gratis

nr. 24 • mei 2011
Vlaanderen, Brussel en Zuid-Nederland
Verschijnt niet in januari en augustus

Agenda plus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

Laat maar los

+ EFSA - de Europese autoriteit voor voedselveiligheid
+ De Script-As-Methode
+ Gluten? Neen bedankt!
+ Craniosacraal Integraal Therapie

€ 2 korting op 2 Spirapa beurzen
zie p. 24

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

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

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

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

100%
BIO nach EG-Öko-Verordnung

AMAN PRANA
SERENE LEVENSKRACHT

UITGEVER
Uitgeverij ACCORDIA bvba
Maaltebruggestraat 156A
9000 Gent - 0497 549 615
contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be
IBAN: BE32 3630 3415 9602
BIC: BBRUBEBB

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.

Foto op de cover: © Photosani - Fotolia.com

100% GERECYCLEERD PAPIER

«BLUE ANGEL» EURAL PRO

voorwoord

Loslaten
loslaten

Het leven is één lange parelketting van verandering. Loslaten hoort er dus per definitie bij, al vinden we dat niet altijd even makkelijk. Toch is licht reizen een voorwaarde als we ons vrij en zorgeloos doorheen de dagen willen bewegen. Je leest er alles over in ons dossierartikel.

Heb je het gevoel dat je met onverwerkte emoties en terugkerende patronen kampt die je belemmeren om het beste uit jezelf te halen? Misschien kan de 'Script-As-Methode' je dan wel een stap verder helpen bij de grote schoonmaak in je hoofd.

Maar ook onze eetgewoonten moeten we soms evalueren om in te zien dat we bepaalde zaken beter achterwege laten. Steeds meer mensen kampen met een glutenintolerantie en schakelen daarom over op een glutenvrij dieet. Dr. Peter Aelbrecht licht toe wat gluten precies zijn en welke invloed ze kunnen hebben op ons lichaam.

Verder laten we een licht schijnen op de werking van de European Food Safety Authority (EFSA), die zich buigt over voedselveiligheid en gezondheidsclaims. Want ook al staan we er misschien niet zo vaak bij stil, onze voeding wordt sterk gescreend vooraleer ze in de winkelrekken ligt.

En tot slot richten we in dit nummer onze blik op de biodynamische craniosacraal therapie, een bijzondere helingstechniek die de wijsheid van het lichaam aanspreekt om je levenskwaliteit en algemene gezondheid te verbeteren.

Ik wens je een vreugdevolle meimaand toe, beste lezer. Koester haar 31 fonkelende parels. Voor je het weet staat juni voor de deur.

Yves Nevelsteen

nr. 24

voorwoord 3
andere kijk 5
meditatiepagina 7
dossierartikel: *Laat maar los* 8
avant-premières 16
natuurlijke voeding: *De EFSA* 19
beter leven: *De Script-As-Methode* 25
beter leven: *Biodynamische craniosacraal therapie* 29
positieve actualiteit 32
nieuw-pagina 34
natuurlijke voeding: *Gluten? Neen bedankt!* 35
agenda 'van dag tot dag' 38
rubrieksagenda 42
wist je dat? 58
zoekertjes 60
lezen 62

Ayurveda

Amanprana mondolie voor mondhygiëne en detox

Totale mondhygiëne voor een schitterende lach
Goede mondhygiëne zal de kans op focale infecties drastisch verminderen en zo infecties tegengaan. De relatie tussen ontstoken tanden en tandvlees en infecties aan de longen en luchtwegen is uitvoerig aangetoond. Zwangere vrouwen met tandvleesontsteking hebben 7,5 keer meer kans om prematuren of baby's met ondergewicht op de wereld te zetten. Tandvleesontsteking kan darmproblemen veroorzaken. Meer dan 200 studies hebben de relatie aangetoond tussen diabetes en tandvleesontsteking. Tandenpoetsen is niet voldoende.

Gezondheid voor lichaam en geest
Mondhygiëne wordt optimaal gegarandeerd door het gebruik van Amanprana mondolie. De essentiële olie van kruidnagel, kaneel en oregano en de kokosolie zorgen voor een voldoende anticeptische werking met als doel overwoekering voorkomen. Er zijn 2 soorten mondolie: de 'Menta' met munt en de 'Foeniculum' met venkel. Die geven een langdurige smaak en frisse adem. Spoel en gorgel met 1 koffielepel (5ml) olie gedurende 2 tot 5 minuten. Telkens na het tandenpoetsen voor een volledige mondhygiëne.

'Olietrekken': detoxen via de tong
Reeds 2000 jaar geleden staat in Ayrurvedische medische teksten 'Charaka Samhita' en 'Sushrutha's Arthashastra' olie trekken beschreven. De Ayurvedische beoefenaars reinigden hun mond door met plantaardige olie te gorgelen. Niet alleen voor mondhygiëne maar ook om hun lichaam terug gezond te maken. Meer dan 30 verschillende kwalen konden ermee verholpen worden. Dankzij Dr. Karach is olietrekken terug uit de vergeethoek gehaald. In Oekraïne tijdens een congres kreeg hij een groep kankerspecialisten en bacteriologen achter zich.

Witte tong? Slechte adem? Tijd voor ontgiften!
Olietrekken is een ayurvedische detox-techniek waarbij je de olie trekt en duwt in je mondholte en tussen je tanden. Daarbij haalt het olietrekken gifstoffen en microoganismen uit je lichaam. Het lichaam krijgt de kans zichzelf te herstellen. Olietrekken brengt meridianen (energiestromen) in het lichaam in beweging en kan blokkages oplossen. De tong is een ontgiftingsorgaan. Een wit aangeslagen tong duidt erop dat het lichaam wil ontgiften. Olietrekken versnelt en activeert het ontgiften.

Eenvoudig detoxen met Amanprana mondolie
1 eetlepel (15ml) olie spoel je gedurende 20 tot 30 minuten doorheen je mond. Zuigen, persen, suizen, kauwen, spoelen, trekken en gorgelen. Van links naar rechts, van boven naar onder. Niet inslikken, maar uitspuwen. Olietrekken doe je wekelijks en tijdens een detoxkuur dagelijks. Bij voorkeur 's ochtends op de nuchtere maag, na het tandenpoetsen. Als je meermaals per dag olietrekt, dan best voor de maaltijd.

Verkrijgbaar in je natuurwinkel of thuisgeleverd via www.amanvida.be. Info product: Tel 03 653 25 41, www.noble-house.tk 100% Bio, 100% actief, 100% natuurlijk, 100% liefde.

100%
BIO
AMAN PRANA

«Laat los waar je van houdt.
Als het naar je terugkomt, is het van jou.»

Energie-opwekkende straattegels in Toulouse

© D.R.

De Franse stad Toulouse installeerde onlangs een twintigtal tegels die energie opwekken uit de voetstappen van voorbijgangers. De tegels zijn geplaatst op locaties waar dagelijks tienduizenden personen langskomen, zoals bij metro-uitgangen. Met de opgewekte stroom wordt het experimentele voetpad (een tijdje) verlicht. Elke tegel kost wel zo'n 1.000 euro. In kader van de Europese week voor duurzame energie heeft Brussels minister van Leefmilieu Evelyne Huytebroeck (Ecolo) in maart zo'n voetpad uitgetest. Ze was in de wolken over het project en hoopt haar collega's te kunnen overhalen in Brussel iets gelijkaardigs op te starten. Vooral het pedagogische aspect spreekt haar aan. Naast het symbolische aspect toont het dat ook menselijke energie voor hernieuwbare energie kan zorgen. *[Bron: www.vt4.be]*

Projectoproep LIDO

De Stad Brussel stelt in totaal 18.000 euro aan subsidies ter beschikking voor de realisatie van lokale initiatieven voor duurzame ontwikkeling (LIDO) op het grondgebied van de stad. De projectoproep kadert in de lokale Agenda 21. De projectaanvragen moeten binnen zijn voor 30 juni 2011.
Info op www.brussel.be/6620

Vijftigplussers kopen meer bio

© Paul Prescott - Fotolia.com

Vijftigplussers kopen meer bioproducten dan jongere mensen. Terwijl 55 procent van alle Belgen wel eens bioproducten koopt, is dat bij vijftigplussers drie op de vier. Dat blijkt uit een recent onderzoek bij 5.950 vijftigers en zestigers. Het onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van het nieuwe 'virtuele ontmoetingsplatform' Go51, en aangevuld met onderzoeksresultaten van de jaarlijkse Trendbarometer. Volgens Go51 kopen vijftigplussers meer bio dan jongere Belgen omwille van hun groter budget en hun groter bewustzijn. *[Bron: De Standaard]*

Wassen als de zon schijnt

In Breda start een proef met een wasmachine die weet wanneer de zon schijnt. Dan is de meeste energie beschikbaar, die wordt opgewekt met zonnepanelen. Dit unieke pilootproject zal starten in ruim 300 nieuw te bouwen woningen en is een initiatief van netbeheerder Enexis. Via speciale apparatuur krijgen bewoners inzicht in het meest gunstige moment om energie te verbruiken. Al naar gelang hun eigen voorkeur kan dat het meest duurzame of het goedkoopste moment van de dag zijn. Deelnemers kunnen hiervoor een speciale website raadplegen. De proef moet uitwijzen of mensen actief met dergelijke keuzemogelijkheden omgaan. *[Bron: www.peopleplanetprofit.be]*

© O.D.

Stap mee uit kernenergie

Naar aanleiding van de ramp in Japan en de grote problemen met de kerncentrales daar, laait in België het debat over de uitstap uit kernenergie terug fel op. Greenpeace heeft daarom, met de ondersteuning van BBL, WWF en IEW, een campagne gelanceerd en wil zo veel mogelijk handtekeningen verzamelen voor haar petitie 'Stap mee uit kernergie'. Hiermee willen ze de komende Belgische regering oproepen om de wet op de kernuitstap vanaf 2015 te respecteren en volop werk te maken van een 100% hernieuwbare toekomst. Want kernenergie is niét veilig! Teken de petitie op **www.stop-kernenergie.be** en roep zoveel mogelijk vrienden en collega's op om hetzelfde te doen. *[Bron: GMF]*

CressanIndian
een weldaad voor je darmen

✓ versterkt de natuurlijke weerstand ✓ bevordert de darmwerking ✓ geeft meer energie

1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 + 1 = zoveel meer dan 10

CressanIndian is een samenstelling van biologische bestanddelen die bekend staan om hun positieve effecten op het lichaam. Een unieke mix van koudgeperste kokosolie, wortelmaceraat, waterkersmaceraat, Javaanse kurkuma, paranoten, pompoenpitten, lijnzaad, rietsuikermelasse, venkel en oregano. Tien ingrediënten uit de apotheek van moeder natuur. Tegelijk is het geheel veel meer dan de som van de delen. Het is de synergie van alle bestanddelen die *CressanIndian* haar krachtige werking geeft.

Wat CressanIndian zo bijzonder maakt

- Javaanse kurkuma: een schat uit Indonesië

Curcuma xanthorrhiza (Javaanse kurkuma) draagt bij tot het behoud van gezonde cellen en helpt u om opnieuw fit te worden. De werkzame bestanddelen (curcominoïden) bevorderen de inwendige reiniging en een goede darmflora. Hoe dat komt? In de etherische olie van curcuma xanthorrhiza zit xanthorrhizol – een sterk gezondheidsbevorderende component die de spijsvertering krachtig ondersteunt. En dat is meteen de reden waarom we voor de xanthorrhiza-variant van kurkuma kiezen. In Curcuma longa vind je de stof niet.

- Kokosolie, waterkers- en wortelmaceraat voor een maximale opneembaarheid

Dankzij de unieke combinatie van kokosolie en het weldadige waterkers- en wortelmaceraat worden de curcuminoïden maximaal opgenomen. De middellange vetzuurketens zijn een rechtstreekse bron van energie en de werkzame bestanddelen worden precies naar die plaatsen in het lichaam getransporteerd waar ze nodig zijn. Op milde wijze. Zonder irritatie van de maag.

- Gezonde diversiteit

Paranoten bevatten veel selenium voor een natuurlijke aanvulling van antioxidanten. Pompoenpitten zijn rijk aan fytosterolen. Lijnzaad bevat het omega-3 vetzuur alfa-linoleenzuur. Een zorgvuldig samengesteld trio van pitten, noten en zaden. Een totaalformule die werkt.

Aanbevolen gebruik: ½ tot 2 koffielepels per dag. Oplossen in lauwe thee, soep of bouillon. Ideaal in combinatie met *CressanPure* voor een optimale afscheiding van de vrijgekomen afvalstoffen.

Verkrijgbaar in de apotheek, de betere natuurvoedingswinkel en via de webshop. Thuisverkoop te Zwalm op woensdag van 18 tot 20u en op zaterdag van 9u tot 12u30.

Meer weten?

Cressana organiseert regelmatig voordrachten over de gunstige effecten van waterkers en kruiden op uw gezondheid. Kijk op ***www.cressana.com*** *voor alle info.*

CRESSANA®

voedingssuppletie met bio waterkers

Cressana bvba

Borstekouterstraat 66 - 9630 Zwalm

Tel: 055 49 73 00

Biologische producten van topkwaliteit

Karel en Myriam Van de Velde van Cressana: *"We kweken en verwerken onze biologische waterkers eigenhandig en met zeer veel zorg tot stabiele, gebruiksvriendelijke voedingssupplementen en natuurlijke cosmetica. We behouden bewust de natuurlijke matrix van de plantjes voor een optimale werkzaamheid. Ook het vriesdrogen doen we in eigen huis. Alleen zo kunnen we garanderen dat de temperatuur van 30°C niet overschreden wordt en de actieve bestanddelen uit de waterkers maximaal bewaard blijven. De kwaliteit en doeltreffendheid van de producten is onze prioriteit. Uw gezondheid op integere wijze ondersteunen is onze missie."*

loslaten

loslaten

Loslaten is geen activiteit, maar het stoppen van een activiteit. De activiteit van vasthouden.

[Vivian Elfrink]

© Olga Lyubkin - Fotolia.com

Laat maar los

© Photosani - Fotolia.com

Heel wat wijsheidstradities beschouwen loslaten als een van de ultieme ingrediënten voor gemoedsrust en geluk. Tegelijk blijkt het voor veel mensen zowat de moeilijkste les die er is. In een wereld die meer dan ooit volop verandert, is kunnen loslaten nochtans een waardevolle eigenschap. Durven we vertrouwen en ons overgeven aan de stroom?

Eigenlijk is het leven één grote oefening in loslaten", verzuchtte een vriend van me ooit. Zijn eerste vriendin had net hun relatie beëindigd, de wonde was nog vers. Enkele maanden later, toen hij de breuk een plaats had kunnen geven en zich klaar voelde voor een nieuw hoofdstuk, formuleerde hij het anders. Toen zei hij: "Eigenlijk is het leven één groot afscheidsfeest". We waren piepjong en hadden nog veel te leren. Dat hebben we trouwens nog steeds. Maar in zijn uitspraak, die me altijd is bijgebleven, zat een mooie waarheid vervat. Een waarheid die – zo ontdekte ik later – als een rode draad doorheen heel wat wijsheidstradities en spirituele stromingen loopt. Hoe meer we loslaten, hoe meer innerlijke vrede we ervaren en hoe prettiger het leven wordt. Op het eerste zicht een bijzonder eenvoudig recept. Waarom roept loslaten dan zoveel weerstand op? Waarom ervaren we het zo vaak als een moeilijke, vervelende en pijnlijke worsteling, en niet – zoals die vriend het indertijd zo mooi verwoordde – als een feest?

Alles verandert

Over loslaten zijn boeken vol geschreven. Er zijn al talloze tranen bij gevloeid. Het loslaten van een geliefde, een job, een huis, een droom, kinderen die het nest uitvliegen. Het loslaten van ideaalbeelden, verwachtingen, geld, een vriend, je jeugd, je gezondheid, een ouder… Er zijn legio lessen in loslaten tijdens een mensenleven en we ervaren ze vaak als harde dobbers. Dat komt doordat we ons in de eerste plaats aan zaken hechten, aldus de boeddhistische leer. Daardoor zetten we de deur open voor lijden en pijn, want verandering is een fundamenteel onderdeel van het leven. Niets blijft uiteindelijk zoals het was. Wijzelf veranderen, onze omgeving verandert. Alles komt en gaat. Maar luister een uur naar de radio en we horen vijftien melodieuze varianten op "Laat dit niet voorbij gaan – Ik wil je nooit meer kwijt – blijf alsjeblieft wie je bent." Als we iets als mooi ervaren, willen we het ook graag vasthouden. En hoe menselijk en evident we dat verlangen ook mogen vinden, eigenlijk gaan we, telkens als we ons ergens angstvallig aan vastklampen, lijnrecht tegen de stroom van het leven in.

Klampen of stromen

Een mensenleven wordt vaak symbolisch weergegeven als een rivier, een stroom die altijd in beweging is. Soms kabbelt de stroom zacht, soms kolkt hij wild. Eén ding weet je met zekerheid: vroeg of laat mondt hij uit in zee en gaat hij op in een groter geheel. De rivier verzet zich niet tegen die natuurlijke beweging. Hij stroomt. Trekken we de lijn door naar een mensenleven, dan zien we dat verzet vaak wel. Veel mensen ervaren een gebrek aan vertrouwen en zijn bang om zich over te geven aan de stroom. Ze hebben de neiging om zich schrap te zetten. Ze klampen zich vast aan de oevers of aan rotsblokken, ze creëren beschermingsmechanismen tegen materiële en emotionele verwondingen onderweg. Tot op zekere hoogte is het creëren van maatregelen die ons een gevoel van zekerheid en veiligheid geven natuurlijk ook best praktisch. Het is handig om te weten dat je een huis hebt waar je elke avond heen kunt gaan omdat je de huur hebt betaald, om maar wat te zeggen. Maar als het creëren van zekerheden een doel op zich wordt, of als je bij het verlies ervan elke bodem verliest, maak je het leven er voor jezelf niet makkelijker of aangenamer op. Dan leef je eigenlijk continu in onzekerheid. Als je huis afbrandt of je relatie eindigt, terwijl dat het fundament was waarop je je levensgeluk of zelfwaarde had gebouwd, dan verlies je gevoelsmatig niet alleen bakstenen of je partner. Dan verlies je je hele bestaan en word je er op pijnlijke wijze van bewust dat je zogenaamde zekerheden illusies waren.

Relax, niets is onder controle

In een wereld die hoe langer hoe minder voorspelbaar lijkt, kan bewust controle op alles willen uitoefenen je een gevoel van zekerheid en houvast geven. Wie alles probeert te sturen, wil daarmee vaak een soort buffer creëren tegen negatieve gevoelens, onaangename verrassingen en pijn. Een tijdlang werkt dat systeem misschien ook wel. Toch is het maar de vraag of zo'n manier van leven je uiteindelijk niet meer kost dan oplevert. Wil je alles in de hand houden, dan is er maar weinig ruimte voor spontaniteit en verrassingen. En wie constant krampachtig de touwtjes in handen wil houden, leeft hoogstwaarschijnlijk ook constant in stress. Want hoe graag we het ook anders zouden willen, we kunnen het leven nooit volledig naar onze hand zetten. We kunnen tot op zekere hoogte kiezen welke koers we varen en hoe we de reis ervaren, maar de stroom duwen of stoppen kunnen we niet. Tegen die wetenschap kunnen we vechten, of we kunnen ons ermee verzoenen en genieten van de reis. Je overgeven aan de levensstroom, wordt in het taoïsme Wu Wei genoemd. Aanhangers van de Tao trachten zich niet te verzetten tegen de loop der dingen, maar er spontaan en bewust in mee te gaan. Dat betekent overigens

Bach®
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

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

Sinds 70 jaar gebruikt in meer dan 66 landen
Wanneer lichaam, ziel en geest in perfecte harmonie zijn, dan voel je je gezond. Dat ontdekte Edward Bach, een Engelse dokter gespecialiseerd in homeopathie, bacteriologie en immunologie. Zijn hele leven zocht hij naar natuurlijke remedies tegen negatieve emoties die aan de basis liggen van psychische en fysieke klachten en problemen. Daartoe ontwikkelde hij de 38 Bach Flower Remedies. Die kunnen puur of gemengd worden aangewend (max. 7 bloesems tegelijkertijd). Ze helpen de negatieve emoties te bestrijden en zo ons natuurlijk evenwicht terug te vinden. Naast deze 38 specifieke bloesemremedies ontwikkelde dokter Bach ook een soort algemene Eerste Hulpremedie bij plotse noodsituaties: Rescue®. Rescue is samengesteld uit vijf krachtige bloemenremedies: Rock Rose (Zonneroosje), Impatiens (Reuzenbalsemien), Clematis (Bosrank), Star of Bethlehem (Vogelmelk) en Cherry Plum (Kerspruim). Rescue bestaat in spray, druppels, pastilles (alcoholvrij), gel en crème.

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

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

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

www.bachrescue.be

niet dat ze dan maar passief de dingen over zich heen laten komen. Zich bewust overgeven aan het leven is een actieve keuze die moed en vertrouwen vraagt. En het is misschien wel de grootste uitdaging waar we in deze snel veranderende wereld voor staan.

Kinderspel

De natuur is onze ultieme leermeester als het om loslaten gaat. Zonder verandering, geen groei. Zonder einde, geen nieuw begin. Al ooit een boom gezien die zijn bladeren of vruchten niet wil lossen omdat hij er gehecht aan is geraakt? Doordat alles in onze materiële wereld groeit, bloeit en weer afsterft, ontstaat ruimte voor het nieuwe. Die eeuwigdurende cyclus is een schitterend reinigings- en transformatieproces. Of zoals Stef Bos en Frank Boeijen het zo mooi zingen in een duet: "Alles verandert en beweegt in een cirkel. Keert terug naar de bron en wordt wat het was." Ook jonge kinderen zijn vaak nog meesters in het loslaten. Verdwijnt een stuk speelgoed of een speelkameraadje waar ze net zo fijn mee aan het spelen waren, dan brengt hen dat misschien even uit evenwicht, maar in geen tijd begeven ze zich vol overgave in een nieuw avontuur. We zijn het misschien wat afgeleerd onderweg, maar loslaten is eigenlijk kinderspel.

© Okea - Fotolia.com

Perfectionisme als dwangbuis

Ook het streven naar perfectie loslaten kan een grote opluchting zijn, want in onze maakbare maatschappij moeten we tegenwoordig vaak bijzonder veel van onszelf. De perfecte ouder, partner, collega en kok zijn. Het perfecte huishouden runnen. Onze talenten maximaal ontplooien. Op zich is het prachtig dat we het beste van onszelf met de wereld willen delen. Maar perfectionisme kan ook tot een verkrampt leven leiden. Is het echt zo belangrijk dat bij een etentje voor vrienden elk gerecht uit een toprestaurant lijkt te komen? Wat is dan het hoofdingrediënt in de schotels die we serveren? Liefde? Of stress? Neig je naar perfectionisme, dan kan het interessant zijn om je eens af te vragen waarom je de dingen zo graag perfect wil doen. Hoop je daarmee bevestiging, aandacht en liefde te krijgen? En als dat je streven is, levert het je dat ook daadwerkelijk op? Of gaat je keurslijf zodanig knellen dat het op den duur vooral je levensplezier verstikt? Perfectionisme en faalangst kunnen ervoor zorgen dat je uiteindelijk niets meer aanpakt, uit angst dat het toch niet goed genoeg zal zijn. Zo kom je uiteindelijk tot stilstand.

Wabi sabi, een levenskunst uit Japan, daagt ons uit om bewust een spanningsveld te creëren dat ruimte laat voor verrassingen en groei. Om de schoonheid van imperfectie weer te omarmen. Singer-songwriter Leonard Cohen vat het hele idee prachtig samen met: "There is a crack in everything, that's how the light gets in."

Loslaten van piekergedachten

Ook piekeren is een inefficiënte energiesloper. Uit onderzoek blijkt dat we slechts in 4% van de gevallen zouden piekeren over dingen waar we iets kunnen aan doen. De andere 96% maken we ons

Clearspring

ZELF SUSHI'S MAKEN

Wij hopen dat u houdt van sushi's gemaakt met onze producten van hoge kwaliteit, uitermate geschikt voor recepten van de traditionele en natuurlijke keuken.

Het was nog nooit zo gemakkelijk om zelf sushi's te bereiden in uw eigen keuken!

Ingrediënten: Voor 4 rollen (24 sushiplakjes)
- 125gr « biologische Sushi Rijst » Clearspring
- 170ml koud water
- 2 vellen Sushi Nori Clearspring (half vel per rol)
- komkommer(*) in fijne sliertjes gesneden.
- 2soeplepels umeboshi pasta Clearspring
- Sushi matje Clearspring

Voor de vinaigrette: « Sushi azijn Mix »
- 2 soeplepels Bruine Rijst Azijn Clearspring
- 1 soeplepel Rijst Mirin of Mikawa Mirin Clearspring

of : vervang de vinaigrette door 1 soeplepel « Sushi Rice Seasoning » van Clearspring.

(*) men kan ook een vulling van paprika's, wortelen of andere groenten naar keuze gebruiken.

Het koken van de rijst

1 Was de rijst in een kom koud water, vervang regelmatig het water totdat het doorzichtig wordt. Laat dan 30 minuten weken.

2 Doe de rijst en het water in een kookpot, breng aan de kook en laat verder sudderen op zacht vuur, met deksel, gedurende :
-15 minuten voor een witte rijst
-40 minuten voor een volle rijst
Doof het vuur en laat nog 10 minuten verder garen.

Bereid de vinaigrette voor Sushi

3 Meng in een kom de Mikawa Mirin en de volle rijstazijn.

Breng de sushi rijst op smaak

4 Haal de gekookte rijst uit de pot met een houten lepel en verspreid hem op een groot bord, zonder de granen te zeer te beschadigen. Giet hierover de vinaigrette of de Sushi Rice Seasoning, en zorg ervoor dat de rijst het vocht goed kan opnemen. Niet te veel roeren om de rijstkorrels niet te beschadigen of te vermalen.

De rollen maken

5 Leg de Sushi Nori vellen met de blinkende kant op het sushimatje. Bedek ¼ van de rijst op ½ blad Sushi Nori en laat 1cm vrij aan de kant.

6 Vorm in het midden een uitsparing (in de lengte), om hierop de umeboshipasta en de gekozen vulling te leggen.

7 Begin het matje op te rollen vanaf uw zijde, en houdt de vulling op zijn plaats met uw vingers. Druk het rolletje goed samen, maar niet té sterk, waardoor de rijst niet langs de kanten wegglijdt.

8 Eens het rolletje gevormd in het matje, de 2 uiteinden van het sushimatje vastnemen en een rollende beweging maken, teneinde het rolletje zijn echt ronde vorm te geven.

9 Het rolletje van het matje afnemen en in 6 gelijkmatige stukken snijden met behulp van een nat mes, met gelijkmatige snij-bewegingen om het niet te beschadigen.

1-Sencha
2-Wasabi
3-Sushi gember
4-Miso soep instan

Smakelijk !

www.vajra.be

vajra

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

02 731 05 22
info@vajra.be

druk over zaken uit het verleden of over mogelijke gebeurtenissen in de toekomst. Zaken waar we op dit moment niets aan kunnen veranderen en die er misschien ook nooit zullen zijn. Zo proppen we ons hoofd vol met mentale ballast, terwijl er eigenlijk alleen dit moment is. Veel piekeraars zoeken tegenwoordig hun heil in mindfulness, een manier om bewust volledig aanwezig te leren zijn in elk moment. En er zijn ook heel wat andere manieren die kunnen helpen om uit de piekercyclus te stappen, zoals 'The Work' van Byron Katie. The Work is een techniek die je via vier vragen een uitweg biedt uit je pijnlijke gedachtencirkels en je strijd tegen de realiteit. Julia Cameron is dan weer een vurig aanhangster van therapeutisch schrijven om creatieve blokkades in jezelf los te laten. Woord voor woord. Eerlijk en ongecensureerd je gedachten op papier laten stromen kan louterend en zeer krachtig werken. Alsof je letterlijk een uitlaatklep maakt waardoor de gedachten uit je hoofd naar buiten kunnen vloeien.

© Daniel Montiel - Fotolia.com

Loslaten van ballast

Soms dragen we ook onbewust ballast mee die de energie in ons leven ervan weerhoudt om vrij te stromen. Dat kan zowel op materieel als immaterieel vlak zijn. We blijven bijvoorbeeld in een relatie die ons niet meer gelukkig maakt, uit angst om alleen te zijn. Of we doen een job waarvan we aanvoelen dat hij niet meer bij ons past, uit angst om een nieuwe weg in te slaan. Het kan bevrijdend zijn om je leven geregeld eens op verschillende vlakken onder de loep te nemen en te bekijken wat mogelijks ballast geworden is. Misschien merk je dan vanzelf dat het tijd is voor nieuwe keuzes die beter bij je passen. Dat kan ook gaan om het loslaten van principes, dogma's, verwachtingen en oordelen. Draag je ze met je mee omdat ze je vooruit helpen? Of omdat je ze ingelepeld kreeg? Door bewust alles wat ballast is los te laten, creëer je ruimte voor nieuwe omstandigheden. Dat is een levenslang proces. Net zoals een huis niet proper blijft omdat je het eenmaal grondig hebt gepoetst, is het goed om ook regelmatig eens een innerlijke schoonmaak in je leven te houden. Zo vermijd je dat het dichtslibt met ballast.

Verandering als levenswijze

Nu en dan worden we bij het loslaten sowieso een handje geholpen. Dan neemt het leven plots onverwacht een wending en worden we door de omstandigheden in het diepe geworpen. Als je hele leven zorgvuldig is uitgestippeld en je niet gewoon bent om met veranderingen om te gaan, kan zo'n wending echt schokgolven teweeg brengen. Een eenvoudige oefening om makkelijker met verandering te leren omgaan, is het bewust integreren ervan in je dagelijkse leven. Stap eens bewust – al is het maar met babystapjes – uit je comfortzone. Doorbreek eens een gewoonte, neem eens een andere weg naar je werk, stap eens de deur uit zonder dat je per se weet waarheen. En geniet van wat zich voor je ontvouwt. Laat ruimte voor spontane invallen en toevallige ontmoetingen. In het begin gaat dat misschien met wat onzekerheid of groeipijn gepaard, want angst heeft de neiging om veranderingen als risico's in te schatten. Maar oefening baart kunst. Voor je het weet, is veranderen een levenswijze geworden. Wie eenmaal het plezier van licht reizen heeft geproefd, wil meestal niet meer terug.

Bach Bloemen Remedies

die kunnen ondersteunen bij het loslaten

Tuinkamperfoelie bij heimwee naar vroeger of om de herinnering aan nare ervaringen te kunnen loslaten.

Cichorei om kinderen te kunnen loslaten die het huis uit gaan.

Walnoot om oude patronen of gewoonten los te laten, ons te bevrijden van oude banden of invloeden die ons beletten om verandering door te voeren.

Maskerbloem wanneer angst voor de gevolgen van veranderingen ons beletten om deze waar te maken.

Kerspruim wanneer we ons niet kunnen overgeven aan de stroom vanuit angst het noorden kwijt te geraken bij verandering.

Rode kastanje wanneer we onze kinderen overbeschermen uit angst hen te verliezen of dat hen iets zou overkomen.

Appel wanneer we gefixeerd zijn op details en alles ten allen tijde perfect mooi, proper, ordelijk of afgewerkt moet zijn om ons goed te voelen.

Den om ons niet zo snel schuldig te voelen als iets niet perfect verlopen of gerealiseerd is.

Bronwater om de strengheid voor onszelf, ascese, zelfverloochening, martelaarschap voor het vooropgestelde ideaal, los te leren laten.

Veldiep wanneer we vanuit een misbegrepen verantwoordelijkheid àlle taken die daarbij horen perfect en zélf willen opnemen.

Paardekastanje brengt weer rust in onze geest als die weerkerende gedachten of discussies niet kan loslaten.

Lariks wanneer faalangst of gebrek aan vertrouwen in onze capaciteiten ons beletten om stappen te zetten en oude paden te verlaten.

Ijzerhard wanneer we het moeilijk hebben om eigen overtuigingen los te laten.

Gentiaan helpt verwachtingen los te laten na een ontgoocheling of ontmoediging wanneer deze niet werden ingelost, en geeft terug vertrouwen in de weg.

Wijnstok kan helpen om 'macht' uit handen te geven en te vertrouwen op de eigen kracht en inspiratie van diegene die we tijdelijk begeleiden.

Meer info: **www.dewalnoot.be**

Ignoramus ACADEMIE

Een bewuste keuze
voor een toekomst met inhoud

OPLEIDINGEN 2011 – 2012

Integraal Levenscoach
4-Jarige opleiding – Hasselt

Integraal Evolutiecoach
3-jarige opleiding – Hasselt

Integraal Natuurvoedingscoach
3-jarige opleiding – Hasselt

Integraal Wellness Coach
1-jarige opleiding – Hasselt

Mijn Innerlijke Scholingsweg
3-jarige opleiding – Hasselt

Het Innerlijk Kompas
3-daagse: Niveau I – II - III

Ignoramus Academie vzw
011/740703 www.ignoramus.org
ignoramus.academie@telenet.be
OPEN DEUR DAG - HASSELT
28 augustus 2011 van 10 tot 17u

Lessen met meester Shen Jin

Taijiwuxigong weekend:
28-29 mei in Mortsel (Antwerpen)

Hervind welzijn en verminder spanningen
door spontane bewegingen en activeren
van energiecentrum dantian

Info:
buqibelgium@buqi.net
0475 78 02 48

velt

Bezoek de Velt-ecotuindagen
op 4 en 5 juni 2011

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

Vertrouwen en overgave

Zekerheden, illusies en verwachtingen loslaten, betekent niet dat je bodemloos door het leven gaat. Integendeel. Als je een bodem van vertrouwen in jezelf creëert, heb je écht iets waarop je kunt bouwen, los van de omstandigheden. Dan hoeft een stroomversnelling of waterval je geen angst in te boezemen, omdat je weet dat je innerlijk je rust en focus kunt bewaren. Durven loslaten vraagt om overgave en om een diep vertrouwen dat alles goed is zoals het is. Dat alles om een heel goede reden gebeurt en dat alles wat ons overkomt erop gericht is om ons dichter bij ons ware zelf te brengen. Dat in elke situatie een les schuilt, ook al zien we die misschien niet meteen. We krijgen misschien niet altijd wat we willen, maar wel altijd wat we nodig hebben om te groeien. Loslaten is het overstijgen van je ego-wensen. Het is beseffen dat jij de stroom niet stuurt en dat je hem ook niet hoeft te sturen. Kun je je daar eenmaal mee verzoenen, dan wordt het veel makkelijker om de wensen van je kleine ikje los te laten en te zien dat je deel uitmaakt van een groter geheel. Je eigen aandeel in de dingen relativeren kan verfrissend en zeer bevrijdend werken.

Leven in overvloed

Blijft loslaten een harde dobber? Het beeld van de hand die met zand is gevuld kan misschien helpen om de grip wat meer te lossen. Grijpen we zand vast, dan glijdt het tussen onze vingers door. Houden we onze hand ontspannen open, dan blijft het liggen. Leven met een gesloten vuist levert ons dus weinig op. En waait het zand uiteindelijk weg met de wind? Vertrouw er dan op dat je het op dat moment niet meer nodig hebt. Dat het leven je altijd precies zal brengen wat op dat moment bij je past en dat je niets voorgeschoteld krijgt dat je niet aankan. Als je niet treurt om wat niet meer of nog niet is, maar dankbaar omspringt met wat er wel is, dan is je glas nooit half vol of half leeg. Dan loopt het over.

Lien Van Laere

Bronnen en lectuur

Loslaten – Doe minder, leef meer, Jan Wolter Blijleveld en Ingeborg Deana.

De kracht van het Nu, Eckhart Tolle, Ankh-Hermes bv, ISBN 9020282301

Loslaten wat je niet gelukkig maakt, Sigrid Engelbrecht, Forte uitgevers bv, ISBN 9058778479

Je leven schrijven, Julia Cameron, Uitgeverij Christofoor, ISBN 9060386175

Schrijvend tot jezelf komen, Saskia De Bruin, ISBN 9072455789

Als alles verandert, verander dan alles, Neale Donald Walsch – Paradigma, ISBN 9789049960254

Waarom lopen als je kunt vliegen, Isha Judd, HapiBooks, ISBN 9781577316374

Interessante links

www.lsltn.nl
www.simplifylife.nl
www.sochicken.nl

© electra8 - Fotolia.com

Gary Renard
Liefde en harmonie

Gary Renard is geboren op de historische noordelijke kust van Massachusetts. Hij werd een succesvol en professioneel gitaarspeler, maar tijdens de harmonische convergentie van 1987, ervaarde hij een roeping waardoor zijn leven een andere wending nam. In 1990 verhuisde hij naar Maine, waar hij een krachtige spirituele ontwaking doormaakte. Over een periode van negen jaar schreef hij, langzaam en met zorg, zijn boek De Verdwijning van het Universum. In de herfst van 2003, na veel aanmoediging van andere sprekers en studenten, begon Gary met het geven van presentaties en workshops. Zijn carrière als internationaal spreker verliep opmerkelijk voorspoedig.

Bliz Events organiseert eind mei een lezing en een workshop met Gary Renard in Maarssen (bij Utrecht). Meer info vind je in de agenda 'Van dag tot dag' en bij de rubriek 'Enigma's en mysteries'.

Tulku Lama Lobsang
Lu Jong

Tulku Lobsang is een Tibetaanse lama uit de Gelugpa-orde.
Hij werd geboren in 1975 in Amdo, een provincie in het noordoosten van Tibet waar ook de huidige dalai lama vandaan komt.
Op zijn 13de werd hij 'herkend' als de reïncarnatie van een belangrijk lama, vandaar de naam 'tulku'.
Hij bestudeerde niet alleen de boeddhistische filosofie, maar ook Tibetaanse geneeskunde en Tantrayana technieken.
In Tantrayana wordt er gewerkt met snelle transformatietechnieken, waarbij lichamelijke oefeningen en ademhaling erg belangrijk zijn.
Op zijn 17de vestigde hij zich in Indië, en sinds vele jaren reist hij de wereld rond om workshops te geven.

Tulku Lobsang komt begin mei naar Souldance in Moorsele bij Kortrijk. Meer info vind je in de activiteitenagenda bij de rubriek 'Yoga' en bij 'Van dag tot dag'.

voor het eerst in België!

Brandon Bays
The Journey®

De Amerikaanse Brandon Bays is de grondlegster van *The Journey* of *De Helende Reis*, body-mind-healing experte, internationaal bestseller-auteur en vermaard spreekster. Zij is al jarenlang therapeut en geeft wereldwijd workshops. Brandon Bays heeft samengewerkt met grote meesters als Deepak Chopra en Wayne Dyer en is ook de rechterhand geweest van NLP-autoriteit Tony Robbins.

Bewustwording en gezondheid waren haar leven en ze leidde een droombestaan op alle gebied. Het allerlaatste wat Brandon Bays verwachtte was dat ze gediagnosticeerd zou worden met een tumor in haar buik, ter grootte van een basketbal. Door complete overgave en naar binnen keren, legde ze diepe emotionele lagen bloot en ontdekte en verwerkte ze pijnlijke herinneringen die daarmee verbonden waren. Op haar manier is ze een innerlijke emotionele reis aangegaan. Nadat de oorzaak, de oude pijn, losgelaten was uit haar celgeheugen, verdween de tumor binnen 6 weken zonder medicijnen of operatie.
Bij de verdere ontwikkeling bleek dit proces niet alleen effectief te zijn bij heling van fysieke klachten, maar ook bij klachten op emotioneel, gedragsmatig, relationeel, financieel en werkvlak.
Dit alles heeft geresulteerd in *The Journey* zoals wij die nu kennen. Haar boek is inmiddels een wereldwijde bestseller.

Op 4 en 5 juni geeft Brandon Bays een Journey Intensive in Antwerpen. Meer info vind je in de rubriek 'The Journey' van de agenda.

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@truefitnessnhealth.com
www.truefitnessnhealth.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

natuurlijke voeding

efsa

European Food Safety Authority

EFSA

de Europese autoriteit voor voedselveiligheid

© EFSA

Wanneer levensmiddelen op ons bord komen, zijn ze meestal al door heel wat controleposten gecheckt op hun veiligheid. Ook de gezondheidsclaims waarmee voedingsproducenten hun producten aan-prijzen, worden langs de wetenschappelijke meetlat gelegd. De European Food Safety Authority is het orgaan dat onafhankelijk advies moet verstrekken rond voedselveiligheid in Europa.

De Europese autoriteit voor voedselveiligheid (European Food Safety Authority of EFSA) is een agentschap van de Europese Unie. Het orgaan werd in 2002 opgericht naar aanleiding van de voedselschandalen die in de jaren '90 onuitwisbaar in ons collectieve geheugen werden gegrift, van dioxinekippen tot 'dolle' BSE-koeien.

Sinds eind 2005 heeft de EFSA haar officiële zetel in het Italiaanse Parma. Haar belangrijkste taak: onafhankelijk advies verlenen aan de Europese Commisie, het Europese Parlement en de individuele lidstaten over alles wat voedselveiligheid betreft. Het werkterrein van de autoriteit strekt zich uit 'van boer tot bord', wat betekent dat ook dieren- en plantenwelzijn op de takenkalender staan.

Wildgroei aan claims indijken

Sinds 2007 heeft de EFSA er een extra taak bij gekregen: het uitbrengen van wetenschappelijk advies rond gezondheidsclaims. Concreet onderzoekt de autoriteit of die yoghurt voor je darmflora echt zo goed is als wordt beweerd en of smeren met margarine X of Y je daadwerkelijk een lagere bloeddruk bezorgt. En zorgen die ontbijtgranen effectief voor een actieve start van je dag? Producenten die dergelijke claims de wereld insturen, moeten hierover sinds enkele jaren een lijvig wetenschap-

pelijk dossier indienen bij de EFSA. Bij een positief advies mag de producent de claim blijven gebruiken. Wordt een negatief advies gegeven, dat bovendien wordt ondersteund door de Europese Commissie, dan moet de claim binnen zes maanden van de producten en uit advertenties verwijderd zijn. Door elke gezondheidsclaim zo uitvoerig langs de wetenschappelijke meetlat te leggen, wil de Europese Commissie de wildgroei aan claims aan banden leggen.

Flink snoeiwerk

Ondertussen zijn al honderden claims naar de prullenbak verwezen, want het leeuwendeel van de beweringen schiet volgens de EFSA tekort. Soms zijn de claims te algemeen, andere keren sneuvelen ze omdat afdoend ondersteunend onderzoek op mensen ontbreekt of omdat niet is aangetoond dat een product effectief heilzaam is. De overvloed aan gezondheidsclaims wordt op die manier dus flink ingedijkt. De producenten kunnen vervolgens werken aan een betere onderbouwing om hun claim op termijn opnieuw in te dienen, maar die procedure kost vanzelfsprekend wel een smak geld. En dat is een pijnpunt. Op zich is het natuurlijk een goede zaak dat bedrijven niet zomaar holle slogans en ongefundeerde claims de wereld in kunnen sturen. Maar een bijwerking van de uiterst strenge EFSA-procedure – die door sommige producenten ook verwarrend en ondoorzichtig wordt genoemd – is wel dat gezondheidsclaims het voorrecht worden van de rijken. Afdoend onderzoek kost al gauw zo'n 10 miljoen euro of meer. Doordat kleine bedrijven doorgaans niet de middelen hebben voor zo'n uitgebreide en kostelijke bewijsvoering, komt het er in de praktijk dus op neer dat alleen multinationals nog toegang hebben tot gezondheidsclaims.

Een onafhankelijk orgaan?

Ook de neutraliteit van het orgaan zou een pijnpunt zijn, zo werd al uit verschillende hoeken geopperd. De onafhankelijkheid was een absolute voorwaarde bij de oprichting van de autoriteit, maar doorheen de jaren werd de EFSA al meermaals verweten dat er belangenverstrengeling heerst en wordt de onafhankelijkheid van bepaalde leden van het EFSA-panel ernstig in twijfel getrokken. De directe link die bepaalde panelleden hebben (gehad) met de voedingsindustrie en bepaalde lobbygroepen roept vanzelfsprekend vragen op. Zo zouden er politiek getinte verzoeken van de Europese Commissie zijn, onder meer om het standpunt over genetisch gemanipuleerde organismen te herzien. Daardoor zouden ook steeds minder wetenschappers voor EFSA willen werken uit angst dat een afwijkende mening hun contract in het gedrang zou brengen. De EFSA doet de aantijgingen af als ongegrond en stelt dat er geen twijfel bestaat over de integriteit van de betrokkenen.

Schadelijk of niet

Ook inhoudelijk stuiten adviezen en conclusies van de EFSA soms op vraagtekens. Zo was er de laatste jaren onenigheid over de al dan niet schadelijke effecten van de omstreden zoetstof aspartaam. Uiteindelijk deelde de EFSA mee dat ze geen reden zag om de veiligheid van de stof te herzien. Ook bisphenol-A is onderwerp van discussie. Het chemische product wordt in heel wat toepassingen gebruikt, van dvd's en tandvullingen tot babyflesjes en conservenblikken. Een omstreden goedje, omdat het het menselijk hormoonstelsel zou beïnvloeden en de werking van oestrogeen kan nabootsen. Bovendien is bewezen dat de stof kan lekken uit verpakkingen en zo in onze voeding terecht kan komen. In Canada staat bisphenol-A ondertussen op een lijst van giftige chemicaliën, maar volgens de EFSA is de giftigheid onvoldoende bewezen. Ook rond stevia, een natuurlijke zoetstof, bestond heel wat tweestrijd. Pas eind vorig jaar werd de zoetmaker door de EFSA als veilig beschouwd.

Pa, ma en de wetenschap

Een al dan niet onafhankelijk orgaan? Al dan niet betrouwbare adviezen? Of de geruchten en aantijgingen aan het adres van de EFSA nu op waarheid berusten of niet, uit de Europabarometer blijkt dat EU-burgers informatie over de risico's van voeding sowieso betrouwbaarder vinden als die van familie en vrienden komt, dan wanneer ze van wetenschappers komt. Waar 82 procent van de ondervraagden familie en vrienden betrouwbaar vindt, geldt dat slechts bij 64 procent voor de EFSA en bij 57 procent voor EU-instellingen. Slechts 47 procent noemt informatie van de nationale overheid over de risico's van voeding betrouwbaar. EFSA trekt hieruit de conclusie dat er in EFSA, de nationale voedselveiligheidsorganisaties en EU-instellingen een 'relatief groot vertrouwen' is. Het is maar hoe je het bekijkt.

Yves Nevelsteen

www.efsa.europa.eu

© iofoto - Fotolia.com

EFSA en Omega-3 vetzuren

Omega-3 vetzuren uit vis zouden de hersenontwikkeling, de concentratie, het denkvermogen en de ontwikkeling van kinderen stimuleren. De EFSA heeft vorig jaar de gezondheidsclaims van EPA en DHA (in visolie) afgewezen voor o.a. visuele ontwikkeling, het kalmerend effect, de mentale ontwikkeling, sereniteit, leercapaciteit en denkvermogen van kinderen. Producenten mogen deze claims sedertdien dus niet meer gebruiken in folders, op websites en op verpakkingen van visoliecapsules. Gezondheidsclaims van ALA – het plantaardige alfalinoleenzuur, dat o.a. in lijnzaadolie en walnoten zit – voor 'bijdrage aan hersenontwikkeling' en 'normale groei en ontwikkeling bij kinderen' zijn door de EFSA wel goedgekeurd. Hoewel ook hier wordt gezegd dat bij een normaal dieet voldoende ALA wordt geconsumeerd en dit niet extra hoeft worden toegevoegd.

[Bron: Knack]

EFSA en actieve bifidus

Er bestaat geen bewijs dat Yakult bijdraagt aan het immuunsysteem, wat leidt tot extra bescherming tegen infecties van de bovenste delen van de luchtwegen. Dat zegt de EFSA, die eind 2010 honderden gezondheidsclaims van de voedingsindustrie aan een onderzoek onderwierp. Een panel van onderzoekers stelde vast dat de gezondheidsclaim van de Japanse producent van Yakult, die zich op 12 onderzoeken baseert, niet bewezen is. Volgens het bedrijf Danone versterkt Yakult dankzij de bacteriestam Lactobacillus casei Shirota (LcS) het immuunsysteem waardoor men beschermd is tegen luchtwegeninfecties. Claims die door 'Europa' ongegrond worden bevonden moeten binnen de zes maanden van de verpakking worden gehaald. Eerder trok Danone zijn gezondheidsclaim al in dat Actimel en Activia het immuunsysteem versterken.

[Bron: Knack]

Een volledig gamma bio granen

-amaranth
-tarwe
-spelt
-kleine spelt
-kamut
-rogge
-haver
-gerst
-quinoa
-rijst
-boekweit
-mais
-gierst
-rijst (11 verschillende)

-boelgoer fijn
-boelgoer grof
-kamutboelgoer
-couscous van tarwe
-couscous van spelt
-couscous van kamut
-couscous van rijst/mais
-mais voor popcorn
-kasha "geroosterde boekweit"

Wij selecteren de beste granen op de markt (indien mogelijk DEMETER kwaliteit), geteeld en verwerkt door landbouwers die niet enkel begaan zijn met de productie van gezonde voeding, maar die ook zorg dragen voor de vitaliteit van de Aarde en die deze verzorgen en versterken.

De Granen (volkoren, halfvol of voorgekookt) zijn allen afkomstig van de biologische landbouw.

Angeraden bij vegetarische dieten dankzij hun rijkdom aan vezels en vitamienen.

De granen zijn de basisvoeding voor heerlijke en evenwichtige maaltijden

De Granen Vajra wordt verpakt in 500gr, 1 kg en 5 kg

www.vajra.be

vajra

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

02 731 05 22
info@vajra.be

RICE & RICE

Eerste Europees rijstdessert, Rice & Rice aangepast voor mensen die lijden aan een overgevoeligheid aan gluten, melkproducten en soja.

Vanille Karamel Chocolade

Risotto

Traditioneel gerecht uit de Noord-Italiaanse regio, op basis van rijst, eigenlijk bedoeld als voorgerecht. Het geheim van risotto bestaat erin de juiste rijst te gebruiken en deze beetje bij beetje te bevochtigen met een gekozen vloeistof om een cremige mengeling te krijgen, die lichtjes krokant blijft.
Bij de goede bereiding, zult u nooit ontgoocheld zijn van het resultaat.

Pompoen Artisjok Paddenstoel Brandnetel

Een heel gamma zonder gluten op basis van rijst.

Gemaakt volgens traditionele recepten en enkel van rijst; deze heerlijke "Biscottis" plezieren ook personen die aan voedingsallergieën en intoleranties lijden.
Een strenge ingrediëntenkuze, met typische geuren van de ambachtelijke bakkerij.

Citron Sinaasappel Hazelnoot

Gemaakt van volle rijstkorrels en niet op basis van meel; rijstdrank Rice & Rice is de vrucht van 25 jaar ervaring.
De zoete smaak komt uitsluitend van de natuurlijke zoetheid van de rijst. De calcium wordt geleverd door het toegevoegde plantaardige zeewier.

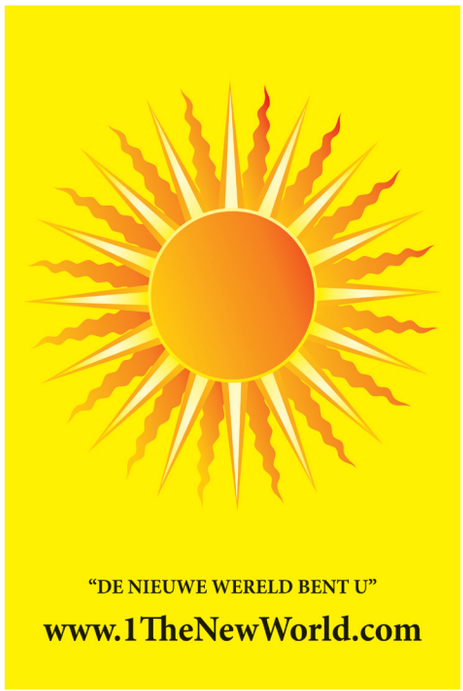
Het is een perfecte vervanger voor melk, cholesterolvrij en arm aan vetten.
Koud te gebruiken, warm, in thee, koffie, bij ontbijtgranen of bij het koken/bakken..

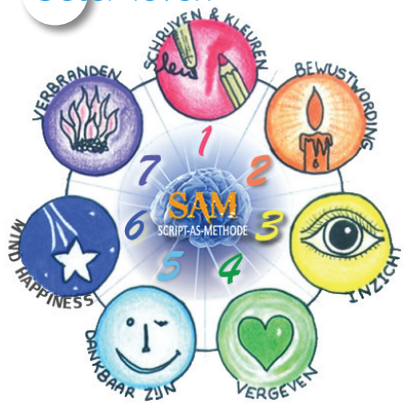
www.vajra.be

vajra

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

02 731 05 22
info@vajra.be





© Ria Matheussen

Script-As-Methode

grote schoonmaak in je hoofd

De Script-as-Methode (SAM) is een praktische training. Het is een doordachte manier van handelen die je hersenen herprogrammeert naar een zelf gekozen levenskwaliteit, naar een leven hoe jij het wil leven. SAM bevrijdt mensen uit hun lijden, door trauma's, emoties, angststoornissen, depressies, belemmerende gedachten en overtuigingen uit te wissen en te herschrijven met blijvend resultaat.

Betekenis van de Script-As-Methode
'Script' staat voor je eigen levensverhaal. 'As' staat voor verbranden, tot verassing komen – loslaten, nieuwe vruchtbare grond creëren. 'Methode' staat voor een weldoordachte manier van handelen om een bepaald doel te bereiken. SAM is to the point, helder, duidelijk, confronterend en vooral bevrijdend.

Hoe werkt SAM?
Wanneer we een grote schoonmaak doen in onze hersenen, hebben wij een handeling nodig. Het unieke aan SAM is dat je je hersenen en je handen op een kinderlijk vrije manier expressief en emotioneel al kleurend en schrijvend laat samenwerken.

Stralen van binnenuit
In de Script-As-Methode past men een 7-stappenplan toe om zo nieuwe verbindingen, een herbedrading als het ware, in onze hersenen aan te leggen met blijvend resultaat. Dit doordat je zowel linker- als rechterhersenhelft en de kleine hersenen samen gebruikt. Er ontstaat evenwicht in onze hersenen en in ons lichaam. We worden intelligenter en creatiever. Onze hersenen (hoofd) en ons gevoel (hart) gaan samenwerken. Zodoende ervaren we geluk en gezondheid en kunnen we meer genieten van het leven zoals het NU is.

Wat kan SAM je leren?
Je leert het verschil voelen tussen emoties (angst) en gevoel (liefde). SAM leert je jezelf te bevrijden van onverwerkte emoties, van steeds terugkerende patronen die je verhinderen het beste uit jezelf te halen. Voorbeelden van dergelijke emoties zijn: twijfels, schuldgevoelens, angst, haat, veroordeling, stress, frustraties, agressie, verdriet, depressies, verslavingen, dogma's, overtuigingen enz.

SAM traint je in het loslaten, vergeven, aarden, jezelf zijn, jezelf uiten, bewustworden, kiezen, voelen, handelen, creëren, gelukkig zijn, gezond worden,

THERAPEUTEN BIJ WIE JE TERECHT KAN VOOR

DE SCRIPT-AS-METHODE

Rosa Vervoort
SAM-coach
Laterlei 1 **2220 Heist-op-den-Berg**
0494 111 160
rosavervoort@telenet.be

Sabine Engelen
Sauna Pura Vida
Hooidonck 15 **2240 Zandhoven**
0475 389 505
sabine.engelen@telenet.be
www.sauna-puravida.be

Ria Matheussen
Gevoelontwikkeling
Dageraadstraat 20 bus 3 **2500 Lier**
03 489 26 35
info@script-as-methode.com
www.script-as-methode.com

Lin Meerts
Transformatie coach / SAM / Feet / healing
Vruntebaan 2a **2520 Emblem**
0486 414 811
zwerfsteen@hotmail.com

Sabine Vanquaillie
Professionele aanpak hoogsensitiviteit, burn-out en conflicten
Hofgracht 10 **2650 Edegem**
0475 797 882
sabine@sensitief.be
www.sensitief.be

Herlinde Aerts
SAM-coach
Hommelheide 45 **3511 Kuringen**
011 35 23 25
info@ppcherlinde.net
www.ppcherlinde.net

Senna Benmasoud
Gezondheidstherapeut, Coach & Counselor
Tienderstaat 33 **3670 Neerglabbeek** of
Prins Hendrikstraat 21 NL- **6245 ED Eijsden**
089 77 58 38 - 0031 629 090 071
senna@cascadecoaching.nl
www.cascadecoaching.nl

Anna-Maria Mergaert
Workshops en coaching met SAM, bloesems en Aura Soma.
Buiten Boeverievest 3 bus 1 **8000 Brugge**
050 31 60 70 - 0474 414 440
annamariamergaert@gmail.com
www.floweringlove.be

Chantal Bruneel
Holistisch therapeut. Praktijk: Spel-in-balans
Palingstraat 68 **8000 Brugge**
0496 793 000
chantal@spel-in-balans.be
www.spel-in-balans.be

Sandra De Groote
Transformatiecoach. Coaching en healing voor volwassenen, jongeren en kinderen
Pannenstraat 243 **8301 Heist aan Zee**
0496 558 822
sandradegroote@hotmail.com

Marie-Christine Vansteenkiste
SAM, de kroon op je leven!
Salvialaan 25 **8400 Oostende**
059 50 60 54
0494 846 368
mchr.vansteenkiste@telenet.be

Renilde Poorters
Personal coach / SAM coach / NLP / voedingsconsulente
Christinastraat 93 **8400 Oostende**
0476 458 811
info@coloribris.be
www.coloribris.be

Diane Dekelver
Personal Coach & Rouwconsulente
8450 Bredene (West-Vlaanderen) en
1742 Ternat (Vlaams-Brabant)
0474 655 337
diane@stapvoorstap.pro
www.stapvoorstap.pro

Carinne Lannoo
SAM-coach
Moerestraat 265 **8680 Koekelare**
059 27 53 93
0476 569 928
carinne.lannoo@skynet.be

Lucrèce Vandenbroucke
SAM-coach
Brugstraat 41 **8850 Ardooie**
051 74 50 76
lucrece.vandenbroucke@yahoo.com

Angelika De Buck
Uitstraling & Styling. Transformatie Coach
Patrijspark 89 **9800 Deinze**
0478 345 444
uitstraling-styling@telenet.be
www.uitstraling-styling.be

Paul Scheers
Lifestyle Consult
Op een heldere dag zal je voor altijd zien.
Rommeldonkstraat 4a **9940 Evergem**
0475 440 607
scheersp@skynet.be
www.in4stappen.be

Eveline Frijns
SAM-coach
Achterkantmolen 4 **NL-6003 CP Weert**
0031 495 547 980
eveline.frijns@planet.nl

vrede ervaren,... kortom in liefde te zijn. SAM werkt holistisch, verwijdert blokkades in je hersenen en zodoende ook in je energiestroom en maakt je bewust van je vier lichamen: je fysieke, emotionele, mentale en spirituele lichaam – en brengt deze in evenwicht. SAM creëert evenwicht in de hersenen, laat je denken en voelen samenwerken voor een betere levenskwaliteit en innerlijke vrede. Met SAM ontdek je nieuwe inzichten, begrip en duidelijkheid in jezelf, in je hoofd en in je hart. Met SAM ontdek je je gaven en talenten. SAM leert je liefdevol communiceren met jezelf, je gezin, op je werk en in je omgeving. Je ontmoet jezelf en je begrijpt waarom alles deel uitmaakt van je leven zoals het nu is.

Deze methode verwerft nieuwe mogelijkheden om steeds meer in je kracht te staan en meer harmonie, vreugde, liefde en succes te ervaren. Je bent meer dan alleen maar een lichaam. Je ontwikkelt je gevoel vanuit de ziel die je bent in het lichaam dat je hebt. Je leert aanvaarden wie je bent en leven vanuit je eigen bron, je zelfbewustzijn. Zo kan je, als vanzelfsprekend, anderen ook aanvaarden zoals zij zijn en leven.

SAM is ontstaan in 1990
De levensloop van SAM was en is nog steeds een boeiende ontdekkingstocht. De boeken en artikelen die nu over de hersenen verschijnen bevestigen de ervaringen met de toepassing van de SAM op duizenden mensen. De belangrijkste ervaring is dat **door de bevrijding van het emotionele lichaam mensen spontaan tot fysieke en geestelijke genezing komen.** Blokkades worden weggewerkt, je energie kan weer vrij stromen en dat maakt je lichaam en geest gezond en gelukkig. SAM geeft begrip en liefde en meer levenskwaliteit in relaties. Talenten en kwaliteiten ontwikkelen zich, gaven worden ontdekt en toegepast, er is een betere en succesvollere werkomgeving, je leert doelgerichter werken en leven, verdient meer geld en leeft vanuit vrije keuze; zonder dogma, gebod of verbod.

Leven zonder medicatie
Kleine kwalen verdwijnen, waaronder verkoudheid, griep, hoofdpijn, darmklachten, rugpijn, spierpijn, vermoeidheid, allergieën, slapeloosheid en andere. Depressie, verslaving, dwanghandelingen en stress kunnen worden teruggedrongen. Medicatie innemen stopt vanzelf. Ernstige ziekten kunnen door de doorstroming van energie in het lichaam verbeteren, in sommige gevallen zelfs genezen. Ouderdomsziekte of -kwalen kunnen worden voorkomen. De methode werkt tenslotte ook preventief bij kinderen met trauma's, die anders zouden vastroesten en later voor problemen zorgen.

Kortom, met SAM sta je energieker in het leven, je ervaart meer vreugde, geluk, gezondheid, overvloed en liefde.

Ria Matheussen
Op de website www.script-as-methode.com kan je verhalen lezen van "SAMmers" die de methode hebben gevolgd.

SAM SCRIPT-AS-METHODE

2-jarige opleiding Transformatie Coach

Deze opleiding is geschikt voor iedereen die met en voor mensen/kinderen werkt.
En jij kan erbij zijn!

- Zandhoven infoavonden 21/06/11 en 06/09/11 om 20u
- Hasselt 16/06/11 en 14/06/11
- Brugge 14/06/11 en opendeur De Evolutie

Info? Bel me!
0497 223 823

ria.matheussen@telenet.be
www.script-as-methode.com

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 kennismakingsdagen en vormingscyclus rond intuïtie?

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

een initiatief van TIMOTHEUS vzw
vormings- en onderzoekscentrum voor intuïtie

INDIVIDUELE BEGELEIDING & SESSIES

Biodynamische Craniosacraal Therapie
Myo-Fasciale Core
Traumahealing
•
Transpersoonlijke Psychotherapie
Counseling Coaching
Inner Tuning®

MICHEL LOOTENS
MARIE CHRISTINE MEERSCH
praktijk Kortrijk - Lokeren
afspraak tel 056 410 313 gsm 0477 510 101
www.reliantie.org

CKH vzw
Secretariaat:
Brusselsestraat 170
3000 Leuven
03/454.26.34
0475/59.65.54
info@ckh.be

CKH

Opleiding Klassieke Homeopathie – Lezingen – Consulten www.ckh.be

Droom je

er van een loopbaan uit te bouwen in de alternatieve hulpverlening?
De gedroomde oplossing vind je op
www.**hypnoseopleiding.be** en/of www.orthotherapie.be
Gsm 0474 756243 (Olga Corten) of 0475 654488 (Raymond Stulens)

© MC Meersch

Biodynamische craniosacraal therapie

De fundamenten waarop craniosacraal therapie is gebouwd, werden gelegd rond 1900 door de Amerikaanse osteopaat William G. Sutherland, die ontdekte dat de schedelbeenderen subtiel bewegen. Hij linkte dit aan de aanmaak en afvoer van cerebrospinale vloeistof, die in de vliezen rond het centraal zenuwstelsel (hersenen en ruggenmerg) stroomt.

Deze beweging binnen het centraal zenuwstelsel vergeleek hij met de ademhaling, want onze hersenen en ruggenmerg ademen via uitzetten en inkrimpen (*Primary Respiration*) tussen 6 à 14 keer per minuut. Een getraind craniosacraal therapeut kan dit overal waarnemen in het organisme. Als die beweging ergens afgeremd wordt, ontstaan er ongemakken of symptomen. Aanvankelijk ontwikkelde **William Sutherland** eerder structurele technieken, die zich richtten op de fysieke structuren met hun bewegingen en als doel hadden te corrigeren en symptomen weg te werken. Naar het einde van zijn leven was hij overtuigd dat er een intelligente, organiserende (ziele)kracht actief was achter het ritme van de cerebrospinale vloeistof en benoemde die de *Breath of Life.*

Alhoewel er gewerkt werd met het craniosacraal systeem, waren de behandeltechnieken van Sutherland nog altijd deel van een osteopathie-behandeling en spreekt men van craniale osteopathie. Rond 1980 kwam er verandering toen de Amerikaanse osteopaat **John Upledger** deze technieken via studie en onderzoek verder uitdiepte tot een op zichzelf staande therapievorm. Toen hij deze begon te onderwijzen aan niet-osteopaten, raakte craniosacraal therapie wereldwijd verspreid en werd beschikbaar voor natuurgeneeswijzen en welzijnszorg. Upledger bouwde verder op Sutherlands meer biomechanische werkwijze en deed dat via het snelle craniosacraal ritme (CRI). Dit **snelle** (eerste) ritme is geconnecteerd met het lichaam zelf en zijn functies en structuren.

Onafhankelijk van Upledger was er een andere Amerikaanse osteopaat, **Franklyn Sills**, die gefascineerd was door de latere visie van Sutherland omtrent de *Breath of Life* en hij begon onderzoek rond de onderliggende ordenende natuurkrachten binnen het menselijk systeem. Na jaren studie en verkenning ontstond een volledig andere en holistische manier van werken en Sills benoemde ze **Craniosacral Biodynamics**. Ook de biodynamische craniosacraal therapie raakte

wereldwijd bekend en hierbij wordt gewerkt via de onderliggende en subtielere craniosacraal ritmes (*Mid-Tide* en *Long-Tide*) met daarop afgestemde klinische vaardigheden. Zowel de craniosacraal therapie van Upledger als deze van Sills hebben dan nog elk verschillende manieren van begeleiden in emotionele processen. Bepaalde therapeuten gebruiken vooral craniosacraal therapie bij emotionele lasten en vandaar de somato-emotionele craniosacraal therapie. Zowel Sills als Upledger hebben het werk dat Sutherland begonnen was, elk op hun eigen manier verdergezet. Om de 2 methodes niet door elkaar te halen, is het nodig te weten dat de (vertrek-)intentie en werkwijze van de biodynamische craniosacraal therapie (Sills) verschillend zijn van de biomechanische craniosacraal therapie (Upledger).

© MC Meersch

Wat is er nu typerend aan biodynamische craniosacraal therapie?

Een biodynamische sessie focust op het verbeteren van de **algemene** gezondheidstoestand van de cliënt en niet op het wegwerken van de aangegeven disbalans en verstoring. Men richt zich enkel op de onderliggende dynamieken die aan de oorsprong liggen van de gepercipieerde patronen en niet speciaal op hun uitwerking (zoals spanningspatronen, compressie en pathologieën). De methode van Sills werkt rond de *Potency* die maakt dat de *Breath of Life* zich kan uitdrukken.

De **Mid-Tide** (tweede ritme) is de energetische aandrijver en organiserende kracht voor ons totale systeem en biedt opening tot energiepatronen die aan de basis liggen van ons hele functioneren. Via de *Mid-Tide* kan de therapeut contact hebben met het totale energieveld van de cliënt *waar het lichaam als het ware in bevat zit*. De biodynamische getrainde therapeut kan hierdoor contact leggen met specifieke processen in het lichaam. Dit is geen technisch energetisch werk, maar veronderstelt een welbepaalde relatie met het groter energieveld van de cliënt. Via de *Mid-Tide* kan als het ware de aanlijning met onze bron versterkt worden en onbewuste vastgehouden kwetsuren en trauma's kunnen zichzelf re-organiseren door de klinische vaardigheden die de BCST ontwikkelde, simultaan met zijn competentie van *aanwezig zijn* (*Presence*). Het werken met de **Long-Tide** (derde ritme) biedt opening tot de essentie van ons bestaan, waar de dingen zich vanzelf organiseren. Dit ritme is van een oceanisch niveau en maakt dat we verbonden blijven met **het leven** en de bron van alle bestaan, de *Breath of Life*... waarvan de *Potency* de drijvende kracht is. Het werk van de biodynamische craniosacraal therapeut (BCST) is ook gericht op het ontwikkelen van *Stillness* bij de cliënt en bij zichzelf. *Stillness* is een diepgaande vorm van innerlijke stilte, waardow flow en ontspanning ontstaan naar geest en lichaam. *Dynamic Stillness* is de term die aanduidt dat in de kern van **elk** energiepatroon (ook al is dat een energie met een hevige uitwerking, zoals die van een orkaan) er enkel stilte is en een *schijnbaar niets*. Maar toch is in dat kernpunt of startpunt (matrix) alle kracht en informatie opgeslagen van datgene dat er uit voortkomt.

Via een toestand van *Stillness* komt de BCST op een golflengte die bij *Dynamic Stillness* past. Enkel vanuit *Stillness* kan er openheid gecreëerd worden naar **gezondheid** en healing op gang komen. Gezondheid staat hier niet voor 'afwezigheid van ziekte', maar gezondheid als altijd aanwezig (inherent) potentieel. *Stillness* betekent niet alleen stilte in het hoofd en het lichaam, maar is samengaand met een bepaalde geesteskwaliteit: 'waarnemen en toelaten'. De opleiding tot BCST voorziet in het ontwikkelen van juiste perceptiekwaliteiten met er bij passende klinische vaardigheden, het bekwaam worden om simultaan afgestemd te zijn op *Primary Respiration* van zichzelf en de cliënt, en omgaan met energievelden van verschillende niveaus. De BCST kan de cliënt op een dusdanige manier begeleiden, dat deze de processen (fysieke, emotionele, psychische) die mogelijk op gang komen tijdens een sessie, op een zo sereen mogelijke manier doorlopen en verwerken. Bij elke soort energetisch werk ontstaat er energie-beweging in het systeem van de cliënt en kunnen er toegedekte/bevroren emoties opkomen. Het is aan te raden om emotionele processen uit zichzelf te laten naar de voorgrond komen i.p.v. ze uit te lokken of te stimuleren. Onderzoek heeft immers bewezen dat er eventueel bijkomend trauma kan gecreëerd worden.

Wat mag men als cliënt verwachten bij biodynamische craniosacraal sessies?

1° De sessie wordt ingeleid met een gesprek en een screening van de algemene **gezondheidssituatie**. De BCST luistert naar de inhoud van het verhaal en naar wat men via het verhaal opvangt.
2° Nadien gaat de cliënt (volledig aangekleed) op de behandeltafel liggen en wordt begeleid naar een staat van ontspanning, *Stillness* en belichaamd waarnemen. Dat gebeurt zowel verbaal als met subtiele aanrakingstechnieken.
3° De practicus zal specifieke patronen met hun uitwerking waarnemen en zich richten op de intrinsieke krachten die deze patronen en toestanden organiseren. Hij blijft daarbij het **geheel** in zijn waarnemingsveld houden en is tegelijk afgestemd op de *Primary Respiration* van de cliënt en zichzelf. Het totale systeem van de cliënt zal telkens aangeven wat nodig is... wat de klacht ook is. De BCST zal zich daarop afstemmen.
4° Een sessie duurt doorgaans 1u à 1u15 en omdat elk mens uniek is en elke situatie anders, zijn er geen standaardsessies noch zelfde procedures. Aangezien biodynamische craniosacraal therapie procesgericht werkt, worden er 4 à 5 sessies gepland, waarna geëvalueerd wordt wat nog verder nodig kan zijn.

Biodynamische craniosacraal therapie heeft zijn efficiëntie bewezen bij tal van klachten rond rug, nek en schouders, problemen met ademhaling, spijsvertering, hormonenwerking en ook bij angsten, verdriet, agressiviteit, trauma, CVS, fybromyalgie, ADHD, reflux, huilbaby's,...

Een BCST volgde minimum 700u opleiding in de biodynamische methode. Deze kan binnen dezelfde sessie totaal 'niet' samen gebruikt worden met de biomechanische methode, want hun vertrekpunten, focus en technieken zijn verschillend. Dit geldt ook voor de craniale osteopathie.

Soms worden craniosacraal therapie en craniale osteopathie eveneens door elkaar gehaald, terwijl het belangrijk is om elke methode in zijn **eigen waarde** te laten.

Michel Lootens *RCST - BCST*
www.reliantie.org

Meer lezen over deze therapie
Op pagina 62 vind je een recensie van het boek Biodynamische craniosacraal therapie.

Professionele opleidingen

Craniosacraal Therapie Integraal Opleiding
Inner Tuning®
Transpersoonlijke Counseling Coaching

Postgraduaat Training

Biodynamische Craniosacraal Therapie
Traumaverwerking

! Craniosacraal therapie Basiscursus !
21/22/23/24 mei + 18/19 jun

INFODAG ZATERDAG 11 JUNI

www.reliantie.org

info@reliantie.org tel 056 41 03 10

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.

Lachen doet kind meer eten

Wil je kind moeilijk eten, lach dan terwijl je zelf iets eet. De kans is groot dat je kinderen het dan ook willen proberen, zo leert nieuw onderzoek. De studie geeft aan dat de emotie op het gezicht van de tafelgenoten een sterke invloed heeft op het eetgedrag van de kleine. Kinderen gaan meer eten als iemand blij kijkt. Als ouders lachen tijdens het eten, kijken kinderen positiever tegen een maaltijd aan. Ze zijn minder geremd om dingen te proeven en uit te proberen. Eerdere studies gaven al aan dat kinderen meer groente en fruit eten, als ouders het voorbeeld geven. Eten ouders gezond, dan grijpen kinderen ook sneller naar gezonde voedingswaren. *[Bron: HLN]*

Akkoord voor groot nieuw Europees natuurreservaat

In de Hongaarse hoofdstad Boedapest, in de marge van een informele EU-bijeenkomst van de ministers van Leefmilieu, hebben vijf landen uit Centraal-Europa onlangs een akkoord ondertekend om een gemeenschappelijk natuurreservaat op te richten van het zuiden van Oostenrijk tot in Servië. Het reservaat van zowat 800.000 hectare strekt zich uit langs de boorden van de Donau, de Drau en de Mura in Oostenrijk, Slovenië, Hongarije, Kroatië en Servië. De betrokken ministers omschreven de ruimte als "de Amazone van Europa", vanwege de biodiversiteit. De vijf landen gaan een coördinatieteam van vijftien personen opzetten, die de nodige stappen moeten ondernemen om het statuut van natuurreservaat te bekomen. Concreet wil men zo snel mogelijk de vervuiling van de rivier aanpakken, dijken verhogen en moerasgebieden opnieuw opwaarderen. *[Bron: HLN en Het Nieuwsblad]*

Aantal tijgers in India groeit

Rond 1900 leefden nog ongeveer 100.000 tijgers in het wild. Tegenwoordig is dat aantal gedaald tot minder dan 3500 exemplaren. Vooral de illegale jacht vormt een groot gevaar. Het aantal tijgers in India is de afgelopen vier jaar echter terug gestegen. Uit tellingen van de Indiase regering blijkt dat het land momenteel 1706 wilde tijgers telt. Dit is ongeveer de helft van het aantal tijgers wereldwijd. Het aantal tijgers neemt alleen toe in gebieden waar veel wordt gedaan voor behoud van het dier. Zo is het bv. belangrijk dat natuurgebieden op elkaar aan worden gesloten via 'groene corridors'. Het leefgebied van de tijger is de afgelopen decennia dramatisch afgenomen. Steeds vaker komen tijgers en mensen hierdoor met elkaar in conflict. Toch heeft het dier nog goede kansen. Als de tijger voldoende leefgebied en rust krijgt, plant hij zich namelijk makkelijk voort. Tussen 28 en 30 maart vond een internationale 'tijgertop' plaats in New Delhi. Men wil het aantal tijgers dat in het wild leeft verdubbelen tot 7.000 dieren in 2022. *[Bron: www.happynews.nl]*

© DURIS Guillaume - Fotolia.com

Plantaardige Actimel flesjes

Voortaan zal de verpakking van de zuiveldrank Actimel voor 95% bestaan uit suikerriet in plaats van petroleum. Daartoe werd onlangs een nieuwe productielijn ingehuldigd in de fabriek van Rotselaar, de grootste productiesite van Actimel en tevens het grootste distributieplatform van Danone in Europa. *[Bron: www.retaildetail.eu]*

Kwart minder zout in chips

Natuurlijk weten we dat chips niet gezond zijn. Te vet. Te zout. Maar wel lekker. Logisch dus dat meer dan de helft van alle Belgen er minstens één keer per maand van smikkelt. Alleen eten we zo al te veel zout. Met alle risico's vandien op hogere bloeddruk en dus hart- en vaatziekten. 44 % van de consumenten wil minder vette chips en 33% vraagt naar minder zout. Terwijl 66% tegelijk de lekkere smaak behouden. Een uitdaging van formaat! Vijf jaar lang hebben 15 onderzoekers van chipsproducent Lay's gezocht naar een oplossing: zout met kleinere kristallen, die sneller oplossen, zodat ze onze smaakpapillen vlugger stimuleren. Ze zijn erin geslaagd om het zoutgehalte van het volledige chipsgamma - alle 27 varianten - met een kwart verminderd. Binnenkort zullen de Belgen dus per jaar 44.000 kg minder zout naar binnen spelen, zonder dat ze het zullen proeven! *[Bron: De Standaard]*

Walnoot goed voor hart- en bloedvaten

Uit een nieuwe Amerikaanse studie blijkt dat walnoten niet alleen goed zijn tegen stress en een hoge bloeddruk, maar ook de kans op hart- en vaatziekten verlagen. In walnoten zitten veel meer en betere antioxidanten dan in andere noten. Het is al langer bekend dat noten een gezond tussendoortje zijn. Noten bestaan immers voor het grootste deel uit gezonde meervoudig onverzadigde vetten, die helpen ons cholesterol op peil te houden en ons te beschermen tegen hart- en vaatziekten. Hoewel ook cashewnoten, hazelnoten en pinda's vol antioxidanten zitten, ontdekte het onderzoeksteam niet alleen dat walnoten meer antioxidanten bevatten, maar ook meer krachtige antioxidanten. De antioxidanten die in walnoten werden gevonden hadden tussen de 2 en 15 keer zoveel meer kracht dan vitamine E, dat bekend staat om zijn antioxidante eigenschappen. *[Bron: www.happynews.nl]*

Nic Balthazar maakt eerste CO_2-neutrale film

In Gent start filmmaker Nic Balthazar halverwege april met de opnames van 'Tot Altijd'. Het wordt een film gebaseerd op het verhaal van Mario Verstraete, die als MS-patiënt streed voor de euthanasiewetgeving en er in 2002 als eerste gebruik van maakte. Na 'Ben X' wordt 'Tot Altijd' de tweede langspeelfilm van de 46-jarige scenarist en regisseur. De film, die voor de titelverandering bekend stond als 'Team Mario', wordt volgend voorjaar in de bioscoop verwacht en zal de eerste CO_2-neutrale film zijn: de ecologische voetafdruk wordt tot een minimum beperkt, wat overblijft wordt gecompenseerd door zonne-energie. *[Bron: HLN & HBVL]*

Groen licht voor nieuw kanaal Frankrijk - Benelux

Tegen 2017 komt er een nieuw kanaal van 106 km lang dat de Seine verbindt met de waterlopen in de Benelux. Het project 'Seine-Nord Europe' zal naar schatting 4,5 miljard euro kosten. Volgend jaar wordt bepaald welk bedrijf het kanaal mag aanleggen. Twee kandidaten zijn nog in de running: Bouygues en Vinci. Tegen 2017 zouden de werkzaamheden afgerond moeten zijn. Volgens de Franse krant Le Parisien zal het nieuwe kanaal ongeveer 4.000 directe en 28.500 indirecte banen scheppen. Bovendien zal het kanaal ook goed zijn voor de luchtkwaliteit, als gevolg van de vermindering van het goederentransport via de weg. Zeven belangrijke Europese havens zullen door het project met elkaar verbonden worden: Le Havre, Rouen en Duinkerke in Frankrijk, Gent, Zeebrugge en Antwerpen in België, en Rotterdam in Nederland. *[Bron: De Standaard]*

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!

Leireken Lager biobier glutenvrij

Leireken Lager betekent goed nieuws voor mensen die kiezen voor een tarwevrij of glutenvrij dieet. Door de zorgvuldige keuze van ingrediënten, die enkel op biologische wijze geteeld mogen zijn, en een specifiek en gecontroleerd brouwproces, is *Leireken Lager* een uiterst zuiver en bij uitstek gezond product. Door de zeer lage glutenconcentratie is deze pils ook geschikt voor coeliakie-patiënten. *Leireken Lager* is een mooi ogende, frisse en zeer drinkbare lager en is naar Belgische standaarden een 'hoppy lager': de hop is duidelijk prominent aanwezig in de neus. Bij een blinde test op de jongste Horeca expo in Gent werd het bier als de tweede beste Belgische pils uitgekozen vóór bekendere pilsen zoals *Stella Artois, Jupiler, Maes* en *Vedett*. ***www.leirekenbier.be***

Osteoliquid: soepele en pijnloze gewrichten op een natuurlijke wijze!

Ieder mens krijgt in zijn leven wel eens te kampen met pijnlijke en/of stijve gewrichten. Met *OSTEO LIQUID* is dit relatief makkelijk te verhelpen. *OSTEO LIQUID* is een natuurproduct dat de gewrichten snel en accuraat de nodige ondersteuning biedt. Het is een unieke en uiterst zuivere samenstelling van natuurlijke stoffen (chondroïtine, glucosamine, MSM, Vit. C) in een hoge dosering, die de opbouw van gezond kraakbeen ondersteunt. Het levert ook de nodige onderhoudsstoffen voor soepele gewrichten in knie, voet, heup, rug, schouder, arm, hand en nek. Door zijn hoge dosering geeft *OSTEO LIQUID* je snel en voor een lange periode de kans om soepel en vlot door het leven te gaan. Vloeibare formule met aangename kersensmaak. Snelle opname en efficiënte werking. ***Adviesprijs 21,99 euro. Info: www.econutrition.be***

Gezond! Een stick voor de spijsvertering.

Een groot deel van onze natuurlijke weerstand zit in de darmen. Daarom zijn een goede darmwerking en een gezonde darmflora belangrijk om je fit en gezond te voelen. Het is dus raadzaam om er voldoende aandacht aan te besteden. *Caricol* is een 100% natuurlijk voedingssupplement dat volgens de Ayurvedische voedingsleer is bereid. Het bevat papajafruit dat gunstige eigenschappen heeft voor het lichaam. Een stick innemen na de maaltijd bevordert de spijsvertering. Ook geschikt voor kinderen. Adviesprijs 19,95 euro. Info: ***www.tsproducts.nl***

DuodOr olijf/walnotenolie

Samengestelde olie (Olijfolie 60% en Walnotenolie 40%). Olie met een evenwichtige balans van Omega-6 en Omega-3 vetzuren. Een soeplepel (10gr) voorziet je van 30% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid aan Omega-3 en 14,3% van de dagelijks aanbevolen hoeveelheid vitamine E. *DuodOr* is een gezondheidsolie die een optimale balans laat zien tussen Omega-6 en Omega-3 van 4,6. Aanbevolen aankoopprijs: 9,74 euro. Verkooppunten: ***www.vajra.be/mapnl***

© Akalong Suitsuit - Fotolia.com

GLUTEN ?
neen bedankt !

Op dit ogenblik nemen glutenhoudende granen in de westerse voeding een zeer belangrijke plaats in. Vandaag vertegenwoordigen ze niet minder dan twee derde van het totaal aantal ingenomen calorieën en de helft van de ingenomen proteïnen. Het soort granen dat wordt gegeten, kan van land tot land echter sterk verschillen. Bij ons, in West-Europa, wordt voornamelijk tarwe gegeten, dat veel gluten bevat; rogge, haver, gerst en andere granen spelen slechts een bijrolletje.

Het is zeker geen toeval dat tarwe en andere granen die gluten bevatten altijd bovenaan de lijst staan van veelgebruikte voedingsproducten die ongunstige reacties en ziekten kunnen veroorzaken bij de mens. Daarom zijn tarwevrije en glutenvrije diëten populair bij vele artsen, voedingsdeskundigen, diëtisten en andere therapeuten alsook bij veel bedrijven die verschillende tests verkopen om allergie- en intolerantiediagnosen te stellen.

Wat is gluten nu precies?

Gluten is een proteïne (eiwit) of een proteïnecomplex dat (voornamelijk) in het endosperm van de meeste graansoorten zit. Gluten zit vooral in tarwe, rogge en gerst en de producten die ervan worden gemaakt. Ongeveer 80% van de eiwitten in tarwe bestaat eruit. Gluten komt niet voor in rijst, wilde rijst, maïs, gierst, boekweit, quinoa en amaranth. Ook haver bevat geen gluten. Het probleem is echter dat haver soms vlakbij granen wordt geteeld die wel gluten bevatten of verwerkt met dezelfde machines, waardoor het vaak 'vervuild' wordt met gluten. Meel met veel gluten (gemaakt van de tarwesoort durum) wordt hard meel genoemd.

Het woord 'gluten' komt van het Latijn (gluten betekent 'lijm'). Gluten geeft

elasticiteit aan de producten die van het meel van glutenhoudende granen gemaakt worden. Hoe meer gluten het meel bevat, hoe steviger het product blijft. Bij het bakken is het gluten verantwoordelijk voor het vasthouden van de fermentatiegassen in het deeg, waardoor het kan rijzen. Dit is vooral belangrijk bij broodsoorten zoals een volkorenbrood en brood met veel zaden en pitten of rozijnenbrood. Het gluten vormt namelijk het skelet van het brood, dus het moet de vulling goed kunnen dragen. Na het bakken, zorgt het gestolde gluten ervoor dat het eindproduct zijn vorm houdt.

Een groot deel van de westerse bevolking heeft echter in min of meerdere mate een intolerantie voor deze gluten: ze kunnen deze eiwitten niet verteren. Inname van gluten veroorzaakt bij hen via een autoimmuunreactie beschadiging van de darmvlokken van de dunne darm, wat tot gevolg heeft dat de opname van de bouwstoffen uit het voedsel verslechtert.

Allerlei vage klachten kunnen hierdoor ontstaan, zoals spastisch colon, constipatie, winderigheid, chronisch moe zijn, spierpijnen, opgeblazen gevoel, huiduitslag... Wanneer alle producten met gluten uit de voedselketen worden vermeden, herstellen de darmvlokken zich en kunnen voedingsstoffen weer normaal worden opgenomen en verdwijnen deze klachten als sneeuw voor de zon. De handel in glutenvrije producten is dan ook de laatste jaren in het westen bijzonder in opgang.

Wat hier belangrijk is om te weten, is dat het glutenvrije dieet sterk gelijkt op dat van de jagers-verzamelaars. Men ontdekte in de loop van de tijd dat dit jagers-verzamelaarsdieet ook nog 'werkte' voor veel andere aandoeningen, waaronder ernstige darmstoornissen als colitis ulcerosa (een met zweervorming gepaard gaande ontsteking van de dikke darm) en de ziekte van Crohn (een darmontsteking waarbij het immuunsysteem de darmwand aanvalt).

Toch zijn er vandaag nog steeds heel veel voedingsdeskundigen die beweren dat glutenhoudende volkorenproducten (volkorenbrood, volkorenpasta enz.) gezond zijn, ja zelfs een belangrijk onderdeel van een evenwichtig dieet zouden vormen.

Dit druist uiteraard regelrecht in tegen de moderne wetenschappelijke inzichten rond glutenhoudende granen. In mijn ogen zijn alle voedingsproducten waarin glutenhoudende granen zijn verwerkt, ongezond: ze bevatten niet alleen gluten, maar bevatten ook te veel zetmeel. Bij volkorenproducten verloopt het vrijgeven van dat zetmeel langzamer dan bij geraffineerde koolhydraten, zodat de suikerspiegel minder snel zal stijgen en daardoor ook stabieler zal blijven. Maar toch blijven glutenhoudende volkorenproducten even nefast voor de darm als alle andere glutenhoudende graanproducten.

Er is een verband tussen graanconsumptie en allerlei ziekten

Tal van wetenschappelijke onderzoeken hebben duidelijke verbanden aangetoond tussen de consumptie van gluten houdende granen (voornamelijk tarwe) en allerlei lichamelijke en psychische aandoeningen.

Resultaten van enkele onderzoeken gedaan tussen 1986 en 1993:

- Mensen met reumatoïde artritis zagen opmerkelijke verbeteringen door enkele jaren te stoppen met het eten van glutenhoudende granen. Toen ze opnieuw glutenhoudende granen gingen eten, werd de aandoening erger.
- Aderverkalking komt het meest voor in Groot-Brittannië en de Scandinavische landen, de grootste tarweeters ter wereld.
- Bepaalde vormen van migraine worden uitgelokt door voeding die glutenhoudende granen bevat en verdwijnen als men deze voeding vermijdt.
- Meel van glutenhoudende granen speelt een grote rol bij diabetes type I.
- Glutenhoudende granen kunnen één van de oorzaken zijn bij het ontstaan van depressies.
- Een onderzoek bij 45 verschillende populaties heeft uitgewezen dat er een frappant verband is tussen de prevalentie van schizofrenie en de hoeveelheid tarwe, rogge en gerst die de gemiddelde inwoner eet.
- De ziekte van Crohn verergert vaak naarmate er meer tarwe in de voeding voorkomt.

Dus wat mij betreft: gluten? Neen bedankt!

Dr. Peter Aelbrecht

Dr. Aelbrecht is medisch directeur van de energiekliniek (Aalst, Madrid) en auteur van de bestsellerreeks 'Homo Energeticus'.

Bakmix voor energiebrood:
100% glutenvrij, 100% lactosevrij

Hét eenvoudig, volwaardig en smakelijk alternatief ter vervanging van de klassieke broodmaaltijden. Dit energiebrood is wat betreft smaak, uitzicht, textuur en geur nauwelijks te onderscheiden van een klassiek brood. Econutrition biedt hierdoor de ideale oplossing voor mensen met gluten-intolerantie.

Baklessen l.s.m. Sabine Martens, apotheker en voedingsconsulente:
26/5 Oost West Centrum in Antwerpen
30/5 Colombahof in Deerlijk (Kortrijk)
Info: www.homo-energeticus.be

Kortingsbon
- 5 €
op een pak bakmix (5 kg)
van € 49,99.
Bon geldig tot 15/6/2011.

econutrition
de natuur,
onze wetenschap

Verkrijgbaar in de natuurwinkel.
Meer info: www.econutrition.be

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

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

De redactie kan de juistheid van de gegeven informatie niet garanderen. We nodigen je uit om behoedzaam te zijn en enig oordeelsvermogen aan de dag te leggen.

ANTWERPEN

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

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

Filmavond rond dierengedrag. 10/5. 10u-12u30. Met uniek materiaal rond gedrag, lichaamstaal, opvoeding en training bij honden. Korte nabespreking onderling is mogelijk. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@tosanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Ziekten, depressies, emotionele verwarring, eenzaamheid, angst, aardbevingen, overstromingen "Waarom?" 10/5. 20u. Fundamentele transformatie gevraagd. Basis voor een Nieuwe Wereld. Is lichamelijke onsterfelijkheid mogelijk? **Christiane Beerlandt**. Elzenhof. Grote Markt 41. 2500 LIER. Beerlandt Publications. 09 220 02 62 - 0476 980 024. info@christianebeerlandt.com - www.christianebeerlandt.com

Duurzaam, gelukkig en rijk leven. 11/5. 20u-22u. **Maarten Ghysels**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 0 227 - 0486 20 19 26. Info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Do-in: oefeningen om te aarden. 12 tot 26/5. Do-in is een systematische manier van zelfmassage. Door vingerdruk, klop-, rek- en strijkbewegingen in combinatie met ademhaling wordt de vitale energiestroom in lichaam en geest geactiveerd en geharmoniseerd. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - ww.owc.be

Ontgiften en ontzuren. 12/5. 20u-22u30. Wat is verzuring? Welke mechanisme zet het lichaam in gang om dit op te lossen of aan te pakken? Hoe kunnen we hier bewust mee omgaan? **Jos Meekers, Marie-Lou Hoeving**. Zaal Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

In de spiegel van de dood - lezing. 13/5. Een lezing ter inleiding van een jaartraining rond stervensbegeleiding. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Dansfuif: rookvrije 29+ fuif. 14/5. 20u-1u30. **DJ L'Esprit**. Feestzaal Kielpark. Sint Bernardsesteenweg 113. 2020 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Hoe constructief omgaan met emotionele chantage? 16/5. 20u-22u30. Lezing van uit praktijk ervaringen. **Geneviève Cooreman**, psychotherapeute. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Opvoedingsstrategieën voor ouders. 16/5. 20u-22u. Ouders krijgen bruikbare tips en vaardigheden aangereikt die hen ondersteunen bij de opvoeding van hun kroost. Well2DAY-centrum Herentals. Zandstraat 42. 2200 HERENTALS. De Voorzorg Provincie Antwerpen. 03 285 42 91 - 03 285 44 35.

Esoterische heling, contact met je ziel. 18/5. 20u-22u30. **Jan Gyselinck**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

NLP-oefenavond. 18/5, 9/6 en 15/6. 19u30-22u30. Om je competenties en ongekende vermogens te verfijnen, je ervaringen te delen en te bespreken. **Dominique Deffontaine**, Life Coach. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. You2meplus. 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.you2meplus.be

Handanalyse: relaties en de taal van onze handen. 19/5. 20u-22u30. In deze lezing krijgt men inzicht over mannelijke en vrouwelijke principes en hoe men deze in de hand kan zien. **Paul Bles**. Zaal Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

frk
Persoonlijkheid en Relaties
VLAANDEREN
03 226 53 25

www.owc.be

Remineraliseer de aarde. 20/5. We doen aan biologische landbouw, permacultuur, vegetarisme, macrobiotiek,... met de beste bedoelingen, maar houden niet altijd rekening met de nodige mineralen die de bodem, de planten en wij als mensen nodig hebben om ons krachtig en gezond te maken/houden. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Lentewandeling. 22/5. 14u. Samen wandelen ontspant en verbindt. Verzamelen om 14 uur aan de Swaen (ingang park). Heb je geen auto, je kan altijd met iemand meerijden. +/-10 km. **Paul Van Geel, Lu Bresseleers**. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron vzw. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Lomilomi Hawaiian Temple Bodywork. 22/5. 9u-17u30. De Rolls Royce onder de massages! In de koesterende ALOHA SPIRIT helpt LOMILOMI je jezelf te omarmen met alles wat je bent. Luister naar je hartewens. **Lomi Lea**, Bodyworker. Hairport. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. Wailea. 0472 304 670. lomilea@gmail.com

Toen waren ze met 13! - De Aquariuschakra's. 23/5. 20u-22u. De 13 Aquariuschakra's vormen de weg naar volmaakt bewustzijn. Door ze te helen worden en blijven we perfect gezond. **God&Lieve Van Der Taelen**, holistisch therapeut. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Hoe kan je jezelf bevrijden van de banden met je verleden? 25/5. 20u-22u30. Op deze avond ontdek je hoe je door een kleine, eenvoudige ingreep meteen een einde kunt maken aan de negatieve beïnvloeding van je verleden. **Dennis Deridder**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Hoe in je kracht blijven, en je eigen weg verder volgen, in een wereld in beroering. 26/5. 20u-22u30. Wat is onze bijdrage in de nodige heling van deze planeet, een bijdrage die onheil kan helpen voorkomen? **Eric Schneider**, psycholoog. Zaal Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Hekserij, fictie en waarheid. 28/5. 13u30-17u. Hekserij door de eeuwen heen. Wie waren de eerste heksen binnen welke culturen. Wat was hun kennis en wat was hun lot? **Van Tongerloo**. Patrijzenstraat 26. 2440 GEEL. Gnosis Instituut. 014 72 65 72 - 0497 620 663. gnosis.instituut@gmail.com - www.gnosisbvba.be

Dansfuif: rookvrije 29+ fuif. 28/5. 20u-1u30. **DJ Mundillo**. Zaal Lepelhof. Lepelstraat 3. 2640 MORTSEL. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Taijiwuxigong. 28/5 en 29/5. 10u-16u. Een eenvoudig te leren, veilige en effectieve methode van fysieke en emotionele zelfgenezing. **Shen Jin**. Koninklijk Atheneum. Hof Van Riethlaan,. 2640 MORTSEL. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Lentepianoligconcert op vleugel. 28/5. 20u-22u. Geef jezelf een heerlijke lenteklankendouche! **Steven Vrancken**. CC Colibrant. Deensestraat 6-7. 2500 LIER. 0496 559 153. steven@lichtkunst.be - www.pianoligconcert.be

Zieleafspraken. 1/6. 14u-22u30. Leven op de planeet aarde is bedoeld om te kijken hoeveel van ons zich kunnen her-inneren wie we zijn, wat we hier komen doen. **Berlinde Kegels**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Hondenmassage en biomagnetisme: massagetechnieken bij honden. 4 tot 5/6. 10u-16u. Ons huisdier de hond, anatomie, biomagnetisme, aromatherapie, meridianen (en drukpunten), massage en praktijk met je eigen hond. Je eigen hond kan je dag 2 meebrengen, maar is niet verplicht. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Open tuindag ism VELT. 4/6 en 5/6. Ecologisch huis met gevarieerde tuin. De Verscholen Tuin Peter Benoitlaan 15 2100 Deurne. 03 366 22 97. www.deverscholentuin.com

Mediumschap. 4/6. Kennismaken met de astrale wereld en de krachten waar je contact mee kunt leggen.. **Han Ko Bicknese**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Doga, yoga op zijn honds. 8/6. 20u-21u30. Leer d.m.v. oefeningen u voelen zoals uw hond of krachtdier. De eerste stap is een meditatie rond uw dier. De tweede stap zijn lichte oefeningen om uzelf een dier en vrij te voelen. Geen ervaring of lenigheid nodig. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

De dans van je ziel. 8/6. 20u-22u30. Geluk ontstaat van nature wanneer ons ego zich in dienst kan stellen van de ziel. **Philippe Vandevorst**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Hoe kan Supramentale energie fundamentele veranderingen in je leven brengen? 9/6. Een omwenteling die eigenlijk grondiger en stoutmoediger zal zijn als Einsteins ontdekking van de relativiteit. **Philippe Vandevorst**. Zaal Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - www.dekleinebron.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. transmisssions@skynet.be - www.transmission-belgium.be Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel.

Het fenomeen Bruno Gröning - op het spoor van de wondergenezer (film). 15/5. 13u-19u. Veel toeschouwers vertellen dat ze plotseling een kracht hebben ge-

voeld in hun lichaam. Enkelen vertelden zelfs dat ziektes en pijnen verdwenen zijn. Essential Feeling. Waterloosesteenweg 1176. 1180 UKKEL. Kreis Für Geistige Lebenshilfe E.v. 02 374 71 36. www.bruno-groening-film.org

Ondekkingssessies neurocognitieve en gedragsmatige methode. 24/5, 6/6, 8/6, 9/6. 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. pascal.vanvoorden@neurocognitivism.com - www.neurocognitivism.com

Stadsverlichter. 28/5. 14u-18u. Jezelf helen, je medemens, de stad, de natuur, de planeet. Het belang van het energetisch werk van oude culturen, hier en nu (deel 2). Tweetalig NL-FR. Ateliers. Willebrord Van Perckstraat 6. 1140 EVERE. Ateliers vzw. 0477 186 813. ateliers@ateliers-evere.be - www.ateliers-evere.be

LIMBURG (BE)

Permacultuur: introductielezing. 18/5. 19u30-22u. Een ontwerpsysteem voor een duurzame toekomst door samen te werken met de natuur. Lezing over de basisprincipes incl. rondleiding in de permatuin. **Taco Blom**, Permacultuur School. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. De Permacultuur School. 011 68 64 10. info@kasteelnieuwenhoven.be - www.permacultuur.eu

Ontwapenende communicatie voor leidinggevenden. 20 tot 26/5. Gebaseerd op o.m. de geweldloze communicatie van Rosenberg, in professionele relaties. **Kathleen Croes, Anouk Moors**. Bekstraat 40. 3500 HASSELT. MU Bemiddeling. 011 31 23 31. info@MUbemiddeling.be - www.MUbemiddeling.be

De stad, een spiegel van verlangen. 27/5. 20u-22u. De stad, als concentratie van mensen, drukt in haar vormen uit wat deze mensen beweegt, waarnaar zij samen verlangen en schreven. CC Hasselt. Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Kruidenthee proeven. 29/5. 15u-16u30. Je proeft een tiental verschillende samenstellingen van kruidenthee en ook enkele ijsthees terwijl je wat uitleg krijgt over de geneeskrachtige werking. **Elise Vanaudenhove**. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. De Boerderie. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

OOST-VLAANDEREN

Elfen & natuurgeesten. 11/5. 20u-22u45. Enerzijds lijkt er niets méér in tegenspraak met het huidige gedachtegoed dan het blijkbaar naïef geloof in natuurgeesten... **Corry Geysen**. A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Vriendenkring Universeel. 0495 630 073. reservaties@universeel.org - www.universeel.org

Feng shui. 14/5. Je huis inrichten volgens de Oosterse methode. Baaigemstraat 116. 9890 GAVERE. Vzw Spirit. 09 366 66 36.

Verdiepingsnamiddagen. 14/5 of 15/5. 14u. 14/5: relatie, seksualiteit, liefde, partnerschap. 15/5: Hoe te komen bij je gevoel, bij je diepste levenskern? Hotel van der Valk. Autostrade E17. 9810 NAZARETH. **Christiane Beerlandt**. 09 220 02 62. info@christianebeerlandt.com - www.christianebeerlandt.com

Spirapabeurs. 15/5. 11u-18u. Spirituele, paranormale en wellnessbeurs. Zaal De Brug. 9300 AALST. 't Filosoofke. 053 21 40 06. spirapa@telenet.be - www.spirapa.be

Plantenbeurs in de Bourgoyen-Ossemeersen. 15/5. 10u-18u. Tal van vrijwilligers verwelkomen je aan hun kraam met inheemse platen en kruiden. Natuur- en milieucentrum De Bourgoyen. Driepikkelstraat 32. 9000 GENT. Natuurpunt Gent. 09 227 22 94. gent@natuurpunt.be - www.natuurpuntgent.be

Het openvouwen van de innerlijke geometrie. 18/5. 20u-22u. In de symbolische betekenis van de geometrische figuren doordringen in ons dagelijks leven, op weg naar een hoger leven. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16.

econutrition

Zin en onzin van gezonde voeding en voedingssupplementen. 18/5. 20u-22u. **Peter Aelbrecht**. Feestzaal van Brasserie Entrepot. Sint-Jorisgilde 11. 9200 DENDERMONDE. Maele Gijs. 052 21 40 48.

De meester van de grote leer. 28/5. 20u-22u. Met enkele uitspraken van Zhuang Zi als stapsteen proberen we in ontvankelijkheid het allerhoogste weten, de ware mens in onszelf te laten naderen. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Spirapabeurs. 5/6. 11u-18u. Spirituele, paranormale en wellnessbeurs. Zaal De Heirbrug. 9160 LOKEREN. 't Filosoofke. 053 21 40 06. spirapa@telenet.be - www.spirapa.be

Reïncarnatie. 8/6. 20u-22u45. Je komt in je leven wel eens mensen tegen waarvan je het gevoel hebt ze reeds lang te kennen. Dit kan soms tot verwarring leiden... **Jan Willems**. A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Vriendenkring Universeel. 0495 630 073. reservaties@universeel.org - www.universeel.org

VLAAMS BRABANT

Spirituele beurs. 15/5. 10u-18u. Met demonstraties/voordrachten. **Naomi Apachi**. Campus Kamsa. Schoolstraat 1. 3200 AARSCHOT. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. www.spirituelebeurs.be

De weg van het Licht. 24/5. 20u-22u. Bezinningsbijeenkomst in de tempel van het Gouden Rozenkruis te Leuven. Mechelsestraat 80. 3000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. www.rozenkruis.be

'Echt eten, hoe doe je dat ?'. 27/5. 20u-21u30. 'Echt' en met mate eten: hoe je aan de hand van eenvoudige richtlijnen je voedingspatroon een gezonder elan geven. **Ann Coppens**. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. La Riposa. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

Meditatieve klankenceremonie. 27/5. 20u-22u. Kom op adem met heerlijke ontspannende en inspirerende pianomuziek. **Steven Vrancken**. Juvenesco. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 0496 559 153. steven@lichtkunst.be - www.pianoligconcert.be

Zin en onzin van gezonde voeding en voedingssupplementen. 30/5. 19u30-21u30. **Dr. Peter Aelbrecht**. CC De Warande. Opperstraat 29. 1770 LIEDEKERKE. De Zonnebloem Liedekerke. 053 67 07 32.

Munay-ki initiaties. 1/6. 20u-22u30. Munay-ki zijn inwijdingsrituelen vanuit het Inka-sjamanisme uit Peru. De 9 rites zijn als zaadjes die je prikkelen om te worden wie jij in wezen bent. **Erik Decolvenaer**. Innerlijke Zoektocht. Ernest Solvaystraat 75. 3010 KESSEL-LO. 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be

Elfenkunstfestival 2011. 2 tot 3/6. Tijdens dit festival wordt je helemaal ondergedompeld in de subtiele sferen van elfen en elementalen. **Briony Vanden Bussche, Fabienne Huygen**, actrices. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE OPDEN BOS. Vzw Sterrencirkels. 0488 618 882. briony@tempelstralen.be - www.elfentheater.be

Biodanza proefles. 6/6. 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. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

WEST-VLAANDEREN

Infodag Reliantie Instituut. 11/6. Diverse lezingen.Voor en na de lezingen is er mogelijkheid tot een gesprek met de lesgevers. Roterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. Reliantie Instituut. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

Mindfulness. 21/5. 20u-21u30. De Westerse Mindfulness workshops zijn een vruchtbare combinatie van boeddhisme en cognitieve psychologie. Wat leert een Tibetaanse lama ons daarover? **Tulku Lobsang**. De Evolutie. Gerard Davidsstraat 50. 8000 BRUGGE. Tulku Lobsang Fv. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.tulkulobsang.be

Toen waren ze met 13! De Aquariuschakra's. 25/5. 19u30-21u30. De 13 Aquariuschakra's vormen de weg naar volmaakt bewustzijn. Door ze te helen worden en blijven we perfect gezond. **God&Lieve Van Der Taelen**, holistisch therapeut. Zeedijk 48 app. 6.2. 8370 BLANKENBERGE. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Sungazing: leven op zonnelicht! 25/5. 20u-22u. De zon heeft nog veel meer in petto dan warmte en licht. Het is enkel een kwestie van afstemming! **Ron Van Dijen**. Vzw You. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 0478 314 376. www.bouwjemee.be

ZEELAND

Concerten boventoonzang. 4/6. 14u-15u en 19u30-20u30. Beluisteren van boventoonzang in één van de reservoirs van de watertoren + bezoekje aan bovenverdieping. **Hedwig Mark, Simon Hilde, Liesbeth Jan**. Bredestraat 67. 4501 EB OOSTBURG. Nederland. Cantavita. 055 31 37 85 - 0476 383 051.

NOORD-NEDERLAND

Bliz EVENTS
into the essence of being

Mastery of Your Life. 27/5. 20u-22u30. Je krijgt een totaal overzicht van Een Cursus in Wonderen. **Gary Renard**. Pim Jacobs Theater. Harmonieplein 4. NL-3603 BM MAARSSEN. Nederland. Bliz Events. +31 5 888 4628. office@blizevents.com - www.blizevents.com

van dag tot dag

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

Aromatherapie

[C][OV] Aromatherapie in de voetverzorging. 10/5. 19u30-22u. We bespreken etherische olies in functie van allerhande voetproblemen. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijk-straat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07 - 0498 247 044. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[C][OV] Aromamassage. 13/5. 9u-17u. Een beeld van wat aromatherapie betekent voor massages. Theorie en praktijk worden mooi afgewisseld. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07 - 0498 247 044. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[C][OV] Basis aromatherapie. 20 tot 27/5. 9u-16u. Degelijk kennismaken met aromatherapie en zijn toepassingen, zodat je veilig aan de slag kan. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07 - 0498 24 70 44. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[W][LI] Reis door hemelse geuren. 4/6. 14u30-16u30. Kennismaken met de belangrijkste etherische oliën en hun werking en er meteen ook mee aan de slag gaan om eigen crèmes, deo, maskers etc. te maken. **Elise Vanaudenhove**. De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. www.deboerderie.be - info@deboerderie.be

[W][AN] Introductie in de Dertien Manenkalender - Tzolkin. 9/6. 10u-17u. Krijg een beeld van het pad van je ziel op aarde en leer je af te stemmen op de dagenergieën. Inge Van Den Eynde. Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

Aura's en chakra's

[W][LI] Ontdekking van de 7 levenssleutels. van 10/5 tot 28/6 elke di. 19u30-22u. Ontdek samen met ons de 7 levenssleutels tot lichamelijke gezondheid, emotionele stabiliteit en geestelijke gezondheid. **Lies Pieck, Peggy Claessens**. De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

[W][AN] Ontdek en genees je energieveld. 16/5. Het menselijk energieveld bestaat uit het fysieke lichaam, het grondingssysteem, de chakra's en de aura. Alles is energie. Oost West Centrum. Van Schoonbeke-straat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

www.owc.be

[W][OV] Persoonlijke ontwikkeling en groei door toepassing van chakrapsychologie. 21/5. 14u-17u30. Door inzicht te krijgen in jezelf, ontdek je als persoon meer mogelijkheden. Opleiding bedoeld om te groeien naar zelfverwerkelijking. **Nadine Van Der Aa**. Equinox. Louis Van Houttestraat 31. 9050 GENTBRUGGE. 0476 670 424. www.equinoxenergie.be

[W][AN] Je eigen energetisch paspoort: kirlianfotografie. 22/5. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Ayurveda

[O][OV] Intensieve Ayurvedische massagetraining voor professionals. 14 tot 15/5. 10u-19u30. Propriocepcis, pranic healing, polariteits- & orgaanmassage, relocatiemassage, zwangerschap- & kindermassage, deblokkerende massage. **John Marchand**. YAH vzw. De Bloeiende Gaarde. Bellestraat 55. 9280 LEBBEKE. 0494 307 997. secretariaat-yah@telenet.be - www.yoga-ayurveda.be

[W][AN] Ayurvedische gelaatsverzorging. 14/5. 10u-16u. Wat is je Ayurvedisch huidtype en hoe kan je de huid op een natuurlijke manier verzorgen? **Pascale Sterkendries, Peter Van Herck**. Ayurvedaschool Antwerpen. Eliaertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. 0475 767 725. www.ayurvedaschool.be

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN

Open avond
22 juni 2011 om 19u

www.ayurvedaschool.be

www.lies-ameeuw.be

[W][OV] Ayurveda en de mind. 15/5. 10u-17u. Voor we dieper doorgaan op klachten en behandelingen zullen we eerst eens zien hoe de Ayurveda het begrip "mind" begrijpt. Daarnaast gaan we kruiden, voeding en behandelingen bespreken. **Dr Athique**. School Van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. www.lies-ameeuw.be

[W][AN] Stressbeheersing met Ayurveda. 25/5. Hoe kan stress onze unieke energetische verhouding uit balans brengen? Oost West Centrum. Van Schoonbeke-straat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Bachbloesems

[W][AN] Praktijkmomenten Bachbloesems. 12/5 of 9/6. 9u30-12u. Bachbloesems beter en doeltreffender leren gebruiken aan de hand van praktijkvoorbeelden. **Sabine Verbrugghe**. Wellnessconsult. Hortensiadreef 28. 2920 KALMTHOUT. 03 666 38 89 - 0472 698 535. vis.vertical@hotmail.com

[C][LI] Erkende basiscursus. 28/5 en 29/5. In deze cursus leer je alles wat nodig is om zelfstandig te kunnen werken met de Bach Bloemen Remedies. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Zaal De Kwint. Heuvenstraat 9. 3520 ZONHOVEN. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

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

Bio-dynamische landbouw

[W][AN] Broodbeleg. 12/5. Zelf broodsmeersels maken met verse groenten en kruiden, bonen, notenpasta's... Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Op naar de zomer – basisreeks volwaardig plantaardig. 17 tot 31/5. In deze voorjaarsreeks leer je de fundamenten van hoe je jezelf op een volwaardige manier gezond kan voeden zonder gebruik van dierlijke producten. Oost West Centrum. Van Schoonbeke-straat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.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

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

[W][VB] Vertrouwen en loslaten. 15/5. 10u-16u. Biodanzadag voor iedereen! **Michèle De Moor**. AUM-ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

[C][VB] Biodanza - de dans van je leven. 16/5. 19u30-21u30. Een hartelijke groep, gevarieerde muziek en de kans om te genieten van het dansen en jezelf te durven zijn: voor iedereen! **Michèle De Moor**. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

Coaching

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

SCHOOL VAN AYURVEDA vzw Gent

- Tweejarige opleiding **Ayurveda therapeut**
- Eénjarige opleiding **massage therapeut**
- Regelmatige **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
Ayurvedisch koken

Marlies Geypens
Coaching & Consulting

[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**. Lazuli-Coaching. Lambert Briesstraat 18. 2600 BERCHEM. 03 296 80 60 - 0475 242 412. info@lazuli-coaching.com - www.lazuli-coaching.com

[O][VB] Opleiding tot coach. 20/5 tot 27/8. 9u30-17u. Je leert coachingsvaardigheden om anderen te begeleiden én gebruikt deze technieken in je eigen persoonlijk proces. **Andy Curinckx**. Systo. Koning Leopold-I-Straat 30. 3000 LEUVEN. 016 84 44 47 - 0477 460 433. info@systo.be - www.systo.be

[W][AN] My Coachcafé. 26/5. 19u-23u. Het zichtbaar maken van cultuur in coaching van organisaties. **Dominique Deffontaine, Inge De Smet, Ils Verheyen**, Life Coaches. You2meplus. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 411 08 16 - 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

[W][AN] Kennismakingsworkshop Systemische Paardencoaching. 9/6. 9u30-13u30. Systemisch Paardencoachen is mensen inzichten te laten krijgen in de dynamieken die in hun (familie/organisatie)systemen spelen met behulp van paarden. **Bart Van Ruiten, Nicolle Themmen**, Systemisch Paardencoaches. Bureau Wind. Stal Den Eenhoorn. Pulderbossteenweg 2. 2980 ZOERSEL. 0475 450 698. bart.vanruiten@bqms.be - www.wind.nu

Communicatie met dieren

[W][A] Groeiavonden: holistische avond voor mensen rond natuur en dieren. 26/5. 19u30-21u30. Samen en begeleid een alternatieve film bekijken, mediteren, dierenspiegel, krachtdier, masseren, tekenen, boeken bespreken, lichaamstaal, mandala's, chakra's, enz... met gelijkgestemden in een leuke kleine groep. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[W][AN] Kruiden bij dieren. 28/5. 10u-16u. Welke kruiden kan je wanneer bij dieren gebruiken, hoe selecteer je de juiste bij dat dier, wat is de juiste dosering en toedieningswijze enz...? Voor liefhebbers en professionals. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[W][AN] Hondenmassage en biomagnetisme: massagetechnieken bij honden. 4 tot 5/6. 10u-16u. Ons huisdier de hond, anatomie, biomagnetisme, aromatherapie, meridianen (en drukpunten), massage en praktijk met je eigen hond. Je eigen hond kan je dag 2 meebrengen, maar is niet verplicht. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[W][AN] Doga, yoga op zijn honds. 8/6. 20u-21u30. Leer d.m.v. oefeningen u voelen zoals uw hond of krachtdier. De eerste stap is een meditatie rond uw dier. De tweede stap zijn lichte oefeningen om uzelf een dier en vrij te voelen. Geen ervaring of lenigheid nodig. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Craniosacrale therapie

[C][WV] Cranio basiscursus & Follow Up. 21 tot 24/5 en van 18 tot 19/6. Kennismakingscursus. **Michel Lootens**. Reliantie Instituut. Roterijstraat 11. 8560 WEVELGEM. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

Creatieve expressie

[W][VB] Crea-ateliers voor kids 6-12 jaar, samen met Villa Kakelbont. 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6. 13u30-15u30. Workshops voor kinderen 6+: aanleren van basistechnieken in een leuke sfeer en onder creatieve begeleiding. **Anoe Cabie, Tinne Verstraeten**. Leen Demeulenaere. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[W][WV] Bomen vertellen. 12/5, 19/5 en 26/5. 14u-17u. Tijdens de meditatie maken we contact met een boom en nadien schilderen we wat de boom ons heeft verteld. **Chris Van Biesen**, creatief therapeute. Egidius Van Bredenestraat. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. chrisvanbiesen@hotmail.com - www.weetwiejebent.be

[W][WV] Kristalschilderen. 15/5. 14u-17u. Breng je kristal mee en tijdens de meditatie nemen we er contact mee. Intuïtief schilder je een helend schilderij waar de kristalkracht in verweven is. **Chris Van Biesen**. Egidius Van Bredenestraat. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. chrisvanbiesen@hotmail.com - www.weetwiejebent.be

[W][WV] Sprookjesworkshop voor volwassenen. 21/5. 9u30-16u30. De kracht van verhalen. De Elfenkring. Balgerhoekstraat 130. 8750 WINGENE. 051 48 78 64. www.elfenkring.be

[W][WV] Je totemdier ontmoeten. 29/5, 5/6 en 12/6. 14u-17u. Een totemdier kan mee gaan op je levenspad. Tijdens de meditatie komt het naar jou toe en helpt je om je schilderij te maken. **Chris Van Biesen**. Egidius Van Bredenestraat. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. chrisvanbiesen@hotmail.com - www.weetwiejebent.be

[W][LI] Dansend schilderen. 9/6, 16/6 en 23/6. 19u30-22u30. Kom al dansend terug in contact met je lichaam en ziel. Geef spelenderwijs kleur, beeld en woorden aan je verhaal. Geen voorkennis nodig. **Eliane Kunnen**. Vormingplus Limburg. Cross Mundos. Hasseltsesteenweg 532. 3700 TONGEREN. 011 560 100. www.vormingpluslimburg.be

Dans

[C][AN] Sacrale dans. 11/5, 25/5 of 8/6. 19u30-21u30. Sacrale Dans is meditatie in beweging: tijd om te ontspannen in de 'stilheid van Zijn', tijd om lichaam en ziel te verbinden in contact met je bron. **Myriam Van De Ven**. Bliya vzw. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL. 014 55 76 59. bliya@telenet.be - users.telenet.be/bliya

zie ook www.agendaplus.be !

[W][AN] Lichtcirkeldans. Elke wo. 20u-22u. Sacrale dans - meditatie in beweging: samen cirkeldansend genieten en verbinden in stilte, eenvoud, vreugde en evenwicht als een straal van het Licht. **Veerle Oerlemans**. Mater Dei (turnzaal). Ploegsebaan 76. 2930 BRASSCHAAT. 0485 624 630. info@sterrenlichtkracht.be - www.sterrenlichtkracht.be

[W][AN] TranceDans-avonden. 12/5. TranceDans is een hedendaags sjamanistisch ritueel, diep geworteld in oude tradities. . Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][WV] Sacrale dans - reeksen. 12/5, 19/5, 26/5, 9/6. 9u30-11u. SacraleDans of meditatie in beweging. Dansend op zoek gaan naar wie je in wezen bent, je hart, geest en ziel verbinden. **Rika Vandevenne**. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be

[W][WV] Sacrale dans - reeksen. 12/5, 19/5, 26/5, 9/6. 20u-21u30. SacraleDans of meditatie in beweging. Dansend op zoek gaan naar wie je in wezen bent, je hart, geest en ziel verbinden. **Rika Vandevenne**. Het Oneindige vzw. Souriya. Poperingseweg 226. 8970 POPERINGE. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be

[W][OV] Trancedans-avond. 12/5. 19u30-22u. Met muziek vanuit alle windstreken. Je hoeft geen ervaring te hebben om mee te doen! **Dimitri De Veerman**. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 ST-AMANDSBERG. 0485 914 040. www.trancedans.net/activiteiten/

[W][OV] Trancedans-middag. 14/5. 13u-16u. **Aernoudt Knecht**. Dansstudio Dance is Life. Mgr. Stillemansstraat 12. 9100 SINT-NIKLAAS. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[W][WV] Sacrale dans - reeksen. 16/5, 23/5, 30/5, 6/6, 6/6. 20u-21u30. Dansend op zoek gaan naar wie je in wezen bent, je hart, geest en ziel verbinden. **Rika Vandevenne**. Het Oneindige Vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be - hetoneindige@skynet.be

[W][WV] Sacrale dans - reeksen. 18/5, 25/5, 8/6. 18u30-20u. SacraleDans of meditatie in beweging. Dansend op zoek gaan naar wie je in wezen bent, je hart, geest en ziel verbinden. **Rika Vandevenne**. DC Schiervelde. Schierveldestraat 55. 8800 ROESELARE. 051 26 38 00. rika@hetoneindige.be - hetoneindige@skynet.be

[W][WV] Sacrale dans. van 21 tot 22/5. 10u-16u30. Intensieve weekenden bedoeld voor dansers met ervaring, die dieper op de dansen, het ontstaan, de symboliek willen ingaan. **Rika Vandevenne**. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be - hetoneindige@skynet.be

[W][OV] Trancedans-avond. 26/5. 19u30-22u. Met muziek vanuit alle windstreken. Je hoeft geen ervaring te hebben om mee te doen! **Dimitri De Veerman**. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 ST-AMANDSBERG. 0485 914 040. www.trancedans.net

[O][WA] Trancedans & Transformatie. 27/5 tot 22/9. Tijdens deze intensieve training doe je veel ervaring op en verdiep je jezelf in trance, muziek, rituelen, meditatie en processen van transformatie. **Aernoudt Knecht, Els Van Sonhoven, Roel Crabbé**. Tools Voor Transformatie. Château Frandeux. Rue des Pèlerins 4. 5580 FRANDEUX. 0479 423 411. opleiding@trancedans.net - www.trancedans.net

[C][AN] Sacrale dans, zondag vieren. 5/6. 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

[C][AN] TranceDans avonden. 8/6. Trancedans is een krachtig ritueel dat ons leert over overgave en verbinding met al wat is. Dit gebeurt geblinddoekt. Oost West Centrum. oost west centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

De dood en erna

[W][AN] De dood begrijpen geeft een zin aan het leven. 14/5. 10u-17u. Tijdens de workshop gaan we samen het mysterie van de dood ontmantelen. **Dr. Pieter C. Dagnelie**. De Kleine Bron. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][WV] Bardo, de tussentoestand. 21/5 en 22/5. 10u-17u. Bardo is het meest bekend uit het Tibetaanse dodenboek als fase tussen dood en leven. Uitleg en oefeningen m.b.t. deze en andere tussentoestanden. **Tulku Lobsang**. De Evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.tulkulobsang.be

De Silva-methode

[C][LI] Met hart en ziel alfa- en thètatraining om te groeien naar Eigen Meesterschap. 14 tot 15/5, van 21 tot 22/5. 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.

agenda

[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)

Godelieve Martens. Sophia Eigen Meesterschap. Heirweg 32. 3680 MAASEIK. 089 57 26 49. martens.lieve@skynet.be - www.sophia-eigenmeesterschap.be

Droomduiding

[W][AN] Droomanalyse, een diepgaande benadering van de droom en haar functie. 21/5. 10u-16u30. Dromen zijn verwerking van het verleden én vooruitblik naar wat komt. We dienen alleen maar te leren begrijpen. **Paul Bles**. De Kleine Bron. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Ecologie, milieu en natuurbehoud

[O][LI] Permacultuur jaaropleiding. 21/5. 10u. Een ontwerpsysteem van ecosystemen voor een duurzame toekomst door samen te werken met de natuur. 8 blokken van telkens 2 weekend cursusdagen (za-zo). **Taco Blom**. De Permacultuur School. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. www.permacultuur.eu - info@kasteelnieuwenhoven.be

Emotional Freedom Techniques

[C][AN] Basiscursus. 12/5 en 19/5. 10u-17u. EFT is een eenvoudige methode om jezelf te bevrijden van angsten, pijn, depressie om zo meer vrij jezelf te zijn. Je leert ook werken met anderen. **Inge Van Den Eynde**. Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[W][AN] Emotional Freedom Technique (EFT). 15/5. EFT is een eenvoudige en efficiënte techniek die merkwaardig snel innerlijke rust, ontspanning en betere gezondheid oplevert. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Emotioneel lichaamswerk

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

[W][LI] Emotioneel Lichaamswerk. 13 tot 15/5. Als je door ELW weer gaat voelen, ervaar je via je lichaam met welke blokkades je leeft, welke patronen je hinderen in contact met jezelf en anderen. **Koos Broer**, ELW-coach en energetisch therapeut. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Energetica

[W][AN] Ontdek en genees je energieveld - reeks. 6 tot 27/6. Dit is een doe-het-zelf cursus. Wij zijn meer dan ons fysieke lichaam en geest. Via eenvoudige oefeningen leren we onze eigen kracht opnieuw te activeren. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Engelen en gidsen

[W][OV] 7 Powersteps to Transfomation - Intensief healing-weekend met engelen. 13 tot 15/5. 10u-18u. IET transformatie reeks: Engelen Hartlink-12 strengen spirituele DNA activatie-karma clearing-vergevingsproces-gaven bekrachtigen-afhankelijkheid loslaten. **Lindsay Hebbelinck, Philippe Slimbroeck**. Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 9. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[O][AN] Inwijding met Aartsengel Jophiël. 18/5, 21/5 of 23/5. "Licht maakt ons één, als Boeddha sereen" - Jophiël is de Engel van Verlichting en Zelfrealisatie. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Kasteel van Schoten, Kristallen Poort Zoersel of Open Hart Centruim De Pinte. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[O][AN] Kristal mandala's leggingen met engelen. 19/5. 10u-17u. In deze veelzijdige cursus ervaren we de ondersteunende kracht van de engelen in contact met edelstenen. Voorkennis is niet noodzakelijk. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][AN] Geraakt door Engelen. 19/5. 20u-22u. Spelen, voelen, kiezen. Dat is wat we gaan doen met de essences, sprays & kristallen van Angel-Touch. **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W][OV] Beschermengelen, Dolfijnen & het Innerlijke Kind. 24/5. 19u30-22u. Healing avond in ontmoeting met je persoonlijke beschermengelen en de spirituele kracht van dolfijnen. Contact met de wijsheid van het innerlijk kind. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[W][WV] Geraakt door engelen. 26/5. 19u30-21u30. Spelen, voelen, kiezen. Dat is wat we gaan doen met de essences, sprays & kristallen van Angel-Touch. **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie

Veren. Zeedijk 48 app. 6.2. 8370 BLANKENBERGE. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[O][AN] Engelentherapie Integrated Energy Therapy (combi-weekend). 27 tot 29/5. IET is een krachtige healingtechniek, geïnspireerd door de engelen, verspreid vanuit de VS. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[O][AN] Master-Instructor Class Integrated Energy Therapy (IET level 4). 4/6 en 5/6. 9u30-18u. IET is een krachtige healingtechniek, geïnspireerd door de engelen, verspreid vanuit de VS. **Stevan Thayer, Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Kasteel van Schoten. 2900 SCHOTEN. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be Engelstalig.

[O][AN] Kristalmassage met Engelen. 9/6. 10u-17u. Massagetechniek in combinatie met de kristalkennis. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

Enigma's en mysteries

[W][BT] Your Identity of Perfection. 28 tot 29/5. 10u-17u. Je wordt meegenomen op een weg door je illusies van tijd en ruimte waarbij je terugkomt in de realiteit, die perfecte liefde is. **Gary Renard**. Bliz Events. Pim Jacobs Theater. Harmonieplein 4. NL-3603 BM MAARSSEN. Nederland. +31 5 888 4628. office@blizevents.com - www.blizevents.com

Eutonie

[C][OV] Eu-tonos: een juiste lichaamsspanning - een boeiende en waardevolle lichaamspedagogie. 11/5, 18/5 of 25/5. 19u30-22u30. Het landschap van je lichaam verkennen: een spannende ontdekkingstocht via Eutonie. **Marleen Polfliet**, Eutoniepedagoog VES. Vzw La Verna. De blauwe poort. 9090 MELLE. 09 229 17 53. marleen.pofliet@telenet.be - www.laverna.be

[C][AN] Zen en eutonie. 12/5, 26/5, 9/6. 20u-21u30. Zacht lichaamswerk en oefeningen in aandacht gaan vooraf aan het samen zitten in stilte: een hulp om met rust en aandacht ten volle in het dagelijkse leven te staan. **Mia De Walsche**, Eutoniepedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be - www.eutonie.be

[C][AN] Zen en eutonie. 23/5, 6/6. 10u-11u30. **Mia De Walsche**, Eutoniepedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 014 70 04 34. mia.de.walsche@telenet.be - www.eutonie.be

[C][OV] Eutonie: eu-tonos: een juiste lichaamsspanning - een boeiende en waardevolle lichaamspedagogie. 24/5 en 31/5. 9u30-12u30. Het landschap van je lichaam verkennen : een spannende ontdekkingstocht via Eutonie. **Marleen Polfliet**, Eutoniepedagoog VES. De Bedding. Kromme Wal 2. 9000 GENT. 09 229 17 53. marleen.pofliet@telenet.be - www.eutonie.be

[C][OV] Eutonie: eu-tonos: een juiste lichaamsspanning - een boeiende en waardevolle lichaamspedagogie. 30/5 en 6/6. 19u30-22u30. **Marleen Polfliet**, Eutoniepedagoog VES. De Bedding. Kromme Wal 2. 9000 GENT. 09 229 17 53. marleen.pofliet@telenet.be - www.eutonie.be

Filosofie

[C][LI] Filosofiecafé Kasteel de Schans. 10/5. 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

Healing

[W][AN] Avond rond dierenspiegel: dierenhealing van de natuurlijke bron. 11/5. 19u30-21u30. Word samen met je dier

deel van een groter energieveld. Het is een magisch samenzijn met de kracht van "de natuurlijke bron". Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[C][AN] Healing Tao Basis. 14 tot 15/5. We gaan doorheen onze organen en onze klieren met het gebruik van de twee fundamentele meditaties: 'Innerlijke Glimlach' en 'Helende Geluiden'. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Oorkaarsen. 20/5. Oorkaarsen werken lichaamszuiverend, geven een weldadig gevoel, zijn druk- en pijnverminderend, vooral in hoofd- en oorgebied. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Healing Circle. 23/5. Alle genezing komt vanbinnen. Iedereen is een healer. Uiteindelijk bestaat er enkel zelf-genezing. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][WV] Heart Voice Healing ouder & kind vanaf 7 j. 25/5 en 1/6. 16u-18u. Samen onze energie uitzuiveren van balast die onze ontwikkeling belemmert. **Pim Catry**. One Aware. De Evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[W][AN] De helende kracht van klank. 25/5. Muziek en vooral het gebruik van de eigen stem zijn de laatste jaren aan een ware opmars bezig in het landschap van trillingsgeneeskunde. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Healing Love. 28/5. In de Healing Tao Basis wordt er reeds een eerste keer gewerkt met de seksuele energie. De basisenergie die al het leven in het universum doet bewegen en manifesteren. In Healing Love wordt er nog met meer diepgang rond gewerkt. . Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Kaartleggen

[W][AN] Werkgroep oefenen met de Tarot. 28/5, 2/7 en 3/9. 10u-12u30. Deze werkgroep is bedoeld 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. Info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Massage

Holistische massage
Brengt innerlijke rust, verzacht pijn, ontstrest
www.asudra.be (Gent)

[W][OV] Massagetechnieken voor het paard. 14/5. 14u-16u. **Petra Moerman**. De Paardenbloem. Oude Molenstraat 42a. 9200 DENDERMONDE. 0473 401 919. info@depaardenbloem.be - www.depaardenbloem.be

[W][LI] Massage-oefenavond. 19/5. 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

[C][AN] Minimassage: nek en Schouders. 20/5. 20u-22u30. Met eenvoudige technieken brengen we stroming tussen nek en romp. Meer zachtheid en ruimte in de nek, geeft een helder hoofd en een ontspannen lichaam. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. www.zomerhuis.be

[W][LI] Massageverwenweekend voor koppels. 20 tot 22/5. Een weekend zalig genieten met je partner. Je krijgt allerlei massagetechnieken aangereikt, maar de nadruk ligt op genieten. Ervaring is niet nodig. **Ellen van der Helm**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][OV] Massagetechnieken voor honden. 21/5. 14u-16u. **Petra Moerman**. De Paardenbloem. Oude Molenstraat 42a. 9200 DENDERMONDE. 0473 401 919. info@depaardenbloem.be - www.depaardenbloem.be

[C][AN] Holistische massage. 23/5, 30/5, 6/6, 20/6, 27/6 en 4/7. 20u-22u30. Deze cursus geeft je de mogelijkheid om holistische massage zelf toe te passen. **Marc Campo**. De Kleine Bron. De Kring. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 225 02 27 - www.dekleinebron.be

[W][AN] Babymassage. 26/5. Babymassage versterkt de emotionele band met je kind en stimuleert de lichamelijke en emotionele ontwikkeling. De Voorzorg Provincie Antwerpen. Inloopteam "De Nieuwe Weg". Lange Schipstraat 25. 2800 MECHELEN. 03 285 42 91 - 03 285 44 35.

[W][AN] Basistechnieken Chinese gezondheids(zelf)massage. 28/5. Chinese massage helpt om preventief te zorgen voor een energetisch, emotioneel en lichamelijk welzijn. Leer basistechnieken om ze zelf toe te passen. Karel Vandersloten. DragonTurtle. Nijverheidsstraat 3. 1800 VILVOORDE. 0485 349 890. www.dragonturtle.be

[W][AN] Aromatische massage. 2/6. Lenteverwendag: energetische massage met aangepaste etherische oliën om te zuiveren en beweging in onszelf te brengen. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Zwangerschapsmassage. 3 tot 4/6. De massage kan lichamelijke klachten tijdens de zwangerschap verlichten, maar ook geestelijke en emotionele spanningen die de zwangere vrouw ervaart. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] De kunst van Aanraken, dag voor koppels. 5/6. 10u-17u. Kwaliteitstijd met elkaar. Hoe kan je ervoor zorgen dat elke aanraking betekenis heeft, dat geven ook fijn is, en feedback op een zachte manier gaat? **Leen Huysman**. Zomerhuis. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][LI] Massage-oefenavond. 7/6. 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

Meditatie

[C][VB] Vipassana meditatie. Van 10/5 tot 10/6 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.dhammagroupbrussels.be

[C][BR] Vipassana meditatie. Elke ma. en di. 20u-21u30. Meditatie met instructies en onderricht. **Marie-Cécile Forget**. Dhamma Group. Vipassana Montgomery. Hertoginstraat 2. 1040 BRUSSEL. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be

[C][WA] Vipassana meditatie. Vrijdag om de 14 dagen. 20u-21u30. Vipassana met instructies. **Christine Vieujean, Marie-Cécile Forget**, begeleider. Dhamma Group. Rue Jonruelle 63. 4000 LUIK. 0498 192 621. christinevieujean@hotmail.com

[W][WV] Vollemaanmeditatie. 17/5. 20u-21u30. Meditatie is altijd zinvol, en vooral bij volle maan omdat onze kanalen dan meer geopend zijn.Wij nodigen iedereen uit te mediteren met Tulku Lobsang. **Tulku Lobsang**, Tibetaanse lama en arts. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.tulkulobsang.be

zie ook www.agendaplus.be !

[W][VB] Mantra's zingen. 17/5. 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

[C][WV] Uw eigen meditatiepraktijk ondersteunen. 30/5. 19u30-21u30. Telkens worden 1 à 2 meditaties begeleid, ertussen yoga of stilte-oefening. Meditaties uit Kum Nye Tantra, mindfulness. **Chris Lejaeghere**. Tara's Huis. Baron Ruzettelaan 297. 8310 ASSEBROEK. 0478 787 562. chris.lejaeghere@telenet.be - www.heelmassage.be

[W][WA] Vipassana meditatiedag. 5/6. 11u-18u. Intensieve vipassana-praktijk: zitmeditatie, loopmeditatie en meditatie in dagelijkse activiteiten. **Marie-Cécile Forget**. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatie Centrum. Route de la Floreffe 22. 5170 RIVIÈRE. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be - www.dhammagroupbrussels.be

Mindfulness

IAM
Instituut voor Aandacht & Mindfulness

[C][VB] Achtwekentraining. 10/5 tot 28/6. 13u-15u45. 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. **Ingeborg Verheyden**. IAM - Mindfocus. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPPELLE-OP-DEN-BOS. 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][OV] Mindful opvoeden. Ont-stressen voor ouders en opvoeders. 13/5. 19u30-22u30. Aan de hand van Mindfulness technieken krijg je inzicht in je eigen valkuilen, emoties en automatische reacties en ontwikkel je een houding van acceptatie voor de kinderen én voor jezelf. **Lieve Van Hoeteghem**. Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 749 019. lieve@naterre.be - www.naterre.be

[W][VB] Begin nieuw 8-wekenprogramma. 1/6. Mindfulness: dé benadering voor stress- en pijnreductie, hervalpreventie voor depressie en een kwaliteitsvol leven! The Companion - Centrum voor Mayrtherapie en Mindfulness. Blakstraat 53. 3020 HERENT. 0498 975 354. mail@thecompanion.be - www.thecompanion.be

[W][OV] Mindfulness Meditatiedag: Mindfulness in je liefdesrelatie. 6/6. 9u30-17u. Tijdens deze dag onderzoeken we wat ons verhindert om helemaal onszelf te kunnen zijn en uitdrukken. **David Dewulf**, mIndfulnesstrainer. IAM - Mindfocus. De Blauwe Poort. Collegebaan 49. 9090 MELLE. 09 238 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

Muziek

[W][WV] Zangcirkel op zondagochtend. 15/5. 10u-12u. Ervaar de kracht van 'Samen zingen' tijdens deze heerlijke zangcirkels, onder begeleiding van muzikante en zangeres Els Cuypers! **Els Cuypers**. Vzw You. Juvenesco. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. 0478 31 43 76. info@bouwjemee.be - www.bouwjemee.be

[W][WV] Mantra's zingen. 20/5. 14u. De mantra is een goed hulpmiddel tot meditatie, het zingen of reciteren brengt concentratie en leid je naar hoger bewustzijn. **Marjan Jansens, Rika Vandevenne**. Het Oneindige vzw. Duinenkerkje Mariakerke. 8400 OOSTENDE. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

The Companion
Center for Mayrtherapy and Mindfulness
Centrum voor Mayrtherapie en Mindfulness, mayrkuren, opstellingen, verdeelpunt van supplementen, verhuur van locatie
www.thecompanion.be
mail@thecompanion.be

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

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

Natuurlijke geneeswijzen

[C][OV] Natuurlijke geneeswijzen voor honden. 19/5 tot 2/6. 19u-22u. Naar aanleiding van fysieke en mentale problemen, kiezen we uit de fyto-, aroma- en bachbloesemtherapie de juiste behandeling. Dit is een verdiepingscursus. **Petra Moerman**. De Paardenbloem. Oude Molenstraat 42a. 9200 DENDERMONDE. 0473 401 919. info@depaardenbloem.be - www.depaardenbloem.be

Natuurvoeding

VIVIANE VAN DYCK

een hart voor gezondheid, koken en natuur

[C][AN] "Koken met de Chef" 10/5, 17/5 of 24/5. 19u30-22u. Macrobiotisch-vegetarische kooklessen met veel achtergrondinformatie. Elke week komt er iets nieuws aan bod. Nadien samen tafelen.. **Mieke Vervecken-Pieters, Joice Williams**. De Natuurlijke Kookschool. Eco-lescentrum. Oude Baan 104. 2390 WESTMALLE. 03 309 17 02. info@denatuurlijkekookschool.be - www.dentuurlijkekookschool.be

[W][AN] Sushi - praktijkkookles. 19/5. In deze les leer je stap voor stap hoe je heerlijke en geslaagde sushi maakt. Iedereen gaat zelf aan de slag om allerlei soorten vegetarische sushirollen te maken. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Indische keuken. 20/5. Tijdens deze demonstratieles zal Simone je inwijden in de Noord-Indische keuken en je laten zien hoe enkele van haar favoriete, klassieke Indiase gerechten worden bereid. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Dinner-Lecture: Ons Lymfesysteem. 23/5. 19u-23u. Wat is juist ons lymfestelsel? Waar komen vochtophoping, klierkoorts, cellulitis en miltproblemen vandaan en hoe kunnen we ze natuurlijk opplossen? **Rik Vermuyten, Viviane Van Dyck**. Restaurant Faites Simple. Quellinstraat 30. 2018 ANTWERPEN. 0485 050 577. info@vivianevandyck.com - www.rikvermuyten.com

[C][AN] De macrobiotisch-vegetarische keuken. van 28 tot 29/5. De basis voor een gezonde, evenwichtige keuken. Westerse dieetleer en oosterse voedingsleer. Yin en yang. Verschillende kookstijlen en snijtechnieken. **Mieke Vervecken-Pieters** e.a. De Natuurlijke Kookschool. Don Bosco. Broechemsesteenweg 100. 2531 VREMDE. 03 309 17 02. info@denatuurlijkekookschool.be - www.denatuurlijkekookschool.be

[W][AN] Gezonde ijsjes. 5/6. 13u-15u. Glutenvrij – lactosevrij – vrij van geraffineerde suiker - bio – raw - vegan. We maken met behulp van gezonde ingredienten zoals noten, vers fruit,... **Lenssens-Wynen Serge**. Raw Living. De Heuvels 2. 2430 LAAKDAL. 0473 995 206. serge.inge@telenet.be

[W][AN] Frisse maaltijdsalades. 5/6. 16u-18u. Glutenvrij – lactosevrij – vrij van geraffineerde suiker - bio – raw - vegan. We maken met behulp van gezonde ingrediënten zoals noten en verse groenten. **Lenssens-Wynen Serge**. Raw Living. www.rawliving.be. De Heuvels 2. 2430 LAAKDAL. 0473 995 206. serge.inge@telenet.be

[C][BR] Living Foods. 6/6. Praktische lessen waarbij je leert om over te stappen van conventionele voeding naar biologische voeding met een hoge energiewaarde. **Mark Tucker**. Tan Club. Restaurant Tan. 1000 ELSENE. 02 537 87 87. info@tanclub.org - www.tanclubcooking.org

[C][AN] Natuurlijke gezondheid. 7/6. 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.www.owc.be

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

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

[W][OV] Familieopstellingen. 14/5. 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

[W][AN] Familieopstellingen rond misbruik en genialiteit van kinderen. 15/5. 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

Hairport
Natuurkapper
03 226 07 31
Amsterdamstraat 20
2000 Antwerpen
OLIEBE PLANTENKLEUREN
ALTERNATIEF VOOR CHEMISCHE VERF
www.hairport.be - info@hairport.be

[W][LI] Familieopstellingen. 20 tot 22/5. Tijdens deze workshop zal Ivo de kwaliteiten van energetische massage en systemisch werk combineren. Instituut Orshof. Voerenstraat 52. 3790 MOELINGEN. 04 381 21 06. info@instituutorshof.be - www.instituutorshof.be

[W][LI] Opstellingenateliers. 21/5. 9u30. Ter bevrijding van je levensstroom. Pad Van De Passie. 3510 HASSELT. 0486 323 772. info@padvandepassie.be - www.padvandepassie.be

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

[W][AN] Familieopstellingenweekend. van 28 tot 29/5. 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][VB] Familieopstellingen. 28/5. 9u30-17u. Deze workshop biedt je de mogelijkheid om te kijken naar een voor jou persoonlijk vraagstuk binnen een ondersteunende, veilige groep. **Andy Curinckx**, erkend facilitator. Systo. Koning Leopold-I-Straat 30. 3000 LEUVEN. 016 84 44 47 - 0477 460 433. info@systo.be - www.systo.be

[W][VB] Opstellingenavond. 7/6. Opstellingen: dé methode om opnieuw dynamiek te brengen in geblokkeerde en vastgelopen relaties en groepssystemen. The Companion - Centrum voor Mayrtherapie en Mindfulness. Blakstraat 53. 3020 HERENT. 0498 975 354. mail@thecompanion.be - www.thecompanion.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W][LI] Een goede gronding, een gezonder leven. 14u30-17u30. 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. Siloam. Holsteenweg 17. 3520 ZONHOVEN. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[C][AN] Intuïtieve ontwikkeling -verdiepingsreeks. 12/5 tot 16/6. Tijdens deze training gaan we op zoek naar ons Diepere Zelf en ons spirituele potentieel.. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

INTUÏTIEVE ONTWIKKELING
een initiatief van
TIMOTHEUS VZW
vormings- en onderzoekscentrum voor intuïtie

[W][WV] Intuïtief je droomjob vinden. 13 tot 27/5. 19u30-22u30. Via een aantal intuïtief/energetische invalshoeken zoeken we samen met jou op die avond frisse nieuwe wegen en inspiratie voor je vraag. **Maria Van De Keere**. Timotheus. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8820 ZEDELGEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][VB] Grond onder je voeten. 14/5. 10u-18u. Eendaagse workshop rond aarding. Ervaringsgerichte en speelse workshop om meer fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel te gronden. **Erik Decolvenaer, Brigitte Pasteels**. Brigitte Pasteels En Erik Decolvenaer. CambiArte. Hoogstraat 54. 3360 BIERBEEK. 0471 912 140 - 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

[W][VB] Doorwerkdag: onthulling van je wezen. 14/5. 9u30-17u30. Een hele dag werken met mensen die ervaring hebben met lichaamsgericht werken, waarbij de anderen een spiegel kunnen zijn. **Leen D'Hulster**. Aum Ruimte. Kolonel Begaultlaan 15/37. 3012 WILSELE. 016 25 26 51. www.leendhulster.be

[W][AN] Psych-K. 21/5. 10u-18u. Psych-K stelt jou in staat rechtstreeks met jouw onderbewustzijn te communiceren. Je verandert zelfondermijnende in zelfondersteunende overtuigingen. **Dennis Deridder**. De Kleine Bron. Antwerpen. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27 - 0486 201 926. Info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[W][AN] "Haal het beste uit jezelf" 24/5 tot 14/6. 19u-22u. Word geholpen om te ontdekken wat het is dat jou parten speelt en leer een manier vinden om met jouw emoties of beperkende overtuigingen om te gaan. De Voorzorg Provincie Antwerpen. Well2DAY-centrum Antwerpen. Amerikalei 106. 2000 ANTWERPEN. 03 285 42 91 - 03 285 44 35.

[W][AN] Haal het beste uit jezelf. 27/5 tot 17/6. 9u30-12u30. Word geholpen om te ontdekken wat het is dat jou parten speelt en leer een manier vinden om met jouw emoties of beperkende overtuigingen om te gaan. De Voorzorg Provincie Antwerpen. Well2DAY-centrum Herentals. Zandstraat 42. 2200 HERENTALS. 03 285 42 91 - 03 285 44 35.

[C][AN] Reading the Body. 2/6. Diagnose met uitgangspunt: het uiterlijk weerspiegelt het innerlijk. A.d.h.v. je fysieke kenmerken jezelf leren kennen en aan verandering werken. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Padwerk kennismakingsdag. 5/6. In Padwerk worden spirituele en psychologische inzichten gecombineerd. Doel:

Verhoog je zelfsturing dankzij het ENNEAGRAM
EnneaDrives Training Traject
inzicht in je eigen drives en die van anderen,
pad naar persoonlijke groei en begrip
3 stappen: zelfreflectie
training: 25-26 aug. Vaalbeek (Leuven)
individuele coaching (Leuven - Antwerpen)
Michel Clerinx (MC-kwadraat) en
Peter Plusquin (Global edutainment)
www.enneadrives.be
EnneaDrives

vrijmaken blokkades zodat je ware zelf zich onvervormd kan uitdrukken. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Introductie in de Dertien Manenkalender - Tzolkin. 9/6. 10u-17u. De Tzolkin, de heilige Mayakalender van 260 dagen geeft je een beeld van het pad van je ziel op aarde, en leert je af te stemmen op de dagenergieën. Inge Van Den Eynde. Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

Kasteel De Schans
www.kasteeldeschans.com

[W][LI] Vrouwen De Magie van de moederschoot. 9 tot 12/6. Maak contact met je passie, je innerlijke bron, je vrouwelijke kracht door ELW, systemisch werk, ademen en rituelen samen met andere vrouwen. **Diana Van Rietschoten**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C][OV] Anders omgaan met spanningen en conflicten. 12/5 en 13/5. 9u30-17u. Voorbij feiten en interpretaties zoeken we naar wat zich precies afspeelt. We leren de dialoog aangaan, de spanning verminderen en oplossingen zoeken. **Thea Bombeek**. PRH vzw. Extra-Consult. Nachtegaalstraat 27. 9320 EREMBODEGEM. 0476 359 964. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Mijn relatiecapaciteiten ontwikkelen. 13/5 en 20/5. 9u30-17u. Welke zijn je troeven, wat gaat er minder goed in je relationele netwerken? **Erika De Crom**. PRH vzw. Onder.Dak. Laaglandlei 50. 2900 SCHOTEN. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Oefenen in dialogeren. 14/5 en 15/5. 9u30-17u. Hoe ga je een dialoog aan met iemand? In deze cursus krijg je tal van inzichten, praktische bagage en ook de kans om concreet te oefenen. **Guy Naegels**. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Time-out voor je partnerrelatie. Verdiepen, herbronnen en bijstellen. 21 en 22/5. 9u30-17u. Halt houden om te zien wat je als partners verbindt en wat de weg naar elkaar verspert. Je relatie voeding geven. Tijd om er voor elkaar te zijn. **Vera Delbeke**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 050 81 30 29. vera.delbeke@prh.be - www.prh.be

[C][NB] Anders omgaan met spanningen en conflicten. 21/5 en 28/5. 9u30-17u. Voorbij feiten en interpretaties zoeken we naar wat zich precies afspeelt. We leren de dialoog aangaan, de spanning verminderen en oplossingen zoeken. **Anita Landewé**. PRH vzw. Zero-point. Ceresstraat 29. 4811 CA BREDA. Nederland. +31 765 41 08 18. anita.landewe@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

prh
Persoonlijkheid en Relaties
VLAANDEREN

[C][AN] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 2/6, 3/6, 4/6, 11/6 en 12/6. 9u-17u. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Erika De Crom**. PRH vzw. Onder.Dak. Laaglandlei 50. 2900 SCHOTEN. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[W][VB] Vereenvoudig je leven. 3/6, 10/6 en 17/6. 9u-12u. Praktische en concrete tips om zelf meer het stuur van je leven in handen te nemen. Breng meer eenvoud, rust en kwaliteit in je leven. **Erik Decolvenaer**. Syntra Campus Leuven. Geldenaaksebaan 327. 3001 LEUVEN. 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

[C][AN] ADHD. 6/6. Is ADHD werkelijk een ziekte of het onvermogen van onze jachtige maatschappij om om te gaan met een alternatief temperament? Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Qigong

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

[C][AN] Meridiaan Chi Kung. Elke zo. 10u-12u. Meridiaan Chi Kung opent de meridianen. Hiermee wordt de vitaliteit terug geactiveerd en creëer je meer soepelheid en openheid van het lichaam. **Johan Leys**. Nachtegalenpark Antwerpen. Karel Oomsstraat 1 b 34. 2018 ANTWERPEN. 0475 557 191. leysjohan@hotmail.com - mckantwerpen.blogspot.com

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 22/5. 10u-17u. Na deze dag kan je thuis, afgestemd op kosmische Qi, deze eenvoudige diepwerkende bewegingen oefenen om je welbevinden heel snel te verbeteren. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute. Kuurhuis Waasmunster. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

prh
Persoonlijkheid en Relaties
VLAANDEREN

Ontplooi jezelf zoals je écht bent! Met de PRH-vorming (cursussen, coaching,...)

Op zoek naar
- Meer inzicht in jezelf
- Meer zelfvertrouwen
- Meer professionele voldoening
- Meer harmonie in je relaties
- Meer zingeving en geluk

Dan is PRH iets voor jou!
www.prh.be

zie ook www.agendaplus.be !

[W][AN] Taijiwuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 28 tot 29/5. 10u-17u. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Jin Shen**. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 05 32. sofie@buqi.net - www.buqi.net

Randwetenschappen

[C][AN] Het leven zoals het is: Energetische Antropologie Zeberio. 15/5. 0u-0u. Vanuit zeven levensvragen wordt telkens een hoofdstuk belicht uit de Energetische Antropologie van J.T. Zeberio, gekoppeld aan de dagelijkse praktijk. **Anita Van Broeck**. De Walnoot vzw - Ruimte Voor Levenskunst. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. energetischeantropologie@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

Reflexologie

[C][AN] Voetreflex - introductie. 12 tot 26/5. Kennismaking met de basisprincipes en -technieken van voetreflexmassage. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][WV] Oefenavond voetreflexologie. 3/6. 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

[C][AN] Wat oren je vertellen - oorreflexologie. 3/6. Je oren geven je inzicht in je aangeboren kracht en leiderscapaciteit. Zelfs je hele lichaam met al zijn organen vind je in je oorschelp geprojecteerd. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Chakrareflexologie. 5 tot 19/6. Tijdens deze workschop krijgen we voeling met onze chakra's en hoe we ze in het dagelijkse leven tegenkomen, de chakrareflexzones op voet. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Reiki

'Het Oneindige' vzw
plek voor natuurbeleving en spiritualiteit

[W][WV] Reiki - oefenavonden. 19/5. 20u-21u30. Voor iedereen toegankelijk. **Dirk Oosterlynck**, Reiki leraar. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. dirk@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

[W][OV] Open avond. 26/5. 19u30-22u. Avond om kennis te maken met o.a. meditatie, Reiki, ademhaling, oorkaarsen,... Samen delen en ervaren. De Maansikkel. Gérard Willemotlaan 100. 9030 MARIAKERKE. 0497 465 811. info@demaansikkel.be - www.demaansikkel.be

[W][AN] Reiki 1 Inwijdingen. 28/5 en 29/5. 10u-17u. Tijdens dit weekend ontvang je de 4 Reiki-1 inwijdingen binnen de Usui-traditie en leer je hoe jezelf met deze krachtige vorm van Healing kan werken. **Griet Heylen**. Anam Cara. Centrum Rising Spirit. Langlaarsteenweg 45/1. 2630 AARTSELAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][WV] Reiki-dag. 28/5. 10u-16u30. Deze dag is bedoeld voor mensen die reeds in reiki ingewijd zijn. We verdiepen ons in het reiki-gebeuren, wisselen ervaringen uit, behandelen elkaar. **Dirk Oosterlynck**. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. dirk@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

Reiki
Kanker kan keren
www.dezonnedrager.be

[W][WV] Reiki oefenavond. 7/6. 19u-21u45. Voor iedereen; samen oefenen en ervaringen uitwisselen. **Veronique Vanmoortel**. Artdesign bvba. Barrierestraat 39. 8200 BRUGGE. 050 38 07 67. veroniquevanmoortel@skynet.be - www.veroniquevanmoortel.be

Relaxatie

[W][LI] Tao Relaxatie. 11/5, 18/5, 25/5, 1/6, 8/6. 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**. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][LI] Tao Relaxatie. 16/5, 23/5, 30/5, 6/6. 19u30-21u. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. CC Mozaïek. Oude Mersenhoven 2. 3720 KORTESSEM. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

Seksuologie

[W][AN] Honorable Sexuality. 27/5. Dit is geen seks-workshop maar veeleer een gelegenheid om je pleziertolerantie te herdefiniëren door de eerste gebieden in je leven waar je levendigheid, je seksualiteit, uitgedaagd werd, met wortel en al uit te rukken. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

zentangle® is een *aangenaam ontspannende tekenmethode* met een degelijke theoretische en filosofische basis. Het is een *meditatieve kunstvorm* die persoonlijke ontwikkeling en creativiteit stimuleert en bijdraagt tot het welzijn. zentangle®

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

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

Shiatsu

www.iss-shiatsu.eu

[C][AN] Jin shin, de levensweg - introdag. 3/6. Er wordt een synthese gemaakt van Jin Shin Do en shiatsu. Jin Shin is een manier om via eenvoudige handgrepen geblokkeerde energie vrij te maken.. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Sjamanisme

[W][LI] Gemengde zweethut. 14 tot 15/5. In dit weekend gaan we aan de slag met dans, lichaamswerk, contactoefeningen als voorbereiding voor het los-laten in het zweethutritueel. **Zweethutteam**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][OV] Het Medicijnwiel: ons Goddelijk kompas. 28/5 en 11/6. 14u-17u30. Een hulpmiddel voor Zelfkennis en voor Innerlijke bewuste transformatie. **Daan Van Den Hurk**. Equinox. Louis Van Houttestraat 31. 9050 GENTBRUGGE. 0476 670 424. www.equinoxenergie.be

[W][AN] Sjamanistische dag. 30/5. Sjamanen voeren rituelen uit die eerbied betuigen voor het ritme van de seizoenen en de aarde. Frank, die sinds 1985 in een echt sjamanengebied woont (in de VS), houdt ervan om met deze energie te werken en op die manier diep contact te maken met de aarde.. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][LI] Vrouwenzweethut. 4 tot 5/6. Indiaans reinigingsrituueel waarin er een zuivering plaatsvindt op lichamelijk, emotioneel, rationeel en spiritueel niveau. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

www.AnamCara.be

[W][AN] Zweethutceremonie - thuiskomen in de Cirkel. 5/6. 11u-19u. Een intensief rituueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Thema van deze zweethutceremonie is "Thuiskomen in de Cirkel". **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

Spiritualiteit

SPIRITUELE HOME PARTY
Symbolic
WWW.SYMBOLIC.BE

[C][AN] De astrale wereld. Meestal ervaren we ons astrale lichaam enkel wanneer we dromen, en dan noemen we dit nog 'onecht'. Maar de astrale wereld biedt vele waardevolle lessen en verschillende vormen van genezing. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[O][AN] Oneness Awakening Course - Deekshagever. 14/5 en 15/5. 10u-18u. Een wereldwijd proces van transformatie rond het jaar 2012 geleid vanuit Oneness University India. Een stap naar zelfrealisatie en healing van relatie. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. www.kristallenpoort.be

ONENESS

[W][VB] The Chalice of Fire. 14 tot 15/5. 9u-18u. Jhadten Jewall gaat ons inwijden in de Vuurcodes die hij ontving in Egypte van Ptah en de Vuurgodin Sekmet. De vuurcodes zetten ons in onze godskracht. **Jhadten Jewall**. Oneness. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0477 597 122. spiritueelwe@gmail.com - www.oneness.be

[W][NB] 2-daagse introductietraining Opleiding Spiritueel Werker. 15 tot 17/5, van 19 tot 21/5, van 29 tot 31/5 of van 2 tot 4/6. Voor mensen die interesse hebben in de opleiding tot Spiritueel Werker Aurora of die graag eens een paar dagen aan hun eigen thema's willen werken. Spiritueel Centrum Aurora. Deken Kempslaan 20. 5591BE HEEZE. Nederland. 0031 402 263 399. info@spiritueelcentrumaurora.nl - www.spiritueelcentrumaurora.nl

[C][VB] Meditatie en spirituele studie. 16/5. Om stress te verminderen en de geest tot rust te brengen, je gedachten leren concentreren en alleen positieve gedachten te creëren. Brahma Kumaris vzw. 1500 HALLE. 02 494 01 46 - 0479 751 919. halle@be.bkwsu.org

[W][AN] SoulSounds - De m@gie van Huna. 22/5. Huna staat voor de traditionele Hawaïaanse wijsheidscultuur. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Spirituele toolbox. 5 tot 19/6. Een gemakkelijke en snelle methode om je lichaam zowel fysiek, energetisch en emotioneel in evenwicht te brengen om je gezondheid te bevorderen. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Zomer 2011
Antwerpen L.O.
10-16, 17-23, 24-30 juli
Shiatsu Beginners & Gevorderden
Masunaga Shiatsu
'Central Channel' Healing
Okido Yoga Training
Zuiveringsweek: Gezondheid & Vitaliteit
SUMMER SCHOOL
Internationaal Programma
o.a. TAIKO Japanse drum
www.iss-shiatsu.eu
info@iss-shiatsu.eu

Stervensbegeleiding

[W][AN] Bardo en het Tibetaanse dodenboek. 3 tot 5/6. Een drie-daagse workshop rond het Tibetaanse Dodenboek en de Bardo Thötröl. Thema's : transformatie van angst naar liefde, stervensbegeleiding... Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

T'ai-Chi-Chuan

[W][AN] Tai chi - oefendag. 14/5. De wekelijkse lessen verdiepen en verfijnen. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Tachyon

Tachyon Innovations
www.tachyon-aanbieding.eu

Tantra

[C][OV] Tantrische initiatiemassage. 11/5 en 18/5. Cursus van 4 of 6 sessies van 2 of 3 uren. Ontdek hem of leer er de basis van in een respectvolle kader. Alleen of in koppel. Voertaal: Frans. **Lucia Panont**. Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[C][OV] Sacred Touch ... een ontdekking. 12/5, 19/5, 26/5. Een unieke kans om de tantrische initiatiemassage met je partner aan te leren. 5 avonden van 3 uren. Enkel voor (gelegendheids-)koppels. **Alain Art, Lucia Panont**. Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 0495 227 362.terraluminosa@hotmail.com-www.terra-luminosa.com

[C][OV] Massage Kasjmir. 12/5 en 19/5. Cursus van 4 of 6 sessies van 2 of 3 uren. Ontdek hem of leer er de basis van in een respectvolle kader. Alleen of in koppel. Voertaal: Frans. Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 0495 227 362. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[W][WV] Tantra voor vrouwen. Thuiskomen in je lichaam. 14/5. Via ademhaling, dans, klank, kleur, SAM, contactoefeningen, tantrische meditaties en massage komen we helemaal thuis in ons lichaam en genieten we. **Anna-Maria Mergaert.** Domein Kiewit. Putvennestraat. 3500 HASSELT. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com - www.floweringlove.be

[W][WV] Tantrayoga: Terugkeer naar je volle potentieel en je orgastische staat van zijn. 16/5 en 30/5. 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. www.floweringlove.be

[W][WV] Tantra voor vrouwen. Genieten van vrouw zijn. 21/5 en 4/6. Via dans, klank, kleur, SAM en massage ga je in verbinding met jezelf met als doel genieten. **Anna-Maria Mergaert.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 0474 414 440. www.floweringlove.be

Kasteel De Schans
www.kasteeldeschans.com

[W][LI] Tantra. 2 tot 5/6. Ga de ontmoeting met jezelf aan in een proces van leren geven en ontvangen zodat je levensenergie meer gaat stromen en je verbonden raakt met je hart. **Koos Broer, Anoek Bakker**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

Tekenen & schilderen

ART CONNECTIONS
www.artconnections.be
Tel. 0472 90 38 27

[W][VB] Schilderstechnieken met Powertex en acryl. 10/5, 2/6 of 6/6. 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. 016 60 40 59 - 0472 90 38 27. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][VB] Airbrush vervolmakingscursus. Op wo. nam., di. -en wo. avond en zat. vm. In deze lessenreeks worden alle technieken aangeleerd, ook andere schilderstechnieken. **Inge Kennis**. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][VB] Figuratief en abstract schilderen. 10/5 tot 9/6. Deze workshop wordt gegeven gelijktijdig met de airbrush gevordenreeks omdat alle technieken hierin worden aangeleerd en dus ook mogelijk zijn. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.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 levensthema´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)

agenda

[W][BT] Schildersweek in Zuid-Frankrijk. 15 tot 21/5 en van 22 tot 28/5. Schilderen op locatie. Vrije keuze van technieken, zowel abstract als figuratief. Art Connections. FR-26160 DRÔME (PONT-DE-BARRET). Frankrijk. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be

[W][LI] Werkgroep Creatief Verstillen. 19/5. 19u15-22u15. Vind de stilte in je zelf door intuïtief en kunstzinnig te werken met hart en handen! We exploreren maandelijks diverse technieken en thema's. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 013 555 497. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

The Journey

[W][AN] Maak een helende reis! 18/5 en 25/5. 2daagse workshop gebaseerd op de theorie van Brandon Bays. De Reis is een uitdrukking van je ware Zelf en deze ga je zelf ontdekken! Something Els Claessen. Meierend 4. 2470 RETIE. 0497 921 254. www.somethingels-claessen.be

THE JOURNEY®

[W][AN] Journey Intensive. 4 tot 5/6. 9u-20u. De eerste stap op je weg naar vrijheid. Je maakt kennis met het journeywerk dat wereldwijd honderdduizenden levens heeft veranderd. **Brandon Bays**. The Journey. Radisson Blu Astrid Hotel. 2018 ANTWERPEN. +31 6 41 03 79 57. belgie@thejourney.com - www.thejourney.com

[W][AN] Advanced Skills Workshop. 6/6. 9u-20u. Na de Journey Intensive leer je de geavanceerde technieken die Brandon Bays en haar senior therapeuten in hun privé-praktijk gebruiken. **Debs Burgess**. The Journey. Radisson Blu Astrid Hotel. 2018 ANTWERPEN. +31 6 41 03 79 57. belgie@thejourney.com - www.thejourney.com

Vastenkuren en onthouding

[W][VB] Mayrkuur. 21/5 tot 27/5. via een maag- en darmsparende kuur en ondersteunende oefeningen kom je tot een duurzame en krachtige genezing en levenskwaliteit. The Companion - Centrum voor Mayrtherapie en Mindfulness. Blakstraat 53. 3020 HERENT. 0498 975 354. mail@thecompanion.be - www.thecompanion.be

Voedingstherapie

[W][VB] Kookworkshop: 'Vegetarisch koken - Belgisch'. 21/5. 18u-22u. Tijdens deze workshop maak je eerst een evenwichtige vegetarische 3-gangenmaaltijd klaar met veel seizoensgroenten. Daarna wordt er gezellig getafeld. **Ann Coppens**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info.lariposa@gmail.com - www.lariposa.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][AN] Innerlijk leiderschap voor vrouwen. 14/5 tot 25/6 en 25/6. 9u-16u. Wij leren om als vrouw ons innerlijk leiderschap op te nemen. Technieken: archetypen, meditatie, dansen, zingen,tekenen, opstellingen en rituelen. **Stefanie Ehrhardt, Hilde Rolus**. Sluislaan 6. 2500 LIER. 03 488 26 34 - 03 440 20 17.

[W][AN] 100% vrouw. 27 tot 29/5. Wij gaan langzaam maar zeker terug naar de natuurlijke wortels van vrouw-zijn. Meditatie, muziek, het labyrint lopen, uitwisselen, luisteren. **Heidrun Herberth-Labots, Martha Baarda.** Heidrun Astrologie & Geomantie. OASIS. Korte Heuvelstraat 49. 2920 KALMTHOUT. 0031 345 752 493 - 0031 618 747 409. info@heidrun-astrologie.com - www.heidrun-astrologie.com

[W][AN] Moonlodge - Volle Maan. 27/5. 20u-22u30. Sjamanistisch geïnspireerde vrouwencirkel (geen zweethut!). Geniet van het ongedwongen samenzijn met andere vrouwen en kom thuis in je vrouwenziel. **Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

Wellness

[O][AN] Manuele lymfe drainage volgens Dr Vodder. 10/5. MLD activeert de stroom van de lichaamsvochten, ontgift het organisme, regenereert de weefsels, brengt het zenuwstelsel tot rust. **Marie-Claude Payre**. Hairport Natuurkapper. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. 03 226 07 31. info@hairport.be

[W][LI] Leer jezelf professioneel opmaken. 20/5. 19u-21u30. Je leert een basis make up aanbrengen en jouw sterke punten accentueren. We werken met de producten van Couleur Caramel, 100% natuurlijk en bio. **Karine Wijns**. De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

Yoga

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

[W][OV] Kinderyoga voor kinderen van 4 tot 12 jaar. 11/5 tot 8/6. Reeks van 5 playshops. Een speels avontuur boordevol beweging, ontspanning en creativiteit. **Els Diependaele**. Via Promessa. Steenland 2. 9660 BRAKEL. 0474 314 764 - 09 361 36 29. els@viapromessa.be - www.viapromessa.be 13u45: 4-6j. 14u45: 7-9j. 16u: 10-12j.

BEWUST BEWEGEN .be "YOGA" "CHI KUNG" "TAO"

[C][OV] Lessenreeks Tao Yoga. 11/5 tot 29/6. 19u30-21u15. Een zachte Chinese yogastijl die vitaliteit, souplesse en interne kracht opbouwt. Zowel voor beginners als gevorderden. **Hilde Broeckhove**. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

[W][VB] Yoga. 12/5 tot 30/6. 19u-20u. Yoga is de eenheid van het lichamelijke, het mentale en het spirituele. Kom mee yoga doen, op zoek en op weg naar innerlijke rust en kracht. **Chris Van Meeuwen**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info.lariposa@gmail.com - www.lariposa.be

Souldance
A path to well-being
www.souldance.be

[W][WV] Burnout vanuit Tantrayana perspectief. 17/5. 10u-17u. Hoe kan je in je kracht blijven en je vuur leven zonder opgebrand te raken? Tibetaanse oefeningen op het niveau van de subtiele kanalen. **Tulku Lobsang**. Souldance. Souldance vormingscentrum. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.tulkulobsang.be

[W][OV] Hormoon balans yoga. 22/5. 10u-17u. Een unieke workshop ter bevordering van de hormonale balans bij de vrouw. De oefeningen zijn heel deugdzaam voor de menstruatie klachten, bij problemen om zwanger te geraken en bij overgangsklachten. **Dominique Respens**. Bewust Bewegen. 9000 GENT. 0497 469 219. www.bewustbewegen.be

[C][VB] Kleuter - Ouder - Yoga - Verwendag. 28/5. 10u30-16u. Yoga proevertje voor kleuters van 3-4-5 jaar, met een ouder. **Leen Demeulenaere, Lien Pepermans**. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[C][AN] Terug in contact met jezelf. Elke ma. avond. 20u-21u. Jouw unieke IK; voel je prachtig lichaam, je gedachten/ gevoelens,... gewoon zijn! (H)eerlijk. **Els Claessen**. Something Els. Meierend 4. 2470 RETIE. 0497 921 254. somethingels.claessen@googlemail.com - www.somethingels-claessen.be

Zang & stem

[W][OV] Zingen in volle aandacht - Graag wat trager. 13/5 of 27/5. 9u30-11u30. Geen zangervaring nodig! Je boventonen en ontdekken, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliederen, het speelse van je eigen klanken waarnemen in groep. **Katelijn Vanhoutte**. Vzw La Verna. Rode Rozen. Twee Dreven 30. 9840 DE PINTE. 09 232 49 24 - 055 31 37 85 - 0477 34 16 85. secretariaatlaverna@telenet.be - www.laverna.be

[W][OV] De magie van samen klank maken. 5/6. 11u-12u. We genieten van de klank die we samen maken. Zingen brengt vreugde en verbondenheid in elke mens. **Steven Cnudde**. Centrum Voelen. Sint-Annastraat 7. 9810 EKE-NAZARETH. 09 248 05 07.

Zen

[W][AN] Zen-Ekindo Awareness training. 28/5. Een dag krachtig opladen, aarden in je lichaam en diep ontspannen. Ervaren hoe het is om (meer) te bewegen vanuit moeiteloosheid, vanuit je centrum (Hara) en te onderzoeken hoe je je kracht structureel kunt opbouwen en "behouden". Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

woorden en emoties

'Mensen vergeten wat je zegt en wat je doet,
maar ze vergeten niet snel welke emoties je bij hen losmaakte.'

[Maya Angelou]

Hoger loon als je baas een dochter krijgt

Zodra een mannelijke directeur een dochter krijgt, stijgt het loon van zijn vrouwelijke werknemers sneller dan dat van zijn mannelijke werknemers. Dochters doen de salariskloof dus kleiner worden. Nieuw Deens onderzoek wijst uit dat de lonen van vrouwen 1,3% stijgen wanneer hun directeur vader wordt van een dochter. Het salaris van het mannelijke personeel stijgt in die periode met 0,8%. Na de geboorte van een meisje neemt de salariskloof in een bedrijf gemiddeld af met 0,5%. Wanneer dat meisje de eerste dochter is van de directeur, wordt de kloof zelfs met 0,8% gedicht. Het sterkste effect krijg je wanneer het meisje het eerste kind is van de directeur. Dan neemt de kloof af met maar liefst 2,8%. Het effect manifesteert zich het sterkst bij hoogopgeleide vrouwen. Zij zien de loonkloof met hun mannelijke collega's met 1% afnemen. Laagopgeleide vrouwen merken bijna geen effect. Het zijn ook vooral de kleinere bedrijven die onderhevig zijn aan het 'dochtereffect'. In middelgrote en grote ondernemingen zijn de statistieken veel minder opvallend. Doorgaans heeft de directeur van een klein bedrijf meer invloed op het salarisbeleid. Voor het onderzoek maakten de wetenschappers gebruik van gegevens van ruim 6000 privébedrijven met meer dan tien werknemers uit de periode tussen 1995 en 2006. *[Bron: Jobat]*

Minder bootpassagiers door overgewicht Amerikanen

De Amerikaanse kustwacht heeft het aantal passagiers dat maximaal op schepen mag vervoerd worden tijdens rondvaarten en veerdiensten uit veiligheidsoverwegingen drastisch teruggeschroefd. Door het toenemende overgewicht van de Amerikanen drong deze maatregel zich op. De kustwacht hanteerde vanaf 1960 een gemiddeld gewicht van ruim 72,5 kilo per passagier als norm voor het vaststellen van het maximale aantal passagiers dat veilig vervoerd kon worden op passagiersschepen en veerboten. Omdat maar liefst 34% van de Amerikaanse bevolking kampt met overgewicht, voelt de overheid zich genoodzaakt om deze norm te herzien. Vanaf 1/12 zal uitgegaan worden van een gemiddeld gewicht van 84 kilo per persoon. Hierdoor zullen nog slechts 86 passagiers meemogen in plaats van 100. *[Bron: HLN]*

Nanodeeltjes vallen mrsa-bacterie aan

Vooral in ziekenhuizen is mrsa, een bacterie-familie die resistent is voor antibiotica, een steeds groter probleem. De stafylokokken zijn tegen de meeste antibiotica opgewassen, wat hun bestrijding zeer lastig maakt. Onderzoekers van IBM Research hebben in samenwerking met een Singaporees onderzoeksinstituut een nanomedicijn tegen mrsa gemaakt. Het medicijn kan de tegen antibiotica opgewassen bacteriën doden en gezonde cellen intact laten. De bacteriedodende nanodeeltjes bestaan uit polymeren die onder invloed van water geactiveerd worden. De 'plastic' bolletjes worden aangetrokken door de elektrische lading van mrsa en penetreren vervolgens de celwand en het celmembraan van de bacteriën. Hierdoor kunnen de micro-organismen geen resistentie tegen de behandelmethode ontwikkelen en blijft gezond weefsel onaangetast. De nanodeeltjes zijn biologisch afbreekbaar en hebben hun werking niet alleen in petrischaaltjes, maar ook in muizen bewezen. De volgende stap zou het testen op grotere dieren en vervolgens op mensen zijn. IBM zou in onderhandeling zijn met farmaceutische bedrijven over de volgende stap in de klinische tests. Naast mrsa zouden nanodeeltjes tegen andere gram-positieve bacteriën en schimmels ontwikkeld kunnen worden. Als dat maar goed komt! *[Bron: tweakers.net]*

Seks- en gokverslaving door medicijn

Het Franse gerecht heeft geoordeeld dat het farmaceutisch bedrijf Glaxo Smithkline (GSK) een man (51) moet vergoeden die verslaafd raakte aan seks en kansspelen na een behandeling tegen Parkinson. Dat melden de advocaten van de man. GSK, dat het medicijn Requip produceerde, werd veroordeeld tot het betalen van 117.000 euro schadevergoeding aan Parkinson-patiënt Didier Jambart en van 11.315 euro aan de sociale zekerheid. Jambart nam het medicijn tussen 2003 en 2005, maar toen waren de opmerkelijke neveneffecten, een gok- en seksverslaving, nog niet mee opgenomen in de bijsluiter. Recente studies zouden aantonen dat 15% van de patiënten die dopaminerge medicijnen nemen om de ziekte te bestrijden, rekening moeten houden met gedragsstoornissen. De medicijnen zouden het zenuwstelsel aantasten... *[Bron: De Standaard]*

WK 2022: artificiële wolk tegen de hitte

De Wereldbeker van 2022 staat nog niet meteen voor de deur, maar de organisatoren zijn al volop bezig met de voorbereiding ervan. In december vorig jaar kreeg Qatar niet zonder enige controverse het WK toegewezen. Dat het in de zomerperiode in de bloedhete golfstaat niet meteen ideaal voetbalweer is, blijkt geen probleem. Het ingenieursdepartement van de universiteit van Qatar heeft een 'artificiële wolk' uitgetekend die de voetballers moet toelaten in koelere temperaturen te spelen. Volgens het ontwerp kan de wolk met afstandsbediening op de goeie plaats gepositioneerd worden, bestaat ze volledig uit licht carbonmateriaal en is ze gevuld met helium. De vier motoren van de vliegende schotel worden aangedreven door zonne-energie. De wolk kan verplaatst worden naar alle stadions, die zich relatief dicht in elkaars buurt bevinden. Dit hoogtechnologisch staaltje moet zorgen voor koelere temperaturen op veldniveau en het filteren van zowel directe als indirecte UV-stralen. Kostprijs van de wolk: 355.000 euro. *[Bron: HLN]*

Genetisch gemanipuleerde koeien geven 'mensenmelk'

Chinese wetenschappers zijn erin geslaagd om koeien zo te manipuleren dat ze melk geven die veel wegheeft van menselijke melk. Wetenschappers van het Staatslaboratorium voor Agrobiotechnologie aan de Chinese Landbouwuniversiteit hebben inmiddels een kudde van tweehonderd dieren gekweekt. Die zijn genetisch gemanipuleerd om melk te geven met dezelfde eigenschappen als moedermelk bij mensen. Moedermelk bevat bestanddelen die ten goede komen aan het immuunsysteem en het zenuwstelsel van kinderen, maar die worden niet teruggevonden in normale melk van geiten of koeien. Tot nog toe was er geen manier gevonden om die bestanddelen op grote schaal te produceren. De wetenschappers willen de melk niet enkel voor kinderen produceren, maar ook voor volwassenen. Het zou niet over een wild experiment gaan. Het Chinese ministerie van Landbouw is al begonnen met tests om de veiligheid van de melk te controleren. Als die tests in de volgende 22 maanden bemoedigend zijn, kan de melk al over enkele jaren op de markt komen! *[Bron: HLN]*

Hologrammen Star Wars geen sciencefiction meer

Een 3D-hologram, zoals dat onder meer te zien is in sciencefictionfilms als 'Star Wars', zal binnenkort deel kunnen uitmaken van het echte leven. De hologramtechnologie werd de voorbije decennia wereldwijd bestudeerd. Het was al een poos mogelijk om een 3D-hologram te versturen, alleen duurde het enkele minuten vooraleer het geüpdatet kon worden. En dat verhinderde dat bewegende 3D-beelden konden worden doorgestuurd. Een onderzoeksploeg van de Amerikaanse Arizona University heeft nu echter een manier gevonden om een beeld elke twee seconden te updaten. En dan wordt de beweging van dergelijke hologrammen wel heel erg levensecht. Indien bewegende 3D-hologrammen naar eender welke plaats in de wereld kunnen worden doorgestuurd, schept dit nooit geziene technologische mogelijkheden: voor teleconferenties, 3D-advertenties, entertainment en wetenschappelijke projecten gaat dan een nieuwe wereld open. *[Bron: HLN]*

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

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

Open Coaching: opleiding professioneel coachen. Antwerpen - Gent - Hasselt - Kasterlee - 9 dagen: najaar 2011 - voorjaar 2012. Voor leidinggevenden, interne coaches, consultants, begeleiders, leraren, opleiders en personen die een eigen coachingpraktijk willen opstarten. www.coachingyou.be - 03 321 97 04

Vlot en overtuigend spreken
SPEAKINGNOW
www.coachingyou.be

SpeakingNow. Vlot en overtuigend spreken. Gent - Kasterlee - Hasselt. 2 dagen opleiding - zomervakantie. www.coachingyou.be - 03 321 97 04

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

SAM
SCRIPT-AS-METHODE

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.

Gezondheid

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 heropgeladen terug thuis met een fantastische energie! Mimi Stevens. Het Huis in Laken. Houba de Strooperlaan 632/19. 1020 Brussel/Laken. 0476 069 684.

Herbronnen

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

Vind de hoogste liefdeskracht in uzelf. De Christos-behandelingen stuwen 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.

Het Voelsprietenpad. Vind de hoogste liefdeskracht in uzelf. 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. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 Sint-Truiden. www.kasteelnieuwenhoven.be

Doe jezelf een cadeau. Vind de hoogste liefdeskracht in uzelf. Creatief massageweekend in de natuur. Zat 2 en zon 3 juli in De Kluizerij Affligem. Leren masseren, diep ontspannen, creatief bezig zijn en genieten o.l.v. 2 therapeuten. Prijs 190 euro. Info en folder rowena.meenderman@skynet.be; T. 0474 286 183

Persoonlijke ontwikkeling

Integratieve Massage®
Opleiding: www.destroming.com
Netwerk: www.i-massage.be

Met hart en ziel woordeloos ontmoeten. Opleiding in België en Nederland. Netwerk van masseurs opgeleid om je een goeie ontspanningsmassage te geven.

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, bachbloesem, lianbloesem, engelenessences en

Heling van lichaam, hart en ziel
Leen D'hulster
doorwerkdag op 14 mei
www.leendhulster

meesteressences. Zij heeft ook de negelenkristallen. Bij Ria kunt u ook allehande cursussen volgen in privé. Dit alles op afspraak; 03 233 27 56 of 0477 922 554.

Happy mind flow

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

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 - 0496 869 446

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

Praktijkruimte te huur in Leuven. Rustig gelegen op 2 min van station Leuven. Ideaal voor individuele sessies therapie, coaching, massage, healing, reiki... www.praktijkleuven.be - 0473 950 488

Beschikbare workshopruimte. Sauna Pura Vida. Hooidonck 15. 2240 Zandhoven. www.saunapuravida.be - 0475 389 505.

Therapeutische massages

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

spel-in-balans

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

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

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

Raymond De Mey is «back in business». Wat is jouw zieleplan? Hij ontvangt je voortaan in Alsemberg, Steenweg naar Eigenbrakel, 5. Hij stelt 27 jaar psychotherapeutische ervaring ter beschikking om jou te helpen in de moeilijke momenten («keerpunten») van het leven. De sessies kunnen individueel of met partner. Een vorming tot Analytische Life Coach van korte duur wordt ook aangeboden vanaf oktober 2011. Je kan hem bereiken door te bellen naar 0475 841 047 of via mantika@mantika.com

Synergio

Synergio Energetische Zondagen en Gids. www.synergio.be

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. cecilja1@gmail.com

Sapkuur en wandelen tijdens elk seizoen. In de Ardennen met Jean-Marie Hertay, hygiënist. 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

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

Ben Jij Belangrijk?(Be)Leef op Gran Canaria! 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

Spirituele ervaringsreis naar Zuid Engeland. Stonehenge, Avebury, Glastonbury en de graancirkels van 22 tot 26 juni. Meer informatie op www.openmindcoisgeysen.be of 0484 500 875.

Varia

Tachyon Innovations
www.tachyon-aanbieding.eu

Tachyon, bio-resonantie, vitalisatie. EU-verbod op natuurlijke producten? Geen probleem met onze digitale energetische middelen die we elektromagnetisch toedienen. Tevens meer dan 800 door ons ontwikkelde elektronische en tachyon producten. ALPHASURYA bvba, Antwerpen, Zandvliet.

AQUA-VITAE
Natuurlijke waterbehandelingssystemen
IMPORTEUR VAN KEOSAN COOLMART - GLORY
zoekt verdelers in het ganse land
Contact: aquavitae@pandora.be
Tel 015 20 66 96 - fax 015 20 72 88

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

Workshop - Voordracht

Burn-out, een weg naar zelfrealisatie: 12 daagse workshop. Individueel groeiwerk met eenvoudige en efficiënte technieken die helpen om van je burn-out te genezen. Geef je leven een nieuwe en gedurfde wending. Sabrina Di Nitto. contact@sabrinadinitto.be - www.sabrinadinitto.be 0495 225 381.

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 of info@tresuna.net.

Intuïtief werken met Chrysolight elixirs. Tijdens deze workshop leer je op een leuke en intuïtieve manier werken met de Chrysolight Edelsteen remedies. Meer info: www.stitchandstone.be - 0476 560 488

«Persoonlijk geluk is tevens het fundament van 'bruto nationaal geluk', geluk voor iedereen»

Uit *Loslaten om gelukkig te worden* [zie hieronder]

Loslaten om gelukkig te worden

Lama Zeupa

Iedereen is op zoek naar geluk, zo blijkt. Niet alleen de Boeddha, ook de eerste westerse filosofen behandelden dit thema uitvoerig. De raadgevingen van de Boeddha bieden geen voorlopige, maar een definitieve oplossing. Ze leren ons hoe we een stabiele vorm van geluk kunnen verwezenlijken. Wie loslaat, slaat een nieuwe weg in. Wie durft loslaten, wordt als vanzelf een vriendelijke, zachtmoedige persoon, en verhoogt sterk de kans dat anderen zich even warmhartig zullen gedragen. De tegenpool van loslaten is vasthouden, bijhouden, bezitten, een gedrag dat dicht bij verslaving staat. Vasthouden verhindert dikwijls de zo noodzakelijke vernieuwing of herbronning in je leven. *Loslaten om gelukkig te worden* is een uitgave binnen de reeks *Zo eenvoudig kan het zijn!* Het eerste boekje, *De weg van het vertrouwen* van Lama Karta, heeft een ruime verspreiding gekend.
[96 p. Academic & Scientific Publishers]

Biodynamische craniosacraal therapie

Michel Lootens

Biodynamische craniosacraal therapie werkt in essentie rond de organiserende krachten die in de mens en de natuur werkzaam zijn en aan de grondslag liggen van alle leven. Er zijn meerdere cranio-sacrale ritmes en via 3 ervan kan een biodynamisch getrainde craniosacraal therapeut er mee in contact komen om een persoon opnieuw af te stemmen op zijn kernpotentielen en optimale gezondheid, zowel naar lichaam als naar geest. In dit boek wordt ook beschreven hoe ingesloten krachten, die aan de grondslag liggen van trauma-gerelateerde patronen in het lichaam, zich op een specifieke wijze kunnen oplossen. De auteur gaat in op de dynamiek tussen de fysieke, emotionele, psychische en existentiele dimensie met de daaruit voortvloeiende processen en er zijn meerdere modellen en oefeningen beschreven. Hij legt heel wat verbanden met wetenschappelijk onderzoek en bevindingen, op zowel het terrein van biologie, psychologie, filosofie als kwantumfysica.
[176 p. Standaard Uitgeverij]

Viv's vitale keuken

evenwichtig eten voor een evenwichtig leven

Viviane Van Dyck

Viviane Van Dyck (32) tekent met dit kookboek voor haar debuut. Ze legde zich toe op de voordelen van evenwichtig eten en ontdekte al doende hoe je door de juiste voeding energie kan stapelen.
[194 p. Linkeroever Uitgevers]

EEN JAARABONNEMENT OP PSYCHOLOGIES MAGAZINE

11 NUMMERS

€ 39

in plaats van € 44

Ik abonneer mij!

Kijk op **www.partnerpress.be**
of bel naar **Partner Press**
Tel: +32 (0)2 556 41 40 | Fax: +32 (0)2 525 18 35
partnerpress@ampnet.be
Overschrijvin: **rekeningnr 210-0980879-67**

Kasteel De Schans

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

Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling

Vakantieavontuur 2011

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

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