes te leren, geen partner nodig, have fun! **Greet Selderslaghs.** Sunny Side Up. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

[W][LI] Biodanza lessen. 26/4 en 3/5. 19u30-21u30. Biodanza is een methode van menselijke integratie gebaseerd op de combinatie van muziek, beweging en emotie. **Arlotte Jacobs, Laurent D'Haeseleer.** Dansbiodanza. Basisschool. De schom 8. 3600 GENK. 014 50 65 65. www.dansbiodanza.be

[W][AN] Dansen en genieten. 27/4 en 4/5. 19u30-21u30. Door eenvoudige oefeningen krijg je de kans om tijdens de Biodanza les meer in contact te komen met jezelf en de anderen. **Laurent D'Haeseleer.** Dansbiodanza. CC De Djoelen. Steenweg op Mol 3. 2360 OUD-TURNHOUT. 014 50 65 65. www.dansbiodanza.be

Coaching

[C][AN] Coach jezelf... in je relaties. 10/5, 24/5 en 7/6. 9u30-16u30. Welke patronen zijn de rode draad in je relatie(s)? Wat doe je om geliefd te zijn? Hoe vergroot je je zelfwaarde & zelfbeeld? + seksuele energie. **Eva Storm,** coach & trainer. Lazuli-Coaching. Opleidings-

centrum Lazuli-Coaching. Lambert Briesstraat 18. 2600 BER-CHEM. 03 296 80 60 - 0475 242 412. info@lazuli-coaching.com - www.lazuli-coaching.com

[W][AN] Systemische Paardencoaching. 14/4. 9u30-13u30. Leer inzichten krijgen in de dynamieken die in (familie/organisatie)systemen spelen met behulp van paarden. **Bart Van Ruiten, Nicole Thermen.** Bureau Wind. Stal Den Eenhoorn. Pulderbossteenweg 2. 2980 ZOERSEL. 0475 450 698. bart.vanruiten@bqms.be - www.wind.nu

[W][LI] Natuur als spiegel - Lente groei. 29/4. 9u30-16u30. Voor ieder die al wandelend wil stilstaan bij zijn eigen levensloop en loopbaan, en dit op kunstzinnige wijze wil verdiepen. **Eliane Kunnen.** Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

Communicatie met dieren



[W][AN] Holistische avond voor mensen rond natuur en dieren. 28/4. 19u30-21u30. Samen en begeleid een alternatieve film bekijken, mediteren, dienspiegel, krachtdier, masseren, tekenen, boeken bespreken, lichaamstaal, mandala's, chakra's, enz... **Inge Pauwels.** Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. www.toscanzahoeve.be

Craniosacrale therapie



[O][OV] Basiscursus Cranio Sacraal Therapie. 28/4 tot 1/5. Cranio is het meest wonderbaarlijke "Healing-werk" van deze tijd. Het is opnieuw leren voelen en geloven in jezelf. Tijdens

onze basiscursus leer je een volledige behandeling geven. **Tina Vervaeke**. Cranio Sacraal Voor Iedereen. Blauwe Poort. Collegebaan 49a - 55. 9090 MELLE. 0498 086 017. Tina.vervaeke@skynet.be - www.craniosacral.be

Creatieve expressie

[W][VB] Yoga - Crea Lente Paasstage voor kinderen. 11 tot 15/4. 10u-16u. Al spelend, zingend en dansend rond het thema, vertellen we het nieuwe Leven! We delen onze ervaringen tijdens de Talking Stick ronde. Spring Blossom. Sprookjesbos. 3220 HOLSBEK. 016 62 29 62. sankenyaka@gmail.com - www.sankenyaka.be

[W][VB] Kinder Crea Yoga Lente Paasstage. 11 tot 15/4. 10u-17u. Al spelend, zingend en dansend rond het thema, vertellen we het nieuwe Leven! Via Yoga, Verhalen, Creativiteit smelten we samen met de Lente. Spring Blossom. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 62 29 62. sankenyaka@gmail.com - www.lariposa.be

[W][VB] Drie Dagen Draken. 11/4, 13/4 en 15/4. 9u-16u. Driedaagse workshop voor stevige jongens: spannende verhalen, heftig spel, krijgskunst en yoga, creatieve uitpattingen en plezier! Hilde Goris. Heyokateljee Jeugdatelier. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM. 0475 506 667. hilde.goris@heyokateljee.be - www.heyokateljee.be

[W][VB] Kinder Paasstage 'Drie Dagen Draken'. 11/4, 13/4 en 15/4. 9u30-16u. Maak kennis met ware drakenkracht tijdens deze kinderworkshop in een Mongoolse yurt. 3 dagen vol verhalen, lichaamsbeweging & creatief drakenwerk. Hilde Goris. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][VB] Paasstage Kinder Yoga Crea Dans. 11 tot 15/4. 10u-17u. 5-daagse Kinderworkshop vol yoga, verhalen & creatief bezig zijn met recyclagemateriaal. Spelend, zingend & dansend de lente

in met Spring Blossom. **Lies Selleslach**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][AN] Lachyoga. 14/4 en 28/4. 19u45-21u30. Door actieve speelvormen lachen we samen. Zo brengt dit rust en ontspanning in lichaam en geest. **N. Peeters**. Kinderparels en Lachknuffels. Ruimte o-lif. Dorp 68 a. 2288 BOUWEL. 0471 681 052. nanpeedelachfee@live.be - www.delachfee.be

[W][VB] Astraal karate. 15/4 tot 24/6. 19u30-22u. Astraal karate combineert verschillende krijgskunsten met yoga en meditatie. Technieken om lichaam, geest en emoties terug in harmonie te brengen. **Hilde Goris**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][WV] Genieten van je eigen creativiteit. 28/4. 19u-22u. kwaliteiten zoals kracht, geduld, zachtheid, komen aan bod en worden verweven met je schilderij. Je neemt je eigen "rescue" schilderij meen naar huis. **Chris Van Biesen**. Egidius Van Bredestraat. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. chrisvanbiesen@hotmail.com - www.weetwiejebeent.be

Dans

[W][AN] Overgave aan Spirit - trancedans met live percussie en droomtijd klankritueel. 10/4. 13u-17u. Dit je kans om je met klank, blinddoek, dans, meditatie, gebed en trance, intensief te verbinden met diepere lagen van kracht en wijsheid in jezelf. **Roel Crabbé, Aernoudt**

Knecht. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 0479 423 411. tools@trancedans.net - www.trancedans.net en www.anamcara.be

[C][LI] Nia. 11/4 tot 27/6. 19u30-20u45. Ben je op zoek naar een holistische en swingende work-out, in je eigen tempo, op je eigen, unieke manier? Dan is Nia is voor jou! Elke maandavond! **Gitta Weytjens**. De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

[W][AN] Kundakids. 15/4. 10u30-12u. Kinderen dansen samen met hun ouders op allerlei muziek. Op deze manier ontdekken ze nieuwe wegen van zichzelf. **Patrick Fasseur**. Eenvoudigzijn. Livelovelove. Bisschopstraat 16. 2020 ANTWERPEN. +31 164 602 974.

[C][AN] Dans ja dans. 26/4. 14u-15u30. Je leert je eigen ritme vinden, je lijf meer bewonen, je gevoelens in je beweging uiten, samen plezier te beleven en je bezieling uitdansen. **Genevieve Cooreman**. De Lichtbron. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

[C][AN] Buikdans. 26/4 tot 14/6. 19u-20u30. Buikdans is een oud-Egyptische kunst die lichaam en ziel kan verrijken. Kom thuis in je lichaam én in een andere cultuur! Basisreeks. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t) huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

Hairport

Natuurkapper

Plantaardig, biologisch haarkleuren

03 226 07 31

Amsterdamstraat 20

2000 Antwerpen

www.hairport.be

info@hairport.be

[C][AN] Maghrebdans. 26/4 tot 14/6. 20u30-22u. Traditionele dansen uit Marokko, Tunesië en Algerië zijn verbonden met aarde en hemel en een feest voor je ziel. Basisreeks. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[W][AN] Trancedans avond. 28/4. Trancedans is een hedendaags sjamanistisch ritueel, diep geworteld in oude tradities. Een rituele dans die het voor westerse mensen mogelijk/makkelijker maakt opnieuw een verbintenis aan te gaan met Spirit. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Dans je leven. 1/5. Het doet er niet toe hoe je jezelf ziet: als te oud misschien, te jong, te gedreven, te ervaren, houderig of verlegen ... deze momenten zijn er gewoon voor iedereen die graag wil bewegen vanuit zichzelf. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][OV] Nieuwe lessenreeks Argentijnse Tango. 4/5 en 7/5. 19u15. Maak op een aangename manier kennis maken met de Argentijnse Tango en krijg de kans om steeds meer een balans te vinden tussen danstechniek en -gevoel in een ontspannen sfeer. **Pol Van Asche**. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 SINT-AMANDSBERG (GENT). 09 238 26 30. info@polariteit.be - www.polariteit.be Je wordt verwacht, liefst vergezeld van een danspartner.

[W][AN] Trancedansavond. 6/5. 20u-22u30. Ga je mee dansend op verkenning? Ontdek de geschenken die klank, muziek, blinddoek en beweging je kunnen brengen, zoals inspiratie, heling en kracht. **Aernoudt Knecht, Maggie Nauwelaars, Cynthia Massie**. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[C][AN] Sacrale dans, zondag vieren. 8/5. 10u-12u. Sacrale Dans is meditatie in beweging: tijd om te ontspannen in de 'stilheid van Zijn', tijd om lichaam en ziel te verbinden in contact met je bron. **Myriam Van De Ven**. Bliya vzw. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

De Silva-methode®

[C][LI] Met hart en ziel alfa- en thêtatrainning om te groeien naar Eigen Meesterschap. 9/4 tot 10/4 en 23/4 tot 24/4. 9u30-19u. Training Eigen Meesterschap waarin zowel kinderen als volwassenen leren hun eigen therapeut, hun eigen dokter en hun eigen raadsman of vrouw te worden. **Godelieve Martens**. Sophia Eigen Meesterschap. Heirweg 32. 3680 MAASEIK. 089 57 26 49. martens.lieve@skynet.be - www.sophia-eigen-meesterschap.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. **Magali Van Welie**. Leeuwrikstraat 20. 2000 ANTWERPEN. 03 236 00 63.

Energetica

[C][AN] Kennismaking meridianen. 14/4. Deze cursus wil je laten kennismaken met de me-

ridianen of energetische kanalen van het lichaam. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Energie uit de Aarde - Edelstenen en kristallen. 26/4. 20u-22u30. In deze sessie gaan we mediteren en helen met kristallen. Je leert welke kristallen daarvoor het beste in aanmerking komen & je ondervindt het meteen! **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be

[W][AN] Bio-energetica. 27/4 tot 29/6. Dit is een vorm van emotioneel lichaamswerk. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][WV] Energie uit de Aarde - Edelstenen en kristallen. 28/4. 19u30-22u. In deze sessie gaan we mediteren en helen met kristallen. Je leert welke kristallen daarvoor het beste in aanmerking komen & je ondervindt het meteen! **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Engelen en gidsen

[W][OV] Engelen namiddag voor kinderen. 13/4. 14u-18u. Zachte inwijding & IET® zelf-healing met Engelen, kristallen pendels, engelentekening, Engelen energie & licht doorsturen naar anderen. **Lindsay Hebelinck, Philippe Sliembroek**. Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

Werk aan je persoonlijke groei en leer anderen te coachen! Volg de opleiding tot **Spiritueel Werker Aurora®**

Voor mensen die - meer uit hun leven willen halen.

- hun kwaliteiten willen ontwikkelen.
- 'n aantal levensstema's/technieken binnen het eigen beroep willen integreren of een praktijk willen starten.

Doe mee aan een introductietraining!

Uitgebreide info zie www.spiritueelcentrumaurora.nl

(Vlak over de grens bij Lommel)

[W][AN] Wesak-festival. 6/5. 19u30-22u30. Spirituele avond: werken met de engelen, ascende masters, mediteren en initiatie Aartsengel Michael, optreden Kristalan. **Isabelle Duchene, Alain Smits.** Touched Productions. Westmalle. Eikendreef 15. 2390 WESTMALLE. 0472 564 824. isabelleduchene@skynet.be - www.kristalan.com

Eutonie

[C][AN] Zen en eutonie. 11/4, 9/5. 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,** Eutoniepeditagoog 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. 14/4, 5/5. 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,** Eutoniepeditagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be - www.eutonie.be

[C][AN] Kennismaken met en bewustworden van het eigen lichaam. 18 tot 22/4. 9u30-13u. In deze basiscursus eutonie leer je op een eenvoudige manier zorg te dragen voor de gezondheid van je lichaam en je geest. **Renild Van Den Plas,** Eutoniepeditagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL LARUM. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

Feng Shui

[C][BR] Inleiding tot Feng Shui. 13 tot 23/4. 10u-17u. Onze bekende "Inleiding tot traditionele feng shui" ateliers nu beschikbaar op 3 opeenvolgende dagen. **Marc-Olivier Rinchart,** Infinity Feng Shui. World

of Feng Shui Belgium. Ninoofsesteenweg 1072. 1080 BRUSSEL. 02 569 69 89 - 02 522 26 97. info@infinityfengshui.com - www.wofs.be/nederlands

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

[W][LI] Schans Filosofiecafé. 12/4. 19u-22u. Zelfzorg voor geluk. Stel dat je een atelier had waarin je ongestoord je eigen geluk kan creëren. Zou je daar veel tijd in doorbrengen? **Leo Steuns,** filosoof. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[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] Healing Circle. 26. Tijdens deze Healing Circles is dan ook alle aandacht gericht op het (terug) vinden van onze natuurlijke zelfgenezende kwaliteiten. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be



[W][WV] Healingavond. 28/4. 19u-22u. Creëer evenwicht tussen je 4 lichamen (fysiek, emotioneel, mentaal en energetisch). Herstel verbondheid. **Kurt Pattyn,** centering practitioner. Souldance vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. info@souldance.be

[W][OV] Open Healing Circle. 9/5. 19u30-22u. Avond waarbij we in Liefdevolle saamhorigheid afstemmen op de Lichtwereld (Engelen, Verheven Meesters, Natuurwezens) Eigen Lichtwerker-gave inbren-

gen. **Lindsay Hebbelinck, Philippe Slimbroeck.** Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

HSP

[C][WV] Assertiviteitstraining voor gevoelige kinderen. 11 tot 15/4 en 18 tot 22/4. Paaskamp voor kinderen van 11 - 15 jaar. Spelenderwijs leren gevoelige kinderen in hun eigen kracht te staan. **An Michiels,** Sensitief vzw. Barlebui-zeestraat 6. 8972 POPERINGE. 0495 251 755. an@sensitief.be - www.sensitief.be

[C][LI] Omgaan met hooggevoeligheid. 30/4. 14u-16u30. Interactieve lezing over wat hooggevoeligheid inhoudt en hoe je er mee omgaat. Ruimschoots gelegenheid tot vraagstelling. **Reinilde Vermeulen.** HSP Vlaanderen. Centrum Namaste. Loksbergenstraat 5. 3545 HALEN. 0478 693 618. anjathomas@skynet.be www.namaste-centrum.be

Hypnose



[C][AN] Zelfhypnose, meditatie, dromen. 7 tot 8/5. Ook jij kunt het! Zelf-hypnose bevordert de concentratie, zelfvertrouwen, creativiteit, assertiviteit, beter geheugen, en leer je leven te creëren! **Eva Storm.** Lazuli Coaching. Lambert Briesstraat 18. 2600 BERCHEM. 0475 242 412. info@lazuli-coaching.com - www.lazuli-coaching.com

Kaartleggen

[W][AN] Tarot en andere kaartsystemen: oefendag. 7/5. 10u30-17u. Voor mensen die al iets van de tarot kennen en/of de cursus 'De wijsheid van de tarot' hebben gevolgd. **Margot Dorren.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Kleur- en lichttherapie



[C][LI] Ion Color Light. 16/4. Ontdek de wonderlijke wereld van licht en kleur en zijn helingskracht op lichaam, ziel en geest. Walina. Hostellerie De Kluis. L. Hoelenstraat 41. 3550 HEUSDEN. 052 39 79 47. walina@telenet.be - www.walina.be

[W][AN] Helende kleuren. 8 tot 22/5. Deze cursus is bedoeld om via ontspanning en intuïtief schilderen de helende werking van alle kleuren te beleven. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Massage

[C][OV] Massage van de zwangere vrouw. 6/4. Leer een moment van zachtheid te geven in een betere houding. Voor beginners en professionelen. Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 050 71 79 32. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[C][OV] Harmoniserende massage. 10/4. Ontdek het en leer een moment van ontspanning te geven. Voor beginners en professionelen. Voertaal Frans. **Lucia Panont.** Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 050 71 79 32. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[C][LI] Massageoefenavond. 14/4. 19u-22u. Fris je massagevaardigheden op en wissel massages uit. Geen ervaring nodig, wel een avond puur genieten. **Ellen van der Helm.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][LI] Initiatie dieptemassage van hoofd, schouders en nek. 14/4. 19u30-21u. We gaan diep en stevig masseren zodat alle spierspanningen wegge-

werkt worden. We sluiten af met een korte ontspannende oliemassage. **Elise Vanaudenhove.** De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be



[W][BT] Massageweek Canarische eilanden: Gran Canaria. 19/4 tot 27/4. Unieke combinatie massage/mythologie/film. Dhartiaanse Dynamica vzw. 09 233 04 96 - www.dhartiaansedynamica.be

[C][OV] Polariteitsmassage. 26/4 en 3/5. 19u30-22u. Doel van de cursus: je inleiden in het polariteitssysteem, je vermogen tot genezen verkennen en de grenzen waarbinnen we onszelf beleven verruimen. **Lieve Clarebout.** Centrum Voelen. CC. De Zwaan. Dorp 1. 9810 NAZARETH. 09 248 05 07. lieve.clarebout@centrumvoelen.be

[W][VB] Intuïtieve ontspanningsmassage. 28/4 tot 23/6. 20u-22u30. Masseren met hart en ziel! In een sfeer van respect leer je deze oliemassage én de geheimen om er een bijzondere woordeloze ontmoeting van te maken. **Andrée Borguet.** Integrara. Groepsruimte Emovere. Mechelsevest 2. 3000 LEUVEN. 016 73 50 27. info@integrara.be - www.integrara.be



[W][AN] Intuïtieve vlindermassage. 28/4. 9u30-16u30. Deze massage is zacht, eenvoudig en diepwerkend. Via onze intuïtie voelen we waar de blokkades zijn, zodat de persoon oude spanningen kan afvoeren. **Patricia Kegels.** Timotheus. Lissette Hofmans. Oude Bleken. 2400 MOL. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Minimassage: voeten. 29/4. 20u-22u30. Voor de gezels-

ligheid, bij ziekte of in tijden van stress: een voetmassage is wonderlijk ontspannend voor lichaam en geest. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][WV] Kum Nye, Tibetaanse massage. 2/5 en 9/5. 19u-22u. Authentieke Tibetaanse massage met olie. Werkt op subtiel niveau, brengt Happiness. **Annie Vanneste**. Souldance vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. anniemie@souldance.be - www.souldance.be

[W][VB] Massage Inzichten. 7/5. 14u-15u. U krijgt de kans enkele eenvoudige oosterse technieken aan te leren voor een respectvolle en gerichte massage op het energetische gevoel af voor uzelf. **Karel Vandersloten**. Cultuurdienst Machelen. GC 't Kwadrant. Kerktorenstraat 24A. 1831 DIEGEM. 02 254 12 15. cultuurdienst@machelen.be

[W][AN] Holistic pulsing intro. 7/5. Holistic Pulsing werkt zacht en beïnvloedt behalve de lichaamsritmes ook de waterhuishouding, nauw verbonden met ons gevoelsleven. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Van aanraking tot massage, kwalitatief masseren in 4 dagen. 7/5, 8/5, 18/6 en 19/6. 10u-17u30. Leer aandachtig en efficiënt aanraken vanuit een optimale lichaamshouding. Leer met eenvoudige, doeltreffende technieken het hele lichaam masseren. **Ronald Bertels**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 99 54. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][AN] Intuïtieve voetmassage. 7/5. 9u30-16u30. Warme, goed doorbloedde voeten zijn een voorwaarde voor een goede gezondheid. Massage stimuleert de bloedsomloop en verbetert de energiedoorstroming. **Veerle Bervoets**. Timotheus. Kring. J. De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Caycemassage intuïtief benaderd. 7 tot 14/5. 9u30-16u30. Het is een energetische massage met olie. We besteden intuïtief aandacht aan koude, gespannen plekken in het lichaam en leren hoe ermee om te gaan. **Patricia Kegels**. Timotheus. Lisette Hofmans. Oude Bleken. 2400 MOL. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Meditatie

[C][VB] Vipassana meditatie Leuven. Elke di. 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.dhammagroupprussels.be

[C][BR] Vipassana-meditatie. Elke ma. en di. 20u-21u30. Met instructies en onderricht. **Marie-Cécile Forget**. Dhamma Group. Vipassana Montgomery. Hertogingstraat, 2. 1040 BRUSSEL. 0474 590 021. info@dhammagroupprussels.be - www.dhammagroupprussels.be

[W][WV] Meditatie voor iedereen. 12/4, 19/4, 26/4, 3/5. 19u30-21u. Via visualisatie en stilte, fysieke, zowel als mentale oefeningen, komen tot die diepe ruimte in jezelf. **Leen Joseph**. Heart of the Rainbow vzw. Buurthuis 't Hoekje. Thomas van Loostraat 31b. 8400 OOSTENDE. 0476 861 192. heartoftherainbow@gmail.com - www.heartoftherainbow.be

[W][WA] Vipassana Weekend. 22 tot 24/4. 21u-15u. Intensieve meditatie in zit-en loophouding en gedurende de dagelijkse activiteiten. Mahasi methode. **Marie-**

Cécile Forget. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatiecentrum. Route de Florefte, 22. 5170 RIVIERE. 0474 590 021. info@dhammagroupprussels.be - www.dhammagroupprussels.be

[W][AN] Mindfulness en Zijnsoriëntatie. 27/4 tot 8/6. 9u-11u. Meditatie als medicijn tegen stress - voor een efficiënt, gelukkig en gezond leven. Je ontdekt met open hart de kunst en weldaad van meditatie! **Annie Peeters**. Solluna. Zijpstraat 148. 2570 DUFFEL. 0495 434 715. anniemie@solluna.be - www.solluna.be

[W][AN] Mindfulness en zijnsoriëntatie. 27/4 tot 8/6. 20u-22u. Meditatie: medicijn tegen informatiestress en versnippering. Voor een efficiënter, gelukkiger en gezonder leven. **Annie Peeters**. Solluna. Bewegingscentrum Spring. Winkelstraat 7. 2570 DUFFEL. 0495 434 715. anniemie@solluna.be - www.solluna.be

[O][WA] Vipassana meditatie-dag. 8/5. 11u-18u. Intensieve vipassana-praktijk: zit- en loophouding en meditatie in dagelijkse activiteiten. **Gerda D'Hertefelt**. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatie Centrum. Route de la Florefte 22. 5170 RIVIERE. 016 23 36 85. dhertefelt@yahoo.com - www.dhammagroupprussels.be

Mindfulness

[W][OV] Mindfulness basistraining. 10/5. 19u30-22u15. Ideale training om te leren omgaan met stress en om veerkrachtiger en bewuster te leven. 6 avonden & 1 volle dag als start van een nieuw leven.

Marleen Vandenbosch. Essens. Straal en Geniet. Donkerstraat 21. 9402 NINOVE. 0475350133. info@essens.be - www.essens.be



[W][OV] Inzicht & Mededogen. 17/4. 10u-17u. Zelfacceptatie. Meer-meditatie & loslaten van het lichaamsconcept. David Dewulf. IAM - Mindfocus. Het Rustpunt. Burgstraat 46. 9000 GENT. 0494 946 060 - 09 328 60 90. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][VB] Gelijkmoeidheid, rust en geluk in jezelf. 22/4. 10u-17u. Geluk is niet iets dat je toevallig overkomt, maar iets dat kan worden ontwikkeld, getraind, gecultiveerd. **Paul Van Hooydonck**. IAM - Mindfocus. Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 0494 946 060 - 09 328 60 90. bea@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][WV] Je eco-pk onthuld! 25/4. 9u30-17u. De pk van de paarden en van de Mindfulness brengen je bij jouw innerlijke pk. **Marleen Vandenbosch, Katy Bartels**. Essens. Wings of Change Ranch. Pinstraat 2. 8730 OEDELEM. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

[W][AN] Achtwekentraining. 26/4 tot 21/6. 19u-21u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag en maakt je meer bestand tegen angst, depressie, pijn.. **An Dierickx**. IAM - Mindfocus. Hoeve Middenin. Buitensteeinde 33. 2440 GEEL. 09 238 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][WV] Achtwekentraining. 26/4 tot 14/6. 19u-21u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag en maakt je meer bestand tegen angst, depressie, pijn..

Christine Vermeersch. IAM - Mindfocus. Areadne. Duinkerkestraat 27/101. 8620 SINT-JORIS. 09 238 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][OV] Basistraining. 26/4 tot 4/6. 19u-21u30. Tijdens 8 sessies leer je gebruik te maken van lichaamsgevoel, ademfocus en integratiemeditaties om met meer stabiliteit in het leven te staan. **Katleen Janssens**. ITAM. Hotel De Spiegel. Stationstraat 3. 9100 SINT-NIKLAAS. 09 387 00 45. info@itam.be - www.itam.be

[C][WV] Mindfulness. 26/4 tot 1/7. 19u-21u45. Leren je handelingen verrichten met aandacht, leven in het nu-moment, i.p.v. piekeren, dromen, zorgen maken, onder stress leven, niet kunnen slapen. **Dirk Vieren**. Levensstroom. Sarephta. Ezelstraat 26. 8000 BRUGGE. 056 32 39 69. www.heartfulness.be

[C][VB] Achtwekentraining. 27/4 tot 22/6. 19u-21u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag en maakt

je meer bestand tegen angst, depressie, pijn.. **Marie-Ann Glité**. IAM - Mindfocus. Charleroyhoeve. Lierbaan 16. 1850 GRIMBERGEN. 09 238 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][OV] Mindfulness vanuit het hart voor basisonderwijs. 28/4. 9u30-16u30. Hoe samen omgaan met stress? 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 - 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[C][WV] Achtwekentraining. 28/4 tot 16/6. 19u-21u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag en maakt je meer bestand tegen angst, depressie, pijn. **Christine Vermeersch**. IAM - Mindfocus. School De Brug. Rekolettenstraat 49. 8500 KORTRIJK. 09 238 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

workshops | cursussen | opleidingen

vermingscursussen op het vlak van natuurlijk leven, persoonlijke ontwikkeling, spirituele en gezondeheid

oostwestcentrum
van nature inspirend

www.owc.be

vakantieplek middenin de natuur

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

lafermedu boislecomte
van nature en hergevoel

www.boislecomte.be

[W][VB] Mindfulness terugkomavond. 28/4. 19u30-21u30. Een maandelijkse "boost" voor wie een basistraining Mindfulness heeft gevolgd. Een avond voor jezelf, samen mediteren, verdiepen, her-inneren... **Marleen Vandenbosch.** Essens. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

[W][VB] Studiedag: Communicatie. 29/4. 9u30-17u. In deze workshop oefenen we luisteren vanuit gewaar-zijn en onderzoeken we het effect hiervan op het zoeken naar oplossingen. **Inge Thijs.** IAM - Mindfocus. Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 09 238 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][LI] Achtweken training. 30/4 tot 25/6. 9u30-12u15. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag en maakt je meer bestand tegen angst, depressie, pijn... **Marina Vandecruys.** IAM - Mindfocus. Gildezaal. Joris van Oostenrijkstraat 59. 3500 HASSELT. 09 238 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][LI] Achtweken training. 30/4 tot 25/6. 9u30-12u15. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag en maakt je meer bestand tegen angst, depressie, pijn... **Marina Vandecruys.** IAM - Mindfocus. Gildezaal. Joris van Oostenrijkstraat 59. 3500 HASSELT. 09 238 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][WV] Basistraining. 3/5 tot 21/6. 19u-21u30. Tijdens 8 sessies leer je gebruik te maken van lichaamsgewaarzijn, ademfocus en integratiemeditaties om met meer stabiliteit in het leven te staan. **Ria Verplancke.** ITAM. VC Mozaïek vzw. Overleiestraat 15a. 8500 KORTRIJK. 09 387 00 45. info@itam.be - www.itam.be

[C][LI] Achtweken training. 5/5 tot 30/6. 19u-21u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag en maakt je meer bestand tegen

angst, depressie, pijn... **Marina Vandecruys.** IAM - Mindfocus. Gildezaal. Joris van Oostenrijkstraat 59. 3500 HASSELT. 09 238 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][WV] Mindfulness. 6/5 tot 24/6. 19u-21u45. Leren je handelingen verrichten met aandacht, leven in het nu-moment, i.p.v. piekeren, dromen, zorgen maken, onder stress leven, niet kunnen slapen... **Dirk Vieren.** Levensstroom. De Spil. Hippoliet Spilleboutdreef 1. 8800 ROESELARE. 056 32 39 69. vragenstaatvrij@heartfulness.be - heartfulness.be

[C][AN] Achtweken training. 8/5 tot 26/6. 9u30-12u15. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met de uitdagingen van iedere dag en maakt je meer bestand tegen angst, depressie, pijn... **Hilde De Schepper.** IAM - Mindfocus. Project De Wegwijzer. Leeuwewijkstraat 18-22. 2018 ANTWERPEN. 09 238 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

Muziek

[W][VB] Mantra's zingen. 19/4. 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

Muziektherapie & klankenbehandeling

www.brighinda-healingsounds.be

[W][WV] Zang-klankschaalconcert/massage. 16/4 en 18/4. Je bent welkom, om er enkel van te proeven, om te 'helen', om te relaxeren /harmoniseren, éénmalig, of meerdere keren. **Josiane Burrick.** Brighinda Healingsounds. Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. 05037 10 17. brighidriannon@pandora.be - www.brighinda-healingsounds.be

Jouw logo hier?
Dat kan vanaf 35 euro!
www.agendaplus.be/adverteren

[W][VB] Ligconcert Soul Sounds - helende klanken voor de ziel. 18/4. 20u-22u. Laat je meevoeren op een betoverend klanktafelpijp van authentieke instrumenten en (boventoon)zang, terwijl je languit op je matje ligt. Puur genieten! **Mieke Polfliet, Stefan Beckers.** Jaspis. Molenberg 3. 1702 GROOT-BIJGAARDEN. 0477 537 727. pieter.de.coninck1@gmail.com

[W][AN] Ligconcert Soul Sounds - helende klanken voor de ziel. 30/4. 20u-22u. Laat je meevoeren op een betoverend klanktafelpijp 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. 5/5. 20u-22u. Soundhealing vormt een aangename, ontspannende én diepgaande manier om het contact met diverse aspecten van het zelf te herstellen. Thema: kristallen. **Lindsay Hebbelinck.** Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[W][WV] Werken met klankschalen. 8 tot 15/5. 10u-17u. Tijdens deze 2-daagse workshop krijgt de cursist een inleiding in de fascinerende wereld van de klankschalen. **Andy Vanbeveren,** klankschaaltherapeut. Boventoon. Bulskampstraat 120. 8630 BULSKAMP. 0499 18 05 06. info@boventoon.be - www.boventoon.be

Naturopathie

[C][AN] Feet 2. 28/4, 5/5, 12/5, 19/5 en 26/5. 19u-22u. Met elegante methoden die allen via het stress-antwoordmechanisme van ons auto-

noom zenuwstelsel werken, zoeken we de oorzaak die ons blokkeert. **Nand Van Ouytsel.** Magnolia Federation Vzw. TPC. Groenenborgerlaan 149 - Lokaal S3. 2220 ANTWERPEN. 014 26 64 79 - 052 37 27 65. magnolia.federation@skynet.be - www.magnolia-federation.org

Natuurgerichte gezondheidszorg

[W][AN] Zweethut. 23. 10u-17u. Een zweethut is een ceremonie om je lichamelijk, geestelijk en op zielenniveau te helen. Je wordt helemaal één met de natuur. **Carina Hoydonckx.** Ylang-Ylang vzw. Geusenbacklaan 46. 2920 KALMTHOUT. 03 666 25 18. ylangylangvzw@hotmail.com - www.ylangylangvzw.centerall.com

Natuurlijke geneeswijzen

[C][OV] Natuurlijke geneeswijzen voor paarden. 21/4 tot 12/5. 19u-22u. Naar aanleiding van fysieke en mentale problemen, kiezen we uit de fyto-, aroma- en bachbloesemtherapie de juiste behandeling. Dit is een verdiepcursus. **Petra Moerman.** De Paardenbloem. Oude Molenstraat 42a. 9200 DENDERMONDE. 0473 401 919. info@depaardenbloem.be - www.depaardenbloem.be

Natuurvoeding



[W][AN] Dinner-lecture: gezond verstand. 25/4. 19u-23u. Wat is gezond verstand, in welke mate verschilt het van intelligentie en waarom valt het te verkiezen boven intellect? Hoe het terug ontwikkelen? **Rik Vermuyten, Viviane Van Dyck.** Restaurant Faites-Simple. Quellinstraat 30. 2018 ANTWERPEN.

0485 050 577. info@rikvermuyten.be - www.rikvermuyten.com

[W][AN] Studiedag: De Gezondheid van de Vrouw. 30/4. 9u30-17u30. Waar moet je op letten als je jezelf gezond en gelukkig wil houden als vrouw? We bekijken oorzaken en natuurlijke oplossingen voor typische ziekten. **Rik Vermuyten,** voedingsconsulent. Viviane Van Dyck. Praktijk Rik Vermuyten. Marcel Auburtinlaan 91. 2600 BERCHEM. 0485 050 577. info@rikvermuyten.com - www.rikvermuyten.com

[W][AN] Wereldwijd natuurlijk: de mediterrane keuken. 2/5. De keuken van het Middellandse-Zeegebied bestaat o.a. uit de tientallen verschillende keukens uit Spanje, Italië, Portugal en Griekenland en een deel van het zuiden van Frankrijk. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Natuurlijke gezondheid. 3/5. 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 creëren. **Rik Vermuyten.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Maagstoornissen. 5/5. Bij velen beginnen hiermee de eerste tekenen van een verlies van evenwicht in het spijsverteringsstelsel. De maag is een uniek orgaan met sterke yin en sterke yang-kwaliteiten zodat ze op een ruim gamma van voedsel speciale reacties kan hebben. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][BR] Living Foods. 9/5. 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

Neuro-training



[C][AN] Neuromuscular Integrative Action. 28/4 tot 23/6. Dit is een uniek bewegingsconcept dat lichaam, geest en emoties verbindt. NIA combineert Oosterse en Westerse bewegingsvormen. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Bodies in connection. 28/4 tot 23/6. Bodies in connection is een combinatie van de grondbeginselen van Neuromuscular Integrative Action en Laban-bewegingsanalyse. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03/230 13 82. www.owc.be

Neurolinguïstisch programmeren: NLP

[W][AN] Oefenavond. 20/4 en 5/5. 19u30-22u30. Voel je welkom op de NLP-Practice om je competenties & ongekende vermogens te verfijnen, je ervaringen te delen & te bespreken. **Dominique Deffontaine.** You2meplus. Cyres Antwerpen. L. de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 0475 975 846. www.mycoachcafe.be

EUROPESE ACADEMIE

Antwerpen-Gent-Leuven-Maastricht

Deeltijdse opleidingen voor volwassenen

Gezondheidstherapeut

Voor wie wil starten met een praktijk

VGL gezondheidsconsulent

Voor wie graag mensen adviseert

Herborist

Voor wie wil werken met kruiden

INFO-AVONDEN

Antwerpen: 6/5

Gent: 13/5

Leuven: 27/4

Maastricht: 6/4

telkens om 19u30

www.europeseacademie.be

Opstellingen

[O][ZE] Jaaropleiding familieopstellingen. 14/5 tot 5/2. 9u-17u30. Tijdens een boeiende reis je eigen dynamieken ontdekken en omzetten in kennis en kunde om zelf familieopstellingen te begeleiden. **Coen De Cock, Sabine Baron.** Inspiratiecentrum. Steenstraat 25a. 4561 AR HULST. Nederland. 0031 610 874 113. info@inspiratiecentrum.com - www.inspiratiecentrum.com

Gezonde verhoudingen opstellingen met Indra
www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Familieopstellingenweekend. 16 tot 17/4. 10u-18u. Duidelijke oplossingen vinden voor persoonlijke, relatie- en opvoedingsproblemen en ziektes. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

[W][OV] Familieopstellingen. 23/4. 9u30-17u30. Stap voor stap kijken we hoe jouw thema verbonden is met jouw familiesysteem en hoe we die verstrikte energie vrijmaken in een voller, vrijer leven. **Odilon Mets.** Bewustzijnshuis. Kernemelkstraat 148. 9112 SINAAI. 03 772 16 48 - 0499 753 235. info@bewustzijnshuis.be - www.bewustzijnshuis.be

[O][OV] Familieopstellingen Jaartraining. 28/4 tot 1/5. 12u-17u. Start van de 1e module van de jaartraining familieopstellingen en trauma. Professionele training in systemisch werk! **Odilon Mets.** Bewustzijnshuis. Kernemelkstraat 148. 9112 SINAAI. 03 772 16 48 - 0499 753 235. info@bewustzijnshuis.be - www.bewustzijnshuis.be

[W][AN] Familieopstellingen. 30/4. Familieopstellingen bieden je diepgaand inzicht in oude, onbewuste patronen en/of verstrikkingen die je leven beheersen. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][WV] Spirituele familieopstelling. 7/5. 10u-17u. Met een familieopstelling breng je ontspanning en harmonie in je leven, je relatie, je gezin, je familie. Geeft oplossingen, inzicht en healing. **Lydia Crevits.** Mayil. Azorenstraat 20. 8380 ZEEBRUGGE. 050 68 96 33. lydia@hetleven.be - www.hetleven.be

Opvoeding & pedagogische alternatieven

[W][OV] Pedagogia3000. 16 tot 18/4. Een synergie die focust op het kind van vandaag en van morgen. Interactieve workshop! **Noemi Paymal,** antropoloog. Pedagogia3000. België. 9000 GENT. 0472 344 592. tour_pedagogia3000_belgium@hotmail.com - www.pedagogia3000.info Ook op andere plaatsen in Vlaanderen.

Persoonlijke ontwikkeling

Het Stiltehuis
un havre de paix
www.hetstiltehuis.be

[W][WA] Stilte week in Het Stiltehuis. 11 tot 15/4. Stap in een andere tijdsbeleving, leef in het hier en nu. Proef de eenvoud, kom tot rust en ontdek wat voor jou van betekenis is. **Yola Thienpont, Guy Saey.** Het Stiltehuis. Rue du Vivier 447. 4870 FRAIPONT. 0473 630 627. yola.thienpont@sky-net.be - www.hetstiltehuis.be

[W][AN] Gelaatkunde: Het gezicht als boodschapper van het innerlijk leven. 15 tot 17/4. 10u-16u30. **Paul Bles.** De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][OV] Grondwerk met paarden. 16/4. 14u-22u. Vanop de grond leren omgaan met je paard is even belangrijk als rijden. Leiderschap is de sleutel. **Petra Moerman.** De Paardenbloem. Oude Molenstraat 42a. 9200

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

DENDERMONDE. 0473 401 919. info@depaardenbloem.be - www.depaardenbloem.be

[W][OV] Paardentaal (als spiegel van jezelf). 23/4. 14u-16u. Kom je innerlijk leiderschap ontdekken tijdens het werken met paarden. **Petra Moerman.** De Paardenbloem. Oude Molenstraat 42a. 9200 DENDERMONDE. 0473 401 919. info@depaardenbloem.be - www.depaardenbloem.be

[W][AN] Intuïtieve ontwikkeling. 28/4. De training "Versterk je Intuïtieve Ontwikkeling" is voor mensen die op een actieve manier verantwoordelijkheid willen nemen voor hun eigen welzijn, genezing en persoonlijke ontwikkeling. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Heling voor vrouwen. 29/4 tot 1/5. 20u-17u. Een weekend voor vrouwen waar we het aandurven gemis en noden te voelen en creatieve vormen van heling te verkennen via beweging, dans, zang, enz. **Geneviève Cooreman.** De Lichtbron. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

[W][AN] Intuïtieve ontwikkeling. 30/4 tot 1/5. De training "Versterk je Intuïtieve Ontwikkeling" is voor mensen die op een actieve manier verantwoordelijkheid willen nemen voor hun eigen welzijn, genezing en persoonlijke ontwikkeling. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Ken jezelf. 2/5. 10u30-17u. In deze workshop gaan we onszelf en onze mogelijkheden en blokkades leren herkennen

en zo ontdekken welke stappen nu zinvol zijn in ons leven,... **Margot Dorren.** De Kleine Bron. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. 03 225 02 27 - 0486 201 926. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][VB] Positief zelfbeeld. elke ma. van 2 tot 30/5. 19u-22u. Het is de basis van een vertrouwen in jezelf, in wie je bent en wat je te doen hebt. **Erik Decolvenaer.** Syntra Campus Leuven. Geldenaaksebaan 273. 3001 HEVERLEE. 0473950488. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

[C][AN] Ik ben. 4/5 tot 9/6. In deze cursus zullen we d.m.v. meditatie, healingen en lichaams-oefeningen steeds dieper in onze ik-ben-tegenwoordigheid zakken. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Een goede gronding, een gezonder leven. 4 tot 18/5. 9u30-12u30. Een goede gronding geeft stabiliteit, rust, veiligheid en brengt je in je kracht. Het versterkt de ervaring van wat er in ons lichaam gebeurt. **Jan Meysmans.** Timotheus. Kring J. De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.org

[W][AN] De vier inzichten. 5/5 en 6/5. 10u-17u. Op een speelse en vreugdevolle manier integreren we de wijsheid van de Tolteken, om ons leven eenvoudiger, boeiend en gelukkig te maken. Inge Van Den Eynde. Welkomhoeve 4. 2280 GROBENDONK. 014 51 98 20. ingevandenedeynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[W][OV] Intuïtief tijdsmanagement. 5 tot 19/5. 19u30-22u30. Vanuit een intuïtief-energetische benadering verkennen we onze meer intuïtieve innerlijke klok. Zo ontdek je je prioriteiten. **Gabriël Braeckman.** Timotheus. Den Hof. Hendrik Heymanplein 7. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.org

[W][LI] Intuïtief je droomjob vinden. 6 tot 20/5. 19u-22u. Via een aantal intuïtief/energetische

invalshoeken zoeken we samen met jou op die avond frisse nieuwe wegen en inspiratie voor je vraag. **Jan Meysmans.** Timotheus. Siloam. Holsteenweg 17. 3520 ZONHOVEN. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.org

[W][AN] 'Jouw Leven Leiden in Overvloed'. 7 tot 8/5. 9u30-18u. Ben jij klaar om de ware co-creator in je volledig aan het werk te zetten? En om jouw ganse potentieel in deze wereld daadwerkelijk waar te maken? **Jan Scharpé.** Harmonic Society. A. Schneiderlaan 22. 2100 DEURNE. 0487 680 767. harmonic.society@gmail.com - harmonic-society.com

[W][OV] Transformatiespel. 7/5. 14u-17u30. Het is gericht op persoonlijke groei en brengt inzicht en richting. Al spelend komt een nieuwe zienswijze op het vraagstuk van je levensweg. **Nadine Van Der Aa.** Equinox. Louis Van Houttestraat 31. 9050 GENTBRUGGE. 0476 670 424. nadine.vdaa@skynet.be - www.equinoxenergie.be

Het Stiltehuis
un havre de paix
www.hetstiltehuis.be

[C][WA] Stilte week in Het Stiltehuis. 9 tot 13/5. Stap in een andere tijdsbeleving, leef in het hier en nu. Proef de eenvoud, kom tot rust en ontdek wat voor jou van betekenis is. **Yola Thienpont, Guy Saey.** Het Stiltehuis. Rue du Vivier 447. 4870 FRAIPONT. 0473 630 627. yola.thienpont@sky-net.be - www.hetstiltehuis.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C][NB] Kom uit de verf! Met kleur en vorm je unieke kracht leren kennen. 13/4. 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

CABREDA. +31 765 41 08 18. anita.landewe@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C][OV] Tevredenheid op het werk - sleutel voor efficiëntie in de onderneming. 16 tot 20/4. 9u-18u30. Door jezelf en anderen beter te begrijpen leer je omgaan met macht, spanningen en conflicten. Jezelf ontplooiën én je collegiaal inzetten, het kán. **Thea Bombeek.** PRH vzw. Eerste Woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM (ZOT-TEGEM). 0476 359 964. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 16 tot 20/4. 9u30-18u. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Guy Naegels.** PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 309 24 43. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Groeien in zelfvertrouwen. 16/4 en 17/4. 9u30-17u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om daarin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Hilde Simons.** PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

prh
Persoonlijkheid & 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][WV] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 16 tot 20/4. 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. **Martine Andries**. PRH vzw. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOP-PEM. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C][LI] Groeien in zelfvertrouwen. 20/4 en 21/4. 9u30-17u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om daarin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Annick Jossa**. PRH vzw. CC Lanaken. Aan de Engelse Hof 10. 3620 LANAKEN. 0496 044 303. annick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen. 27/4, 4/5 en 11/5. 19u-22u15. Vanuit jouw ervaring met kiezen krijg je sporen aangereikt om keuzes te maken waar je tevreden over bent... en blijft! **Ilse Op De Beeck**. PRH vzw. Intergemeentelijke bibliotheek Hemiksem-Schelle. Heuvelstraat 111-117. 2620 HEMIKSEM. 016 20 71 00. ilse.odbeeck@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Heb je even tijd ... voor jezelf? 27/4, 4/5 en 11/5. 19u-22u15. We gebruiken kleuren en vormen om rustig bij de positieve kracht in jezelf te komen. Zo leer je oasemomenten inbouwen en je draagkracht vergroten. **Geert Frateur**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Je innerlijke drive ontdekken. 27/4, 4/5 en 11/5. 19u-22u15. Aan de hand van inspirerende teksten leer je in voeling komen met de stroom van leven in jezelf. Deze kracht helpt je waar te maken wie je bent. **Erika De Crom**. PRH vzw. Onderdak. Laaglandlei 50. 2900 SCHOTEN. 03 293 62 61. erika.dacrom@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Constructief omgaan met wat moeilijk is. 27/4, 4/5 en 11/5. 19u15-22u30. In deze cursus leer je zien waarom iets moeilijk of zwaar is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je meer te verankeren in je kracht. **Miek Van Caeckenberghe**. PRH vzw. CC Kapellen. Dorpsstraat 45. 2950 KAPELLEN. 03 542 69 88. miek.vcaeckenberghe@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Pensioen in zicht. 28/4, 12/5 en 19/5. 19u15-22u30. In deze cursus sta je stil bij wat voorbij is en bekijk je de nieuwe uitdagingen, de nieuwe kansen om je dromen verder waar te maken. **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][AN] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 2/5, 9/5 en 16/5. 19u-22u15. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Alex Sarlet**. PRH vzw. Zin in het leven. Boshoeck 35. 2560 NIJLEN. 03 464 14 55. alex.sarlet@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 3 tot 7/5. 9u-18u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Martine Andries**. PRH vzw. Het Rustpunt. Burgstraat 46. 9000 GENT. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[W][LI] Vaders en zonen. 5 tot 8/5. Avontuurlijke vierdaagse om de band tussen vaders en zonen te versterken met rituelen van de Lakota-indianen, de San uit Zuid-Afrika en de Maori. **Arend van Rietschooten**, psycholoog. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com



[C][LI] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 7/5, 8/5, 2/6, 3/6 en 4/6. 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. **Hilde Simons**. PRH vzw. Herkenrodeabdij 1. 3511 KURINGENHASSELT. 014 22 36 06. simons@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 7/5, 14/5, 21/5, 28/5 en 11/6. 9u-17u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Patrick Jossa**. PRH vzw. t Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.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.

workshops zentangle®
door Certified Zentangle Teacher
WWW.PAPERARTSTUDIO.BE

Qigong

[C][AN] Chinese gezondheids-oefeningen. Elke di. 19u30-20u30. Door combinatie van beweging, adem en aandacht bereik je ontspanning, soepelheid en verhoogd bewustzijn. **Luc Vermeeren**. Guido Gezelleschool. Luthovenlaan. 2640 MORTSEL. 03 290 74 28 - 0484 237 657. luc.vermeeren@telenet.be



[W][OV] Meridiaan Chi Kung. 10/4. 10u-13u. Opent het lichaam via het meridiaansysteem, bouwt interne kracht op en corrigeert je lichaamsstructuur. Het maakt je fit en vreugdevol. **Hilde Broeckhove**. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

[C][AN] Taiji wuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. van 25/4 tot 27/6. 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. van 25/4 tot 27/6. 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. 1150 ST-PIETERSWOLUWE. 03 281 0532. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[C][OV] Taiji wuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. van 27/4 tot 29/6. 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. van 28/4 tot 16/6. 20u15-21u30. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum. Molenlei 6. 2640 MORTSEL. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[W][AN] Basis. 5/5 tot 23/6. "Meditatie in beweging", met veel aandacht voor aarding, grounding en de ontwikkeling van een natuurlijke houding, beweging en ademhaling. Energie stimuleren, opnemen, opslaan en genieten van een toenemend gevoel van vitaliteit, vertrouwen in eigen basis en een diepe ontspanning. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][OV] Meridiaan Chi Kung. 8/5. 10u-13u. Opent het lichaam via het meridiaansysteem, bouwt interne kracht op en corrigeert je lichaamsstructuur. Het maakt je fit en vreugdevol. **Hilde Broeckhove**. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

Quantum Touch®

[W][VB] Quantum Touch: een aanwezige, ondersteunende aanraking! 9/4 tot 10/4. 9u30-17u. Via ademhaling, bewustzijn, aanraking... je levensenergie bij jezelf en de andere opwekken en versterken, mét behoud van je eigen energie/kracht! **Liesbeth Michiels**. Evolving Clarity. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

[W][VB] Quantum Touch: een aanwezige, ondersteunende aanraking! 27, 4, 11 en 18. 9u-12u. Via ademhaling, bewustzijn,

aanraking... je levensenergie bij jezelf en de andere opwekken en versterken, mét behoud van je eigen energie/kracht! **Liesbeth Michiels**. Evolving Clarity. Kadol 6. 1851 GRIMBERGEN. 0495 228 344. info@evolvingclarity.be - www.evolvingclarity.be

Reflexologie

[C][AN] Handreflexologie intro. 23/4. Dit is een dag om kennis te maken met de mogelijkheden en het behandelen van je hele zijn via de handen. Je leert in grote lijnen de logica van de reflexzones kennen. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][WV] Oefenavond voetreflexologie. 6/5. 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

[W][AN] Voetreflex: introductie. 7/5. Kennismaking met de basisprincipes en -technieken van voetreflexmassage. Voetreflex is een eenvoudige en efficiënte, natuurlijke therapie. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Reiki

Reiki
Kanker kan keren
www.dezonnedrager.be

[O][AN] Reiki Master Inwijding. 25/4. 13u-16u. Je plaats in het Universele Plan, opleiding tot Inwijder. Universele Levenskracht brengt harmonie met je Hoger Zelf. Jouw Energiekanalen worden geopend. **Mieke Michielssen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][OV] Open avond. 28/4. 19u30-22u. Avond om kennis te maken met o.a. meditatie, Reiki, ademhaling, oorkaarsen,... Samen delen en ervaren. De Maan-sikkel. Gérard Willemotlaan 100. 9030 MARIAKERKE. 0497 465 811. info@demaansikkel.be - www.demaansikkel.be

[C][OV] Reiki cursus. 7 tot 8/5. 10u-17u. De methode om Reiki te beoefenen is simpel en door iedereen te leren en toe te passen. In een weekend ontvang je de inwijding en alle basisinformatie. Ki & Co. Veronika Reniers - Master sinds 1994. Edingsesteenweg 402. 9400 DENDERWINDEKE. 054 33 15 10. www.derodedraak.be

Relatietherapie

[W][AN] Passie in jezelf, passie in je relatie. 16/4. Verwacht geen snelle tips en tricks, wel oefeningen die tot doel hebben ervaringen en inzichten te verschaffen in de alchemie van de passie. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][LI] Echtgenoten/Echtgenieten. 29/4 tot 1/5. Verschillende technieken helpen om het contact tussen jou en je partner te verdiepen en je voor elkaar te openen o.a. ELW, tantra en systemisch werk. **Koos Broer.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Relaxatie

[W][OV] Ontspannen zwan-ger. 15/4 tot 6/5. 10u15-11u30. Je lichaam verandert. Emoties en gedachten gaan alle kanten op. Je houdt halt en observeert. Je legt een stevige en ontspannen basis voor nu en straks. **Lieve Van Hoeteghem.** Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 749 019. lieve@naterre.be - www.naterre.be

[W][LI] Tao Relaxatie. 4/5. 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

Relaxatiereizen

[W][BT] Zonnige kamelentocht in de Sinaiwoestijn. 12 tot 19/4. 8-daagse kamelentocht met bedoeïenen door de woestijn. Put oneindig veel inspiratie uit de natuur en bijzondere energie van de woestijn. **Angie Barth.** Feel-The-Desert. NUWEIBA, ZUID SINAI. Egypte. 0031 621 270 532. www.feel-the-desert.com

[W][WA] Feest in het Land van Elkalim. 18 tot 22/4. 10u-17u. Kom mee genieten tijdens de 2de editie van deze natuurvakantie voor jong en oud; met tal van doorlopende inspirerende workshops in de volle natuur! Vzw You. Land van Elkalim. 13, rue des Clairetchamps. 6697 EREZÉE. 0499 768 725. elkalim@bouwjemee.be - www.bouwjemee.be

Shiatsu



www.iss-shiatsu.eu

[W][LI] Initiatie shiatsu massage. 16/4. 11u-13u. Shiatsu is een drukpunt massage techniek over de kleding heen. We oefenen op elkaar en leren een basis ontspannende massage geven. **Elise Vanaudenhove.** De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

[W][WV] Shiatsu festival. 17 tot 22/4. Zen-Meridiaanstudie, Meiso Shiatsu, Sotai en Neuro-nale voetreflextherapie. **Luc Co-**

vents, Moriko Kondo, Ronald Boin. Het Rokken. Aardappelhoekstraat 129. 8800 ROESELARE. 03 488 12 06 - 0486 295 919. covens.luc@proximedia.be - www.lifeforceshiatsu.com

[C][AN] Rugpijn voorkomen en verhelpen. 21/4. In deze cursus leer je een aantal eenvoudige shiatsutechnieken en lichaams oefeningen om je rug sterk, soepel en gezond te houden. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][BR] Stemschiatsu en Beweging in Shiatsu. 6 en 7/5. 9u30-18u. Beweging voelen in het lichaam. Energie voelen en ermee werken. Gewrichten en spieren sparen tijdens beweging. Anatomie. **Martine Hoerée.** O-Ki Shiatsu School. G. Schildknechtstraat 33 Loft 14. 1020 LAKEN. 0476 999 421. o-ki@o-ki.be - www.o-ki.be

Sjamanisme



[W][AN] Pad van de Gewonde Genezer. 16 tot 17/4, van 14 tot 15/5 en van 11 tot 12/6. 10u-18u. Intensieve reeks van 3 weekends waarin je een diepgaande kennismaking ontvangt in de wereld van Sjamanistische Healingswerk. **Roel**



INImail verspreidt gratis nieuws via e-mail over alternatieve en spirituele activiteiten, workshops, persoonlijke groei, cursussen, lezingen, websites, reizen, ... Blijf ook op de hoogte en meld je nu gratis aan als lezer(es) via de website www.inimail.be

Crabbé. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][LI] Natuurlijk Ik. 22 tot 24/4. 11u. Het proces van je leven opnieuw ervaren d.m.v. sjamanistische rituelen. Ervaringen worden geïntegreerd en je zult thuis komen bij jezelf. Medicijnwiel. **Gerard Porthéine, Ans Porthéine.** Natuurlijkzijn. Kasteel de Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. +31 493 493722. info@natuurlijkzijn.nl - www.natuurlijkzijn.nl

[W][AN] Dreamtime Healing - "Reizen in de wereld van de Ziel" 29/4. 20u-22u. Sjamanistisch Healing ritueel waarin je ondergedompeld wordt in een bad van helende klanken. Focus is "Reizen in de wereld van de Ziel" **Roel Crabbé.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Maak je eigen Sjamaan Trom. 30/4 en 1/5. 10u-18u45. Tijdens dit intensief weekend maak je zelf je eigen sjamaan trom, vanuit diepe verbinding met de ziel van de trom, gedragen door meditatie en ritueel. **Roel Crabbé.** Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][OV] Sjamanisme: welke taak kreeg ik mee in dit leven? 30/4. 14u-17u30. Ieder kreeg talenten/gaven mee bij de start in de stoffelijke wereld, hiermee werd tegelijkertijd een taak voorbestemd. **Daan Van Den Hurk.** Equinox. Louis Van Houttestraat 31. 9050 GENTBRUGGE. 0476 670 424. www.equinoxenergie.be

[W][LI] Kinderdrum maken. 4. 13u15-17u. Leuke creatieve workshop voor kinderen tot 12 jaar. Samen met je kind bezig zijn een trommel te maken in de yurt (Mongoolse tent) in het bos. **Gerard Porthéine, Ans**

Porthéine. Natuurlijkzijn. Kasteel de Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. +31 493 493 722. info@natuurlijkzijn.nl - www.natuurlijkzijn.nl

[W][AN] Zweethutceremonie - Pad van het Hart. 8/5. 11u-19u. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Thema van deze zweethutceremonie is "Pad van het Hart". **Roel Crabbé.** Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

Spiritualiteit



[C][VB] Meditatie en spirituele studie. 12/4. 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

[C][AN] Shamballa: 3-daagse rond de Heilige Graal. 20 tot 22/4. Inwijding in de Heilige Graal met Maria, Jezus en Maria Magdalena. Heerlijke herbronning en warme Hartsenergie: een uniek Paasgebeuren! **Mieke Michiels.** Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

Stressbehandeling en -beheersing

[C][OV] Ontdek je levenskracht. 5/5 tot 9/6. 19u-21u. A.d.h.v. okido yoga, bio-energetica, drama en spel gaan we op een speelse manier op zoek naar meer ontspanning, vitaliteit en levenskracht. **Danny Verhelst, Paul Bauwens.** Vreugdevolleven. Brouwershuis. Vissstraat 49. 9280 DENDERBELLE. 0498 335 795. Danny.Verhelst@yahoo.com - www.vreugdevolleven.be

T'ai-Chi-Chuan

[C][AN] Taiji 37 vorm. van 28/4 tot 16/6. 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. sfie@buqi.net - www.buqi.net

[W][AN] Tai chi voor gezondheid en herstel. 2/5 tot 6/6. Eenvoudige oefeningen die minder kracht en uithoudingsvermogen vergen, gebaseerd op de vijf basisprincipes van Tai Chi, zijn onderworpen om het herstel te ondersteunen, om de gezondheid te stimuleren, om lichamelijke en innerlijke kracht te ontwikkelen. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Tachyon



De magneet-sieraden van **ENERGETIX** ondersteunen je gezondheid. Slaap je slecht? Ben je vaak moe? Voel je je al eens depressief? Heb je een gebrek aan energie? Heb je last van allergieën? **Magnetisme is energie!** www.energetix.tv/cenp p.vandooren@telenet.be +32 491 748 205 • +31 628 111 471

Tantra

[C][OV] Massage Kasjmir. 13/4. 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 koppels. Voertaal: Frans. **Lucia Panant.** Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 0493 757 785. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[C][OV] Tantrische initiatie-massage. 13/4. 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 koppels. Voertaal: Frans. **Lucia Panant.** Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 050 71 79 32. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[W][OV] Tantrawekend: De Shivaïtische tantramas-sage van Cashmere. 15 tot 17/4. 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][OV] Aquatantra: Terug naar je brongevoel. 29/4 tot 1/5. 19u-18u. We genieten van gekoesterd en gedragen worden in warm water en van aangeraakt worden zodat we helemaal ontspannen en onze levensenergie vrij stroomt. Anna-Maria Mergaert. Shambalah. Brielstraat 36-38. 9255 BUGGENHOUT. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com - www.floweringlove.be

[W][WV] Tantrayoga: Terugkeer naar je volle potentieel en je orgastische staat van zijn. 2/5, 16/5, 30/5, 13/6 en 27/6. Avondreeks waarin we werken met 3 tools om je levensenergie en je seksuele energie meer te laten stromen: bewegen en dans, klank en ademhaling. Anna-Maria Mergaert. Moritoenhuis. Lange

Vesting 112. 8200 BRUGGE. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com - www.floweringlove.be

[W][LI] Tantra voor koppels. 5 tot 8/5. In Tantra ontmoet je jezelf, in een proces van leren geven en ontvangen. Je levensenergie gaat stromen en je raakt verbonden met je hart. **Koos Broer, Jannie Broer-Grijzen,** relatietherapeut, relatietherapeut. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][AN] Basisdag. 7/5. Een dag om in diepe ontspanning en vertraging de bewegingen in jezelf waar te nemen: op energetisch-lichamelijk-spiri-tueel-aards vlak. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Tekenen & schilderen



[W][VB] Schilderstechnieken met Powertex en acryl. 10/4 en 11/4. 10u-16u. Leer hoe je een krachtig werk kan maken. Met een hoofd vol inspiratie en zelfvertrouwen ga je met een prachtig abstract of figuratief 3D-schilderij van 60/60 naar huis. Zowel voor beginners als gevorderden. Inge Kennis. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][VB] Airbrush basiscursus. 13/4 tot 29/6. 19u30-22u30. Leer stap voor stap alle technieken van het freehand airbrushen onder de knie te krijgen. Hierna kan je zelfstandig verder of nog een vervolmakingscursus volgen. **Inge Kennis.** Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][VB] Tweedaagse Airbrush-workshop. 23/4 en 24/4. 9u30 - 16u. We gaan naar huis met een fotorealistisch portret, gemaakt op airbrushkarton d.m.v. airbrush- en radeertechnieken. Uitsluitend voor gevorderden. **Kalli Haun (D).** Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][AN] Mandala of cirkel-tekenen - namiddagreeks. 25/4, 9/5, 23/5, 6/6 en 20/6. 13u30-16u30. Mandalatekenen is een confrontatie met het onbewuste in onszelf. Welke invloeden komen er op ons af vanuit de niet zichtbare wereld? **Jef Vangenechten.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03/230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Mandala of cirkel-tekenen - avondreeks. 25/4, 9/5, 23/5, 6/6 en 20/6. 19u-22u. Mandalatekenen is een confrontatie met het onbewuste in onszelf. Welke invloeden komen er op ons af vanuit de niet zichtbare wereld? **Jef Vangenechten.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Zentangle®, een meditatieve kunstvorm. 7/5. 13u30-16u30. Een tekenmethode met een degelijke theoretische en filosofische basis die persoonlijke ontwikkeling en groei stimuleert en bijdraagt tot het welzijn. **Jella Verelst,** Certified Zentangle Teacher. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

[W][AN] Mandalatekenen. 8/5. Een mandala maken is een waardevolle vorm van creativiteit om tot meer zelfkennis te komen. Elke mandala bezit unieke transformerende energie die voortleeft in de persoon die hem creëert of erdoor wordt gemaakt. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

The Reconnection



Transformational Breathing®

[W][AN] Dagworkshop: het fysieke aspect van de ademhaling. 9/4. 10u-18u. De twee begeleide sessie zijn erop gericht de ademhaling te openen. Dit resulteert in meer energie, een betere aarding en het goede kunnen ontvangen. **Marc Smits.** Transformational Breathing. 2000 ANTWERPEN. 0474 994 742. marc@transformationalbreathing.be - www.transformationalbreathing.be

[W][OV] Het fysieke aspect van de ademhaling. 16/4. 9u30-17u. De twee begeleide ademsessies zijn erop gericht de ademhaling te openen. Dit resulteert in meer energie, een betere aarding en kunnen ontvangen. **Griet Van Dingenen.** Transformational Breathing. Yalu, Centrum voor Lichaam en Geest. Land van Waaslaan 101. 9040 SINT AMANDSBERG. 0473 820 158. griet@transformationalbreathing.be - www.transformationalbreathing.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid



[W][LI] Mannenwerk: De Initiatie. 14 tot 17/4. Hoe kan ik mij opstellen, zodat ik maximaal contact heb met mijzelf? Hoe kan ik mijn kracht voelen, mijn creativiteit laten stromen en als man staan! **Arend van Riet-**

schoten, psycholoog. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C][AN] Vrouwelijke seksualiteit - poort tot genot, poort tot jezelf. 2/5, 16/5, 23/5, 30/5 en 6/6. 20u-22u30. Seksueel genieten is als piano spelen. Het is een kunst die je kan leren dankzij goeie informatie en veel oefenen. We gaan niet uit de kleren. **Leen Huysman.** Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

Wandelen & trektochten



[C][OV] Geo-caching (schat-tenzoektocht). 23 tot 25/4. 13u-17u. In deze cursus leren we een wandelGPS hanteren. Daarna gaan we op zoek naar schatten. Een spel dat over de ganse wereld wordt gespeeld. **Corry Vandenbroeke.** Step A-Way. Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

[C][OV] Proefles Nordic Walking. 1/5. 10u30-12u. Deze les leert U kennismaken met de basistechniek van het Nordic Walken. Dat het meer is dan alleen maar stappen met stokken wordt vlug duidelijk. **Corry Vandenbroeke.** Step A-Way. Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 OOSTAKKER. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

[C][OV] Cursus Nordic Walking voor beginners. 8 tot 29/5. 10u-12u. Bij deze cursus leren we omgaan met de basistechniek van Nordic Walking. Deze cursus staat open voor al wie wil werken aan de conditie. **Corry Vandenbroeke,** sportinstructor. Step A-Way. Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

Wellness



[O][AN] Manuele lymfe drainage volgens Dr Vodder. 10/4. MLD activeert de stroom van de lichaamsvochten, ontgift het organisme, regeneert de weefsels, brengt het zenuwstelsel tot rust. **Marie-Claude Payre.** Hairport Natuurkapper. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. 03 226 07 31. info@hairport.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 KES-CHAL-LO (LEUVEN). 0473 934 803. www.ShantiYogaFlow.be

[C][AN] Terug in contact komen met jezelf. Elke ma. en wo. 18u45-19u45. Yoga voor volwassenen. Jouw unieke IK, jouw prachtig lichaam, jouw gedachten,...gewoon ZIJN! (H)eerlijk. **Els Claessen.** Something Els. Meierend 4. 2470 RETIE. 0497 921 254. somethingels.claessen@gmail.com - www.somethingels-claessen.be



[W][VB] Crea Yoga stage tijdens de Paasvakantie voor kids. 11 tot 15/4. 10u-16u. Crea yoga stage in de Paasvakantie. Thema: magische muziek op z'n Kreakataus. Voor kids van 6-12 jaar. **Leen De-meulenaere.** Kreakatau vzw.

Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be



[C][LI] Pilates. 11/4 tot 30/6. 18u15-19u15. Pilates is een rustige en bewuste vorm van lichaamstraining. Versterkt het lichaam, verbetert de houding en het figuur, vermindert o.a. rugklachten. **Elise Vanaudenhove.** De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

[W][OV] Yoga voor vrouwen: je lichaam in balans. 15/4 tot 6/5. 9u-10u. Door beweging en ademhalingstechniek worden de klieren en organen gestimuleerd die een rol spelen in de hormonale productie. Voor alle levensfasen. **Lieve Van Hoeteghem.** Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 749 019. lieve@naterre.be - www.naterre.be

[W][VB] Kinderyoga. 19/4 tot 28/6. 17u-18u. Binnen de Gouden Cirkel van Verbondenheid ontmoeten we Aarde, Water, Elfen, DrakenVuur, Lucht,... via yoga, klanken, verhalen,... Spring Blossom. Sprookjes Bos. 3220 HOLSBEK. 016 62 29 62. sankenya@gmail.com - www.sankenya.be

[W][AN] Yoga-lessen. 20/4, 27/4, 4/5, 11/5 en 18/5. 18u15-20u15. 5-lessen-reeks voor beginners, kleine groepjes; lichaams-, ademhalings- & relaxatie-oefeningen. **Els Somers.** Yogazolder Wijnegem. Ruggeveldstraat 79. 2110 WIJNEGEM. 03 354 33 43 - 0474 642 868. elssomers@hotmail.com

[W][AN] Okido. 26/4 tot 28/6. Okido Yoga is een dynamische yogastijl. Het is een heel- en leefwijze die de volledige ontplooiing van je fysieke en

mentale kwaliteiten beoogt. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be



[W][VB] Yébo & Kundalini Yoga. Elke wo. 10u-11u15. Kinderyoga. Kathy Colsoul. Yébo. Hoogstraat 32. 3400 LANDEN. 0475 470 588. kathy@yebo.be - www.yebo.be

[W][WV] Lu Jong Yoga, intro avond. 28/4. 19u30-21u. Tibetaanse yoga volgens Tulku Lob-sang, eenvoudige en krachtige oefeningen. **Annie Vanneste.** Lu Jong teacher. Souldance vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. annie@souldance.be



[C][OV] Lessenreeks Tao Yoga. 4/5 tot 29/6. 19u30-21u15. Een zachte Chinese yogastijl die vitaliteit, souplesse en interne kracht opbouwt. Zowel voor beginners als gevorderden. **Hilde Broeckhove,** yoga- en chi kung docent. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

Zang & stem

[W][AN] CantaLibre - Zing je vrij! 13/4 of 27/4. 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. 15/4, 29/4. 9u30-11u30. Geen zangervaring nodig! Je bovengedachten, het speelse van je eigen klanken waarnemen in groep. **Katlijn Vanhoutte.** Vzw La Verna. Rode Rozen. Twee Dreven 30. 9840 DE PINTE. 09 232 49 24 - 055 31 37 85 - 0477 34 16 85. secretariaatlaverna@telenet.be - www.laverna.be



[W][OV] De magie van samen klank maken. 1/5. 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



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.



Vrije zaden voor iedereen!

Al duizenden jaren lang voedt de mensheid zich met een zeer diverse waaier aan gewassen. Zaden die we hebben geërfd van vorige generaties vormen de basis van het leven en zijn essentieel voor voedselsoevereiniteit. De grote zaden trusts zijn vastbesloten om wereldwijde controle te verkrijgen. Dit blijkt uit genetische manipulatie, patenten op planten en dieren, het introduceren van vergoedingen voor de reproductie van zaad... Daarbij komen nieuwe biotechnologieën zoals het "Terminator"-systeem, dat de vruchtbaarheid van zaden vernietigt en het verbod op oude plantensoorten. We moeten voorkomen dat de basis van onze voedselvoorziening een bron wordt van winst voor multinationals. Twee jaar geleden was er de petitie *Sowing the future-harvesting diversity* om te protesteren tegen de geplande nieuwe EU-wetten over zaden, die worden gedomineerd door de belangen van de grote zaadbreeders. Tienduizenden handtekeningen, verzameld in heel Europa, worden overhandigd aan het Europees Parlement. Daarnaast zal worden opgeroepen tot een onderzoek dat moet verduidelijken of deze wetten niet in tegenspraak zijn met het fundamentele recht op voedsel en de toegang tot zaden. Op 17 en 18 april vinden internationale actiedagen plaats tegen het huidige EU-beleid. Het is onaanvaardbaar dat de basis van ons levensonderhoud zou worden overgedragen aan multinationals! De erfenis van plantendiversiteit moet kunnen worden bewaard en doorgegeven. De zadenbeurs zal plaatsvinden op 17 april. De dag nadien volgt een betoging in de straten van Brussel. Als je niet naar Brussel kan komen, organiseer dan soortgelijke evenementen in je eigen stad of dorp! Info: www.seed-sovereignty.org



Ministerie van Ideeën

Op de beurs Ecopop begin februari werd het Ministerie van Ideeën gelanceerd. Er is volgens de initiatiefnemers, waaronder Steven Vromman, een brede behoefte aan experimenten en ideeën die duidelijk maken dat een andere samenleving mogelijk is, die tot nieuwe sterke verhalen leiden waar vele mensen op zitten te wachten en zich aan kunnen spiegelen. Ons economisch en politiek systeem zit steeds vaster en met de bestaande denkwijzen is het niet altijd meer mogelijk om tot oplossingen te komen. Er zijn vele initiatieven die op kleinere schaal al zoeken naar verandering. Het Ministerie van Ideeën wil deze versterken, verbreden en verbinden. De tijd is rijp voor een open beweging die inzet op een sociale en ecologische samenleving. Op 27 of 28/4 organiseert het Ministerie een "trage tafel" in Gent, met de bedoeling om verschillende gezichtspunten naast elkaar te leggen. Wie er bij wil zijn kan best een mail sturen naar idee@ministerievanideeen.be



Klacht voor "recht op zuivere lucht"

Milieuactivisten hebben bij een rechtbank een klacht ingediend tegen de burgemeester van Madrid. Ze eisen het recht op het inademen van zuivere lucht en maatregelen tegen de luchtvervuiling die in Madrid recordniveaus haalt. De burgemeester zou nagelaten hebben adequate maatregelen te nemen om de luchtvervuiling binnen de legale limieten te houden. Hij had volgens de activisten ook het wegverkeer moeten beperken. Eind januari heeft het Spaanse parket-generaal de burgemeester al verweten dat er in 2010 verschillende meetinstrumenten verwijderd zijn uit zwaar vervuilde zones. Op die manier konden de algemene cijfers lager gehouden worden.

[Bron: Het Laatste nieuws]

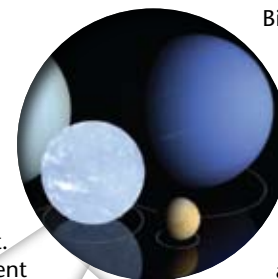


WikiLeaks: olievoorraad veel sneller op

Staan we straks aan een lege pomp? Of kost een liter super 2 euro 75? De Verenigde Staten zijn bang dat de olievoorraden van Saudi-Arabië veel kleiner zijn dan tot nu toe werd gedacht. Er zou maar liefst 40 procent minder ruwe olie zijn, zo melden Amerikaanse diplomaten (op basis van gesprekken met een geologische specialist) in berichten die door WikiLeaks werden onderschept. Omgerekend: het zou gaan om 300 miljard vaten olie minder. Dit nieuws dat Britse krant The Guardian plaatste, zou wel eens kunnen betekenen dat de benzineprijzen niet meer te beheersen zijn. Saudi-Arabië is de grootste leverancier van ruwe olie op aarde. De berichten dateren al uit de periode 2007-2009. Meer info kan je vinden op de website www.peopleplanetprofit.be

Vijf potentieel bewoonbare kandidaat-planetten

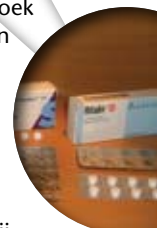
De Amerikaanse satelliet Kepler heeft mogelijk planeten waargenomen die niet groter zijn dan de aarde én in de 'bewoonbare zone' rond hun ster bewegen, waar de temperatuur geschikt is voor het bestaan van vloeibaar water. Als de planeten echt bestaan, wat nog niet zeker is, lijken ze het meest op de aarde van alle planeten buiten ons eigen zonnestelsel (zogeheten exoplaneten) die tot nu toe ontdekt zijn. Het Kepler-team maakte onlangs de ontdekking bekend van een stelsel van zes planeten. Van het bestaan van die planeten zijn de onderzoekers zeker, maar helaas zijn ze niet geschikt voor leven. Nu hebben de wetenschappers ook hun ruwe data vrijgegeven over mogelijke planeten waarvan nog niet geverifieerd is dat ze echt bestaan. Het gaat om 1235 kandidaat-planetten die de satelliet Kepler mogelijk heeft waargenomen tussen mei en september 2009.



Bij de kandidaat-planetten zijn er 354 met een vergelijkbare grootte als de aarde. Sommige ervan zijn zelfs kleiner dan de aarde – het zijn waarschijnlijk de kleinste exoplaneten die al zijn waargenomen. Tussen de 354 qua grootte met de aarde vergelijkbare planeten zijn er vijf die op de juiste afstand van hun ster liggen opdat het er niet te koud en niet te heet zou zijn voor vloeibaar water. Dat maakt ze, als ze echt bestaan, tot bewoonbare planeten. [Bron: De Standaard]

Relatie voeding en ADHD bewezen

Twee jaar geleden volgde het Nederlandse tv-programma Een Vandaag wetenschapper Lidy Pelsser die destijds bezig was met het opzetten van een groot onderzoek naar de relatie tussen voeding en ADHD. Het onderzoek is nu afgerond en de resultaten zijn onlangs gepubliceerd in het medische tijdschrift The Lancet. Pelsser bewijst dat met behulp van een dieet en een goede begeleiding door ouders ADHD bij 78% van de kinderen kan verdwijnen. Ook zijn medicijnen als Ritalin en Concerta niet langer meer nodig. Een uitzending hierover kan je online bekijken op www.agendaplus.be/filmpje/ADHD



10 miljoen vleesloze maaltijden in Nederland

Na deze zomer is de productie van Ojah gereed, de makers van het vleesalternatief Beeter. De spiesjes kregen in Nederland grote bekendheid door de Vegetarische Slager, die de uitvinding op de markt bracht. Vlees van soja, maar met de bite en het uiterlijk van gekookt kipenvlees. De productiecapaciteit zal maar liefst 1000 ton per jaar bedragen. Ojah kreeg onlangs de financiering rond van 1,4 miljoen euro. De fabriek komt in de buurt van Wageningen te staan. Meer info kan je vinden op de website www.peopleplanetprofit.be

zoekertjes

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

Cursus - Opleiding

Mellie Uyldert Stichting Kalmthout. Cursus geeft Inzicht in: «Chakra's en het eigen Levensplan» Alle info via 03 666 84 72 of www.Uyldert.nl

Opleiding traditionele Feng Shui. Zomercursus start 27/6, eind 14/7 leer je huis/woning/kantoor energetisch ontleden en optimaliseren volgens aloude Chinese traditie. Alle info: www.hervaro.be



Transformatie coach 2 jarige opleiding. Je kan je vanaf nu inschrijven. Voor info dagen en meer info: 0497 223 823 - www.script-as-methode.com.

Zomercursus bio-release massage creatief. Leren masseren, diep ontspannen en creatief bezig zijn o.l.v. 2 therapeuten. Weekend: vr.av.1-07/zo.mi. 3-07 De Kluizerij Affligem. Prijs p.p. 290 euro. Verblijf: 160 euro in VP. Info, folder: rowena.meenderman@skynet.be; T 0474 286 183.

Kom tot jezelf, bevrijd je van je stress. Lessenreeks van 6 lessen. Start ma.av.25-04 Dieetcenter Halle, wo.av. 27-04 CC de Meent Alsemberg. Info en folder: rowena.meenderman@skynet.be; T 0474 286 183



Craniosacraal Therapie basiscursus + follow up. Met Michel Lootens, auteur van Biodynamische Craniosacraal Therapie. 21/22/23/24 mei - 18/19 mei. Reliantie Instituut, Roterijstraat 11, 8560 Wevelgem tel 056 41 03 10. Inschr. tegen 30 april. www.reliantie.org

Gezondheid

amal arganolie
Unieke biologische cosmetica
Dries 45 2000 Antwerpen
www.amal.be

Arganolie 100% puur voor cosmetica en voeding. Amal uit Antwerpen werkt reeds 7 jaar nauw samen met vrouwencoöperaties in Marokko en heeft arganolie voor de huid en voor de voeding. Een uniek product vol vitamine E! Arganolie doet goed, vanbinnen en vanbuiten. Amal. www.amal.be of bel Annemaria 0486 529 275.

Een reiki behandeling uit de 1000! Mijn handen zijn als warme zonnestralen en dringen zelfs doorheen uw kleding naar de diepste lagen van uw lichaam: uw energie begint te borrelen van blijdschap, alles harmoniseert en ontspant. U komt her- opgeladen terug thuis met een fantastische energie! Mimi Stevens. Het Huis in Laken. Houba de Strooperlaan 632/19. 1020 Brussel/Laken. 0476 069 684.

Herbronnen



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

Sapkuur en wandelen tijdens elk seizoen. In de Ardennen met Jean-Marie Hertay, hygienist. Speciale zomerkuur 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 fitnessstraining voor lichaam en geest. www.pyreneeën.org

Vind de hoogste liefdeskracht in uzelf. De Christos-behandelingen stuwden u naar uw eigen Liefdes potentieel. De Behandelaar trekt via zijn kanaal uw zielenkrachten naar u toe, uw Hoogste Weten, uw Hoogste idealen in dit Leven. Het opent de Weg naar de realisatie van uw spiritualiteit in het concrete Leven van elke dag. Voel hoe al uw cellen beginnen te zingen van puur geluk. Mimi Stevens. Het Huis in Laken. Houba de Strooperlaan 632/19. 1020 Brussel/Laken. 02 479 38 48.

Ontmoetingen

Watermannen, tweelingen en weegschalen (m/v) die elkaar willen ontmoeten in Gent (maand mei). Info: 09 221 49 23 (best tss. 19 en 20u)

Persoonlijke ontwikkeling



Maak je gedachten bewust & mindful positief! De Happy Mind Flow kaarten maken je gedachten positief d.m.v. positieve affirmaties en selfcoaching-opdrachten. Bestel ze voor 16€ op www.flowdevelopment.eu

Ria Blondeel BR parapsycholoog medium kaartleg. Ria legt uw toekomst uitmet taroten lenormanden orakelkaarten en inzichtkaarten. Zij neemt contact met de overleden gidsen en meesters. Zij geeft inwijdingen reiki en healingen engelenhealingen meditatie visualisatie bach-bloesem lianbloesem engelenessences en meesteressences. Zij heeft ook de negelenkristallen. Bij Ria kunt u ook allehande cursussen volgen in prive. Dit alles op afspraak; 03 233 27 56 of 0477 922 554.

Te huur

Yogazaal 't Rietveld' te huur Gent. Prachtig nieuw zaaltje (65m) met bamboevloer, badkamer en kitchenette. Voor info en foto's: dannyvanrietvelde@hotmail.com Tel: 0496 869 446

P/dag workshop, therapie of tentoonstelruimte. Landelijk gelegen ruimte O-LIJF te huur. 90 m + keuken. voor 30 pers. Info: nanpeedelachfee@live.be - www.delachfee.be T:0471 681 052

Voor wie toe is aan rust en ruimte. Stijlthuisje te huur op de Kalmthoutse Heide van de Mellie Uyldert Stichting. Info: 03 666 84 72 - karensamsom@xentic.nl

Therapeutische massages

Tantrische initiatiemassage. Ontdek deze uitzonderlijke massage in een zacht en respectvol kader. Voor singels en koppels. info: www.terra-luminosa.com

Ik verwen u met een heerlijke hemelse massage. Geen woorden nodig om de zevende hemel te bereiken! Ieder van ons kan door zijn gedachtenkracht een diepe ontspanning bereiken en toch al zijn krachten voelen opborrelen. De Esalen Massage komt uit Californië en brengt verschillende massage technieken bij elkaar. Gans uw lichaam herbront. Kom en geniet! Mimi Stevens. Het Huis in Laken. Houba de Strooperlaan 632/19. 1200 Brussel/Laken. 02 479 38 48. Zie www.esalen.ch

Therapieën



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

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

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

Wat is jouw zieleplan? Praktijk voor reading en healing via zielscontact & spirituele astrologie. www.annabellecock.be 09 224 03 49 (Gent)

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. cecija1@gmail.com

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

Goedkope Biodanzavakantie. Spanje 23-30 juni. alle info op www.dansbiodanza.be of bel ons 014 50 65 65.



Schildersweek in Zuid-Frankrijk. Drome(Pont-de-barret): 15/5-21/5 & 22/5-28/5 Schilderen op locatie. Vrije keuze van technieken, zowel abstract als figuratief. Inclusief verblijf, eten en artistieke begeleiding door Inge Kennis. Waar? Vlakbij Montelimar, tgv of carpooling mogelijk. Voor meer info: www.artconnections.be - inge.kennis@skynet.be - 0472 903 827.

Ben Jij Belangrijk? (Be)Leef op Gran Canaria! Wie ben je? Wat wil je echt? 2011-2012 jaren om Keuzes te maken. Onze themareizen helpen je. www.fuente-energetica.com

Als het zomert in de Franse Auvergne... Dru Yoga of Mindfulness: 2 schitterende weken waarin je de cursus combineert met een relaxvakantie. Info: www.naterre.be - 0496 749 019

Varia



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



Synergio Energetische Zondagen en Gids. www.synergio.be

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

Bioritmiek, kruiden, pendelen, numerologie, handlezen, kaartleggen. Enkel bij u aan huis. 0497 549 683. Regio West- en Oost-Vlaanderen.

Workshop - Voordracht

Handreflexology basis - zelfhulp. 2-daagse workshop rond zelfhulp. Leer een totale behandeling, de meest courante reflexpunten en technieken. www.handreflexology.be. 25/5 + 8/6.

Sarafijn Reflexology Basis - 10-11 mei, Lommel. Leer via handen en voeten emotionele en mentale lagen vrij maken. 2-Daagse opleiding. www.tresuna.net onder reflexology4U@tresuna.net.

«Zij die denken geen tijd te hebben om zich gezond te voeden, zullen vroeg of laat tijd moeten vrijmaken voor ziekte»

Uit *Gouden rijst met houten lepels* [zie hiernaast]

Nutricijnen

Reinhard Verlinden

Dit boek is het resultaat van een jarenlange zoektocht naar de kwaliteit van fytotherapeutische preparaten en natuurlijke supplementen met vitaminen, mineralen, bioactieve stoffen en probiotica. Op een no-nonsensemanier wordt komaf gemaakt met laagkwalitatieve nutricijnen. De auteur maakt duidelijk dat een nutricijn stabiel, zuiver, veilig, goed opneembaar, fysiologisch actief en voldoende hoog gedoseerd moet zijn. Pas als aan elk van deze criteria is voldaan, kunnen nutricijnen een volwaardige plaats innemen in de gezondheidszorg. De auteur is er in geslaagd om de lezer warm te maken om zelf op zoek te gaan naar het meest kwaliteitsvolle nutricijn. De lezer komt er zelf achter wat de verpakking van een supplement niet vertelt en welke vragen hij zich moet stellen om een verantwoord supplement te kiezen. [288 p. Standaard Uitgeverij. Prijs: 19,95 euro. ISBN 978 90 02 23965 6 - www.wpg.be]



Zielsveel

Maria Quesada, Sonja Vandael, Anne-Marijn Somers

Maria, Sofie en Sanne hebben een hele weg afgelegd in hun leven. Dan ontmoeten ze op een goede dag hun tweelingzielen. Dit hele bijzondere feit is aanleiding geweest tot het schrijven van hun verhaal. Zonder te vervallen in dromerij, geven ze de impact weer van deze zielsontmoetingen op hun denken en gevoelswereld. 'Zielsveel' doet je via het indringende thema 'ontmoeting met je tweelingziel' kennismaken met de manier waarop een tweelingziel in je leven komt, hoe je dit herkent en wat voor ingrijpende gevolgen dat op je heeft. Een prachtige,

oude en ongewone zieletaal spreekt doorheen het boek. Het boek biedt een visie over een diepe liefdeskracht die doorwerkt is met moed en vrouwen. Het is door de 'ogen van het hart' dat we hun verhaal mogen meelesen... [221 p. Perasma. Info: www.perasma-zielsveel.info]

Springlevend

Marie Rose Windels

Dit boek omvat twee waardevolle manuscripten die je de geheimen vertellen om al het geld van de wereld te overleven in een mooi, gezond en verlicht lichaam. Bewust ademen is daar het middel toe. Met een minimum van 20 sessies bewust verbonden ademhaling of Rebirthing zal je de ultieme zuiveringstechniek aanleren en voor de rest van je leven kunnen gebruiken.

www.abreathwithrose.com



Gouden rijst met houten lepels

Ivan Govaerts

Dit boek brengt het verhaal over een klein meisje, dat het slachtoffer is van een ernstige chronische darmziekte. De wereld van het hele gezin stort in wanneer de westerse geneeskunde geen uitweg meer ziet en maar blijft aanmodderen. De lange en moeilijke zoektocht naar een alternatief voor de medicatie die zijn tol eist, loopt niet over rozen. Ontdek hoe het ganse gezin tegen het geloof van de meeste reguliere artsen in toch een gelukkig en gezond leven kan opbouwen dank zij een natuurlijke geneeswijze. [190 p. Unibook. Info: gouden.rijst@base.be - 0476 706 121]



Een frisse kijk op religiositeit

Johan Bergé

Uit tal van enquêtes en gesprekken blijkt dat veel mensen wel in "iets" geloven, maar niet meer weten wat of hoe. Voor die mensen heeft de auteur dit boek geschreven, zijn verhaal, zijn zoektocht. Het is het verhaal van een samengaan van geloof en wetenschap na hun botsing en onbegrip van de jongste tijd. Het gaat over een zoektocht naar de invulling van het woord "waarheid" voor de hedendaagse mens. De auteur heeft het over de integratie van de religieuze ervaring in deze maatschappij met zijn niet te stuiten wetenschappelijke exploratie van de ruimte; van de onbeschrijfelijk mooie, integere, kwetsbare en ook kwetsende mens; van de microkosmos die beetje bij beetje ontfaeld wordt. Geloof en wetenschap zijn samen nodig om het leven aangenaam en de mensen gelukkig te maken. [120 p. Mens & Cultuur Uitgevers. Info: www.mens-en-cultuur-uitgevers.be]



The Secret voor jongeren

Paul Harrington

Als producent van de film The Secret leerde auteur Paul Harrington uit eerste hand de principes van The Secret kennen. Hij zag zijn dochter worstelen en besloot haar kennis te laten maken met de wet van de aantrekking. Dit inspireerde hem om de principes van The Secret ook voor een jonger publiek toegankelijk te maken. [178 pagina's | Kosmos Uitgevers]



Vind je perfecte partner in 10 stappen

Kathleen Callewaert - Soulmate

Op deze dvd vertelt Kathleen uit eigen ervaring, eerlijk, rechtuit en gestructureerd waardoor deze écht een leidraad vormt voor wie dat kleine duwtje extra nodig heeft op weg naar het geluk, samen met een partner. www.soulmate4life.be





Kasteel De Schans

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

Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling

**Nog geen vakantie geboekt? Kom naar ons
vakantieavontuur van 24 juli t/m 14 augustus.**

**Kom alvast de sfeer opsnuiven en neem deel aan de gratis
workshops op de opendeurdag op (Paas)maandag 25 april**

Kijk op
www.kasteeldeschans.com
voor het gedetailleerde
programma.

Of bel **+32-(0)89 629262**
voor meer informatie.

Ontdek op de website ook onze
unieke trainingen.



Kasteel de Schans

Waar iedereen je naam met respect uitspreekt

Vakantieavontuur 2011