gratis

nr. 27 • september 2011
Vlaanderen, Brussel en Zuid-Nederland
Maandblad • Verschijnt niet in jan./feb. en juli/aug.

www.agendaplus.be

Agenda plus

Weldoen, weldenken, welzijn!

het DIER als spiegel, coach & vriend

+ Terug naar school
+ Prostaatproblemen
+ Shiatsu - energie in balans
+ Vleesvervangers - lekker vegetarisch

€ 2 korting Kinderwijze beurs 9/10
zie p. 27

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

Marinoë
Entre La Mer et Vous

Bretoens Kalkwier

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

INDICATIES:

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

Spirulina uit de Andes

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

- weerstandstimulerend
- vermagerend
- revitaliserend
- huidveroudering.

Agar-agar van Bretannië

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

grillon d'Or

Het ontbijt is de belangrijkste maaltijd van de dag.
Het zorgt voor 25% van de dagelijkse portie calorieën.

Een gamma van gezonde en smakelijke muesli's

De basisingrediënten die wij gebruiken zijn zorgvuldig uitgezocht bij producenten en fabrikanten die erg begaan zijn met de gezondheid van hun producten.

De regelmatige gebruiker van granen bij het ontbijt heeft meestal een beter algemeen voedingsevenwicht, een betere voldoening betreffende de aanbevolen voedingswaarden, een beter biologisch statuut betreffende vitamines en mineralen, alsook een lagere cholesterolspiegel.

Onze producten op basis van boekweit en quinoa zijn zonder gluten.

www.vajra.be
www.vajra.be/verkooppunten

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

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

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

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE
Linda MYS
Lien VAN LAERE

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
35.000 exemplaren

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

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

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

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

Verschijnt niet in jan./feb. en juli/aug.
Foto op de cover: © Jerome Berquez - Fotolia.com

100% Gerecycleerd papier

«Blue Angel» Eural Pro

voorwoord

Helen

Elk van ons is, bewust of onbewust, op zoek naar heelheid. Een toestand vrij van schade en angst waarin we zowel in lichaam als ziel terug de eenheid ervaren die onze essentie vormt. Hoe we tot die heelheid komen is een persoonlijke zoektocht, want heelheid is een ruimte die via meerdere deuren bereikbaar is. Deuren die trouwens vaak vlotter openen in interactie met anderen. Want al kunnen we het theoretisch misschien alleen, we delen de aarde niet voor niets met miljarden andere wezens. Onszelf, elkaar en de planeet helen, dat is de uitdaging waar we vandaag met zijn allen voor staan.

Dat dieren een belangrijke rol kunnen spelen in dat proces, lees je in ons dossierartikel. Dieren hebben niet alleen enorm veel liefde met ons te delen, maar zijn vaak ook schitterend als spiegel, coach en vriend.

Ook aanraking werkt bijzonder helend. Wordt ze gericht ingezet, dan kan ze bovendien helpen bij een waaier aan klachten. Dat is wat onder andere shiatsu doet. Met behulp van eeuwenoude kennis stimuleert deze holistische therapievorm het zelfhelend vermogen van het lichaam.

Omdat in september de schoolpoorten weer openzwaaien, besteden we eveneens aandacht aan het verhogen van de immuniteit bij kinderen. Het weerzien met vriendjes en vriendinnetjes gaat immers vaak gepaard met de nodige verkoudheden en griepjes. Hoe homeopathie hierbij ondersteuning kan bieden, lees je in het artikel op pagina 25.

Tot slot laten we ook ons licht schijnen op manieren om verlichting te brengen bij prostaatproblemen, een kwaal waar steeds meer mannen mee kampen.

Ik wens je veel leesplezier en een maand vol hartverwarmende en helende contacten.

Yves Nevelsteen

nr 27

voorwoord 3
andere kijk 5
meditatiepagina 7
dossierartikel: Het dier als spiegel, coach en vriend 8
avant-premières 16
beter leven: Shiatsu - energie in balans 19
kinderartikel: Terug naar school 25
beter leven: Prostaatproblemen 29
beter leven: Hoe omgaan met ziekte en tegenspoed 33
positieve actualiteit 40
natuurlijke voeding: Vleesvervangers 43
agenda 'van dag tot dag' 50
rubrieksagenda 56
lezen 76
zoekertjes 77

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

'Dieren praten met de ogen vaak verstandiger dan mensen met de mond.'
[Ludovic Halévy]

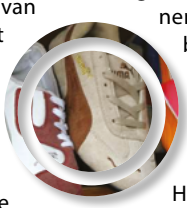
Dierenverstand

Computers in huis als centrale verwarming?

Wetenschappers van de Universiteit van Virginia komen met een vooruitstrevend plan: de computers van grote datacenters gebruiken om woningen en kantoren te verwarmen. Zalen vol computers leveren een enorme rekenkracht, maar zijn gigantische energievreters. Al dat rekenwerk produceert een enorme hoeveelheid warmte die, om de processoren draaiend te houden, moet worden gekoeld. Dat koelen kost vervolgens nog meer elektriciteit. Zoveel zelfs dat bijna 1,5 procent van Amerika's energieconsumptie opgaat aan de datacenters. De warme lucht die door ventilators weggevoerd wordt uit de computers, is met 40 tot 50 graden Celsius niet warm genoeg om elektriciteit op te wekken. Maar de temperatuur is wel perfect om mee te verwarmen, kleren te drogen of warm water te maken... De kleine datacenters kunnen veertig tot vierhonderd processors bevatten en opgenomen worden in de centrale verwarming zoals een conventionele elektrische verwarming. Omdat het gaat om bestaande infrastructuur van huizen en kantoren en er dus geen nieuwe ruimte gezocht hoeft te worden, zouden de kosten per server bovendien aanzienlijk dalen. In ruil voor gratis energie zouden de bedrijven wel toegang tot het kantoor of de woning moeten krijgen. [Bron: Het Laatste Nieuws]

Eco-jobs creëren? Laat je dak wit verven.

Het teer op de daken van miljoenen Amerikaanse gebouwen absorbeert gigantisch veel warmte wanneer het heet is. En dus moet de airconditioning aan om de kamers af te koelen. Elk zwart dak in New York City zou volgens ex-president Bill Clinton wit moeten zijn. Meestal kan je de kosten van de verf en het werk in één week terugverdienen, met je wit dak. In de Amerikaanse bouwsector is er ongeveer twintig procent werkloosheid en ook ongeschoolde arbeiders kunnen daken wit verven, besluit Clinton. [Bron: Het Laatste Nieuws]



Puma lanceert "vervuilingsbalans"

Het Duitse sportmerk Puma heeft een nieuwe vorm van verantwoord ondernemen gelanceerd. Door in kaart te brengen waar het bedrijf het milieu schade berokkent, en dat in euro's uit te drukken, wil Puma een duurzamer beleid ontwikkelen. Op de balans staan bijvoorbeeld de CO_2-uitstoot door koeien bij de productie van leer, het waterverbruik bij de verbouwing van katoen en de tol die chemicaliën eisen van het milieu. Voor het overgrote deel liggen die kosten bij de toeleveringsbedrijven. Toch vindt topman Jochen Zeitz het de verantwoordelijkheid van Puma om daar iets aan te doen. [Bron: De Morgen]

Voedselverliezen gigantisch

De kritiek op de veel te grote voedselverliezen op onze aarde weerklinkt al een tijdje, maar tot nog toe was het fenomeen amper becijferd. De Wereldvoedselorganisatie (FAO) heeft er daarom bij het Zweedse instituut voor voedsel en biotechnologie een studie over besteld. Jaarlijks gaat bijna een derde van alle voedsel geschikt voor menselijke consumptie verloren. Dat komt neer op 1,3 miljard ton. Per inwoner gerekend gaat het in het Westen om 150 tot 200 kilogram. De FAO vindt dat de consument in het Westen aangemoedigd wordt om meer voedsel te kopen dan hij of zij nodig heeft. Zowel de supermarkten als de consument zelf overdrijven. [Bron: De Standaard]

IN 1957 KIEMDE DE GEDACHTE VAN BIO AL. EN DAAR PLUKT U NOG ALTIJD DE VRUCHTEN VAN.

In 1957 ontmoet een Belgische kunstenaar een Japanse filosoof, de vader van de macrobiotiek. Uit hun unieke visie ontluikt Lima, pionier van de biovoeding in Europa. Vandaag is onze filosofie nog steeds dezelfde: een goede voeding met een goede smaak voor een goede levensstijl. Niet meer, niet minder.

www.limafood.com

lima

De natuur. Niet meer, niet minder.

Controle door Certisys-BE-BIO-01

Innerlijke kracht

Wat achter ons ligt en wat voor ons ligt
zijn zaken van gering belang
vergeleken bij wat in ons ligt

Ralph Waldo Emerson

© Gregory Colbert

het DIER als spiegel, coach & vriend

© jerome berquez - Fotolia.com

Dat een goede band tussen mens en dier heilzaam kan zijn, weten we al langer. Sinds enkele decennia zetten we die wetenschap ook doelgericht in. We knuffelen koeien, leren lezen met honden, zwemmen met dolfijnen en laten ons coachen door paarden. Of wat een respectvol contact met dieren je allemaal kan bijbrengen…

Er is nog veel werk aan de winkel, maar de tijd dat we dieren voornamelijk zagen als werkinstrumenten en rondwandelend voedsel begint gelukkig te keren. Meer en meer mensen beginnen dieren te zien voor wat ze zijn: wezens met gevoelens, die samen met ons de aarde delen en ons respect verdienen. Wezens die ons, als we dat toelaten, ook kunnen begrijpen en helpen op een diep niveau. De voedingsbodem voor zo'n constructief wederzijds contact is alvast aanwezig. Want we mogen in onze manier van omgaan met de dierenwereld dan nog vaak van een hemeltergend gebrek aan empathie blijk geven, we laten ons blijkbaar wél graag met dieren omringen. In België alleen al hebben we volgens de laatste cijfers maar liefst meer dan 3 miljoen honden en katten in huis.

Deel van het gezin

In heel wat gezinnen worden huisdieren als volwaardige gezinsleden beschouwd.

Ze worden geknuffeld en vertroeteld, nemen deel aan gezinsactiviteiten en gaan mee op uitstapjes en op vakantie. Ze zijn het trouwe speelkameraadje, de warme vacht om bij thuis te komen, de vertrouweling. Als je rekening houdt met de eigenheid en noden van een dier en daar zorgzaam mee omspringt, kan de band tussen mens en dier ook enorm voedend zijn voor allebei de partijen. Een huisdier vraagt immers niet alleen voedsel, ruimte en beweging, maar ook zorg en aandacht. Dat stimuleert je verantwoordelijkheidsgevoel, brengt structuur aan in je dag en kan je een gevoel van zinvolheid geven. Huisdieren getuigen bovendien van een ongelooflijke dienstbaarheid en trouw. De liefde en aandacht die je hen geeft, krijg je in veelvoud terug, dat zal zowat elke dierenvriend volmondig beamen.

Huisdokter Dier

Studies hebben aangetoond dat kinderen die met honden en katten opgroeien de non-verbale communicatiesignalen van zowel mensen als dieren beter begrijpen. Bovendien zouden huisdieren kinderen een groter gevoel van eigenwaarde geven en vaak een grote steun voor hen betekenen in moeilijke periodes. Kinderen van jongs af aan in contact brengen met dieren en hen er zorgzaam mee leren omgaan, is dus zeker aan te moedigen. Het strelen en aanraken van huisdieren geeft een gevoel van kameraadschap, intimiteit, vertrouwelijkheid en ontspanning, en huisdieren dragen vaak ook aan onze gezondheid bij. Ze brengen ons aan het lachen, ze nodigen ons uit om samen te spelen en te bewegen. Onderzoek bij kinderen heeft bovendien uitgewezen dat de aanwezigheid van een hond of kat bloeddrukverlagend en stress-reducerend werkt. En wat misschien nog wel het belangrijkste is: een hond of kat neemt je voor wie je bent. Het dier veroordeelt niet en uit geen kritiek. Het is authentiek, draagt geen maskers en geeft je daarmee impliciet de toestemming om hetzelfde te doen: jezelf zijn.

Dierentherapie

De laatste decennia kregen dieren ook een therapeutische rol toegedicht. Therapie met dieren wordt bij heel wat doelgroepen ingezet, van mentaal en fysiek gehandicapte mensen over autistische en getraumatiseerde kinderen tot zogenaamde probleemjongeren en – al dan niet demente – bejaarden. Heel wat mensen blijken baat te hebben bij een intens (begeleid) contact met een dier. Ook in Vlaanderen is therapie met dieren in opmars en wordt de heilzame band tussen mens en dier met groeiende belangstelling door therapeuten ingezet. Er zijn verschillende zorgboerderijen waar honden, geiten, paarden, konijntjes en andere dieren dankbaar worden ingezet bij de behandeling van gedragsstoornissen en communicatieproblemen.
Bij 'Therapie met assistentie van dieren' (TAD) worden dieren therapeutisch ingezet door een begeleider om het psychisch, fysisch en/of sociaal welbevinden van mensen te verhogen. Er wordt met verschillende diersoorten gewerkt, waaronder huis- en boerderijdieren, maar ook vogels en dolfijnen. Dier en mens werken daarbij als een soort tandem naar specifieke doelen toe, zoals het verbeteren van de sociale vaardigheden, het verminderen van angst, het verbeteren van de motoriek of de communicatie, enzovoort. Wordt niet naar een specifiek therapeutisch doel toegewerkt, dan spreekt men van 'Activiteiten met assistentie van dieren' (AAA). Tegenwoordig worden in verschillende rusthuizen huisdieren toegelaten omdat men inziet dat de band tussen mens en dier wederzijds een grote meerwaarde in levenskwaliteit biedt.

De voorleeshond

Minder gekend is het 'Leren met assistentie van dieren' (LAD), waarbij dieren worden ingezet om leerprocessen vlotter te laten verlopen. Zo worden op verschillende plaatsen in de wereld honden ingezet om kinderen met leesmoeilijkheden te helpen, wat tot opval-

Warmte werkt!

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

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

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

Lichte koorts

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

Verzacht spier- en gewrichtspijnen

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

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

www.biozendo.be

Biozendo® infraroodcabines
Traxico BVBA - Neerhofstraat 2
(Shopping Center Delhaize)
B-9600 Ronse - Tel: 055 20 73 42
GSM: 0473 878 444 - info@biozendo.be

biozendo®
authentic infrared cabins

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

lende vorderingen zou leiden. De verklaring daarvoor? Doordat een hond doorgaans heel goed de noden van een kind kan aanvoelen en voor een vertrouwensband zorgt, kalmeert zijn aanwezigheid het kind. Zo ontstaat een positieve leeromgeving waarin kinderen niet bang zijn voor kritiek of afwijzing bij het maken van fouten, want dieren zijn meesters in onvoorwaardelijke liefde.

Uit een test waarbij men kinderen hardop liet voorlezen, bleek dat de bloeddruk en hartfrequentie van de kinderen die een hond of kat bij zich hadden beduidend lager waren dan bij de kinderen zonder dier in de buurt. Kortom: dieren kunnen een prima buffer zijn tegen stress in de soms uitdagende leerschool die leven heet!

Dier-in-zicht

Voor therapeutische doeleinden worden vooral honden en paarden ingezet, maar natuurlijk kunnen we ook met een heleboel andere dieren een positieve emotionele band opbouwen, of het nu een ratje, kat, kip, parkiet of zelfs adelaar is. Het contact met dieren wordt vaak als laagdrempeliger en minder bedreigend ervaren door wie moeite heeft met vertrouwen, omdat dieren geen oordeel vellen. Door positieve ervaringen op te bouwen met dieren, kunnen we ook het basisvertrouwen in andere levende wezen herstellen op een manier die als veilig wordt ervaren. Sommige dieren zijn daarvoor meer aangewezen dan andere omwille van hun specifieke natuur. Zo zouden bijvoorbeeld alpaca's dankzij hun zachtaardige natuur een gunstige invloed hebben op kinderen met autisme en de onzichtbare muren helpen afbrokkelen die tussen deze kinderen en de wereld instaan.

Managers op de wei

Dieren als paarden, honden en struisvogels blijken dan weer meesters in het spiegelen van je ware gevoelens en het blootleggen van je uitdagingen op persoonlijk vlak. In de communicatie met mensen kan je er bewust of onbewust voor kiezen om je anders voor te doen dan je bent, om je ware gevoelens te verbergen of je zelfs af te sluiten voor wat je echt vindt of voelt. Maar een paard, hond of – jawel – zelfs struisvogel prikt daar feilloos doorheen. Deze dieren reageren puur en direct op je ware aard en gevoelens en spiegelen feilloos wat zich werkelijk in je afspeelt. Daarom worden ze ook zo dankbaar ingezet als

© Julija Sapic - Fotolia.com

coach. Ze laten je als mens tot je essentie komen. Tijdens een coaching met dieren krijg je de kans om je diepste gedachten, angsten en competenties te herkennen en erkennen, om tot een groter innerlijk evenwicht te komen en meer vanuit je kracht te gaan leven. Traditionele teambuilding-activiteiten worden dan ook steeds vaker vervangen door sessies coaching met dieren. Dieren als paarden en struisvogels leven in kudde en herkennen instinctief leiderscapaciteiten als vertrouwen, respect en eerlijkheid. Wie uit balans is of wie zich onzeker voelt, zal de dieren tijdens de oefeningen dan ook tot weinig kunnen bewegen. Een

Viering van het Licht
op zondag 9 oktober 2011
La Foresta, Vaalbeek (Leuven)
"Je bent al alles wat je wil worden. Leef het."
Op het programma:
Meditaties voor het hart
Lichtinstrumenten
Zetel van Ascensioneel Licht
Muziek en Film
Contact met lichtwezens
Praktische info
Van: 10u30 tot 17u
Inkom: 35€ en proefsessie Zetel van Licht: 10€
Adres: Prosperdreef 9, 3045 Vaalbeek
info@hridaya.be www.hridaya.be 0032(0)16471059

ECO
SNOOZE
ALPACA DEKBEDDEN
KUSSENS & KLEDIJ
100%
DIERVRIENDELIJK
ALPACA WOL
HYPOALLERGEEN
ZOMER & WINTER
ADEMEND & LUCHTIG
ECOSNOOZE.BE
0476 80 60 21
TALIEUSTALIEU - WWW.TNT.BE

Lessen met meester Shen Jin
Gratis initiatielessen Taijiwuxigong
12 sept. Gent, 13 sept. Mortsel,
20 sept. Brussel (19u30)
Hervind welzijn en verminder spanningen
door spontane bewegingen en active-
ren van energiecentrum dantian
Info:
buqibelgium@buqi.net
0475 78 02 48

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

Animal Health Care
The Holistic Solution For Animals
Het beste voor uw dier op een natuurlijke manier
Kim Van den Eynden
kim@dierennatuurlijkgenezen.be
www.dierennatuurlijkgenezen.be
0474/59 70 99

boeiende spiegel voor de manier waarop je je door de wereld en je professionele leven heen beweegt.

De helende kracht van dolfijnen

Ook over het heilzame effect van ontmoetingen met dolfijnen is al veel gezegd en geschreven. Geen wonder, want deze indrukwekkende en inspirerende dieren laten niemand onberoerd. Op heel wat plaatsen in de wereld worden therapeutische programma's met dolfijnen aangeboden en worden ook excursies georganiseerd waarbij je dolfijnen in het wild kunt ontmoeten. Duizenden jaren lang zijn dolfijnen beschouwd als heilige dieren en genezers. Heel wat culturen vertellen verhalen over de unieke spirituele kwaliteiten van dolfijnen en hun weldoende, diep helende effecten op onze gezondheid en spiritueel welbevinden. Men gelooft ook dat deze hoogintelligente wezens over bijzondere gaven als telepathie en buitenzintuiglijke waarneming beschikken. Dolfijnen zouden dragers zijn van een hoger bewustzijn van onvoorwaardelijke liefde en eenheid dat ze met plezier ook bij mensen wakker maken. Dolfijnen worden dan ook aanzien als meesters in het werken met energie. Vanuit hun hogere bewustzijn zouden zij ons kunnen helpen met het verhogen van onze eigen frequenties en met het loslaten van blokkades in ons lichaam en energiesysteem. De verhalen van wie heeft gezwommen met dolfijnen bevatten doorgaans dezelfde verrukte ingrediënten: de dieren openen je hart en laten je een diepe vreugde en vrijheid ervaren. Ook als vroedvrouw zou de dolfijn zijn diensten al hebben bewezen. Vrouwen die kozen voor een bevalling in de nabijheid van dolfijnen, getuigen van een ontspannen, vlotte en pijnloze bevalling waarbij ze zich volledig in controle voelden. Bevallen met dolfijnen is evenwel nog te weinig onderzocht om er gefundeerde uitspraken over te doen.

© Shopartgallery.com - Fotolia.com

Communiceren met dieren

Los van het therapeutische aspect, is er ook een stijgende interesse voor het leren communiceren met dieren. Die communicatie gebeurt niet zozeer met woorden, maar gevoelsmatig. Het grote voordeel van het je leren afstemmen op de innerlijke wereld van dieren, is dat het je intuïtie versterkt, zodat je meer op je zesde zintuig leert vertrouwen, wat je ook bij menselijke interacties vanzelfsprekend goed van pas komt. Je hoeft overigens geen speciale gaven te hebben om met dieren te communiceren. Iedereen zou het kunnen leren, mits wat oefening en de juiste instelling.

Contact hebben met dieren kan sowieso spiritueel veel betekenen voor mensen. Dieren kunnen ons herinneren aan de oerverbondenheid van elk levend wezen met het grotere geheel. Ze kunnen ons door hun onvoorwaardelijk liefdevolle aanwezigheid stimuleren om tot rust te komen, los te laten, ons meer te laten leiden door ons gevoel en meer te vertrouwen op het leven. Dieren kunnen ons als geen ander terugbrengen bij onze kern. En is dat niet waar we diep vanbinnen allemaal naar op zoek zijn?

Wederzijds respect

Heb je het over therapie met dieren, dan spelen ethische kwesties uiteraard

Kheiron cvba
leren met paarden

Kheiron
De vallei van de Kleine Gete... een prachtig, ecologisch beheerd domein... een stabiele paarden-kudde ... hun spiegelende en helende natuurkracht.

Individuele sessies/workshops begeleid door 'professionals' met jarenlange ervaring als coach/trainer/heler.

17/18 sept 2011. Workshop 'Merrie en hengst: polariteit?'

0496 52 35 88
www.kheiron.be

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

info@toscanzahoeve.be
0475 347 112

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

www.toscanzahoeve.be

LIFEFULLNESS, een weg naar kosmisch bewustzijn
Unieke jaaropleiding voor unieke tijden!

Bewust worden van je kosmisch identiteit is jouw geboorterecht. Het jaar 2012 is een impuls om deze kosmische identiteit te ontwikkelen, te verdiepen en te verankeren.

Start oktober 2011 in Hasselt, Leuven en Antwerpen (OWC)

Guy Wauters, tel 0473/926188
www.stroompunt.be/agenda.html
mail info@stroompunt.be

Droom je leven en leef dan je droom!

Professionals die werken met dieren

Reflections Luc Van Hoecke
Op weg naar inzicht, harmonie en equilib(e)ration
Struisvogelstraat 35 2170 Merksem
03 646 99 08 - info@reflections-online.be
www.reflections-online.be

Toscanzahoeve Inge Pauwels
Frekeslei 4 2221 Booischot
0475 347 112 - info@toscanzahoeve.be
www.toscanzahoeve.be - www.therapiedier.be

Inner Circle Peggy Van den Branden
E-Qui-Motion
Heyaard 53 2960 Sint-Job-in-'t-Goor
03 636 42 82 - peggy.vandenbranden@pandora.be
www.inner-circle.be

Kheiron cvba Klara Peeters & Philip Vankelst
Leren met paarden
Eliksemstraat 26 3400 Wange (Landen)
0496 523 588 - info@kheiron.be
www.kheiron.be

Stroompunt Guy Wauters
Korpsestraat 89 3540 Herk-de-Stad
info@stroompunt.be - www.stroompunt.be

De Paardenbloem Petra Moerman
9250 Waasmunster
0473 401 919 - info@depaardenbloem.be
www.depaardenbloem.be

Eco Snooze Mieke Poppe en Jos Buysse
Alpaca dekbedden en kussens
Ceutericklos 3 9660 Michelbeke
0476 806 021 - info@ecosnooze.be
www.ecosnooze.be

Equi-valent Marie-Louise der Kinderen & Beatrijs Van de Casteele
Het paard ontmoet je innerlijke coach
Hundelgemse steenweg 54
9890 Baaigem
0473 398 635 - frissebries@gmail.com
www.equi-valent.com

Dieren natuurlijk genezen
Kim Van den Eynden
Natural Animal Health Care
Leest 56 9950 Waarschoot
0474 597 099 - kim@dierennatuurlijkgenezen.be
www.dierennatuurlijkgenezen.be

Equiluck Tony van Aarle
Care for Horses
Stevensstraat 2a NL-5843 AC Westerbeek
equiluck@lycos.com - www.equiluck.nl

Terra Natura Wendy Van den Bulck
Essential Horse Communication - ook In België
Holle Drift 4 NL-9469 TB Schipborg
0031 636 000 725 - info@terra-natura.nl
www.terra-natura.nl

een belangrijke rol. Net zoals wijzelf, zijn dieren levende wezens met een ziel. Zowel de mens als het dier mogen van de interactie dus vanzelfsprekend geen schade ondervinden en beide dienen er een goed gevoel aan over te houden. Het is niet de bedoeling dat we dieren uitbuiten, wel dat we op zoek gaan naar harmonieuze manieren om met hen om te gaan en daar allebei beter van te worden. Draai je de vraag wat een dier voor jou kan doen om naar de vraag wat jij voor het dier kunt doen, dan ontstaat misschien wel vanzelf een 'win-win' ervaring waar zowel het dier als jijzelf baat bij hebben. Want wie goed is voor dieren, verheft ook zichzelf. Of om het met de woorden van Mahatma Gandhi te zeggen: "De grootsheid van een natie en haar morele vooruitgang kan worden afgemeten aan de manier waarop ze dieren behandelt."

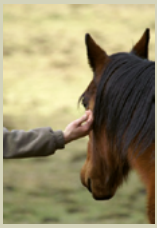
Lien Van Laere

Meer lezen?

- Communiceren met dieren
  een cursus in zeven stappen, Carol Gurney,
  Ankh-Hermes, ISBN 9020283049
- Intuïtief communiceren met dieren,
  Birgitta van Spronsen, ISBN 9081472712
  (luisterboek)
- Het paard als leermeester, Petra Nelstein,
  Ankh-Hermes, ISBN 9020203533
- Luisteren naar dieren – spirituele en magische
  lessen uit het dierenrijk als sleutel tot
  zelfkennis en bewustzijnsverruiming,
  Ted Andrews, ISBN 9023009290
  (+ gelijknamig werkboek verkrijgbaar)
- Hondenspiegel, Inge Pauwels,
  Standaard Uitgeverij,
  ISBN 9789002235047

Zie ook de rubriek
Communicatie met dieren
van de activiteitenagenda

Een krachtig paardenmiddel



© Vincent PIGEYRE - Fotolia.com

Paarden en mensen hebben al lang een goede band en dat is niet zomaar. Paarden zijn bijzonder fijngevoelig en roepen vanzelf allerhande kwaliteiten op bij de mens. De dieren worden met een hele reeks positieve eigenschappen geassocieerd, zoals eerlijkheid, geduld, zachtheid, moed, kracht, doorzettingsvermogen, evenwichtigheid en trouw. Een inspirerend curriculum!

Het paard heeft op therapeutisch vlak dan ook vaak een streepje voor op bepaalde andere dieren. Waar een hond je enthousiast kan bespringen bij een begroeting, is een paard eerder geneigd om voorzichtiger contact te leggen. Een paard wacht af, houdt rekening met je en zal je nooit moedwillig pijn doen. Het brengt je op een niet-bedreigende manier bij jezelf en bij je eigen bewustzijn.

Wil je zelf ervaren wat een paard voor je kan betekenen, dan kun je je inschrijven voor een equicoaching of voor een cursus natural horsemanship (waarin je ontdekt hoe je respectvol en vanuit de juiste ingesteldheid met paarden kan omgaan). Maar je kunt ook zelf eens een dagje de natuur intrekken en de tijd nemen om een paard aandachtig en te observeren, het in de ogen te kijken, zijn krachtige uitstraling en schoonheid te ervaren en doorvoelen. Je kunt in alle rust observeren wat er gebeurt in de kudde, welk paard volgens jou de leider is en waaraan je dat ziet, welk paard het meest alert is en met welk dier je je het sterkste verbonden voelt. En voor wie geen zin heeft in dat soort observaties: een tijd in de buurt van paarden vertoeven is doorgaans ook gewoon heerlijk onthaastend.

Egidius Musiek
Evolutiepsychologie

Egidius Musiek begon al in 1972 met het geven van lezingen en cursussen rond biologische land- en tuinbouw, evenwichtige voeding en Oosterse filosofie. De jaren daarna volgden honderden voordrachten en workshops met thema's als natuurlijke gezondheidszorg, integrale opvoeding en onderwijs, harmonische relaties, mens- en milieuvriendelijke ondernemen, gezond bouwen en wonen, nieuwe maatschappelijke ontwikkeling en duurzame levenswijze. Als directeur en docent van de Ignoramus Academie legde hij de basis voor vele innoverende nieuwe opleidingen met een Universele Visie als grondslag en een allesomvattende éénmakende gedachte die de grote levensfilosofieën probeert te verbinden tot een bron van praktische inspiratie voor de nieuwe tijd.

De verdere ontwikkeling van de Integrale Evolutiepsychologie blijft echter het grote levenswerk van een onvermoeibare zoeker die dieper wil blijven doordringen in de rationele en intuïtieve antwoorden op alle 'waarom'-vragen.

Eind september starten alle opleidingen in het nieuwe centrum in Hasselt. Workshops: 8/10 'De zoektocht naar mijn levensopdracht' en 9/10 'Het beste moet nog komen'. Meer info vind je bij 'Van dag tot dag' en op www.ignoramus.org

D. Deffontaine
My Coach Café

Als gecertificeerde coach & Master Practitioner in NLP begeleidt Dominique mensen in hun relaties en de daarbij horende veranderingen. Haar specialiteit is het coachen van singles naar een vervullend en kwaliteitsvol leven. Om coaching bekender te maken binnen de coachwereld en zowel networking als intervisies te bevorderen heeft ze My Coachcafé opgericht. Dominique is vaak en graag het aanspreekpunt voor beginnende coaches. Om coaching bekender te maken bij het brede publiek organiseert ze MyCoachday, een informatiedag in Antwerpen, Gent en Hasselt waarbij coaching door iedereen kan ervaren worden via workshops en/of via 1/1 sessies.

MyCoachDay vindt plaats in Antwerpen, Gent en Hasselt op 8/10 van 10 u tot 18 u. Info kan je vinden in de agenda 'Van dag tot dag' en op www.mycoachday.be

Ria Matheussen

Script-As-Methode®

Als holistisch psychotherapeute ontdekte Ria dat Je hart volgen het allerbelangrijkste is om gelukkig en gezond te leven. Rond haar 40ste verlamde haar lichaam telkens zij keuzes maakte die indruisten tegen haar gevoel. Ria kreeg innerlijke begeleiding, "de ziel die spreekt". Er kwam vreugde en creativiteit waardoor een nieuw leven ontstond. Spontaan ging ze schrijven en kleuren en er ontstonden 7 stappen naar heling en transformatie. Het is een methode die balans brengt in alle lichamen, in alle chakra's. Je brengt dit als creatiënt zelf teweeg, wat een enorme energie vrijmaakt. Je eigen bron van energie, geluk en gezondheid ontwaakt. Haar Script-As-Methode (SAM) heeft intussen duizenden levens getransformeerd en tientallen overtuigde therapeuten werden intussen door Ria opgeleid.

Eind september start de 2 jarige opleiding in Zandhoven, Hasselt en Brugge. Meer info kan je vinden bij 'Van dag tot dag' en op www.script-as-methode.com

Internationale Shiatsu School
Basiscursus Shiatsu voor iedereen
Investeer in je toekomst, je gezondheid, je familie, ...
avond-, dag-, weekend-, zomercursus

Okido Yoga Training
13-18 november

Structurele Shiatsu voor gevorderden 21-28 oktober

www.iss-shiatsu.eu
info@iss-shiatsu.eu

De Natuurlijke Kookschool
Macrobiotisch-vegetarische kookcursussen
www.denatuurlijkekookschool.be
Tel. 03/309.17.02

Lifeforce

Lifeforce Shiatsu – en Yogaopleidingen
te Kessel, Heverlee, Hasselt, Herentals, Antwerpen en Beveren
Erkend door de BSF.
www.lifeforceshiatsu.com
covents.luc@proximedia.be

De kracht van de natuur
-10% BIJ UW EERSTE BEZOEK
Etiney Cosmetics
ARTEMIS Schoonheidsinstituut
Specialiste in biologische huidverzorging
Massagetherapeute Christine Huybrechts
Corneel Smitslei 59 • 2150 Borsbeek
03 366 30 33 www.artemis-schoonheidsinstituut.be

merlyn presents
Terry Oldfield & Soraya
concerten & workshops
van 10 tot 16 september 2011
Open Deur weekend
8 en 9 oktober 2011
Merlyn bestaat 10 jaar
concerten ... workshops ... animatie
Daalstraat 2 - 9420 ERPE-MERE
053/84 18 27 - info@merlyn.be
www.merlyn.be

de boerderie
Wees welkom op De Boerderie, magische plek waar je jezelf helemaal kan terugvinden!
De Boerderie dat is:
B&B met feeërieke gastenkamers
Lekkere en gezellige gastentafel
Een sfeervolle en romantische privé-sauna
Zalige massages en behandelingen
Cursussen pilates, yoga, nia...
Workshops zoals Shiatsu, voetreflexologie, oorkaarsen,...
Gezondheidstherapie
Eindertstraat 18, 3581 Beverlo
T: 0032 (0)11 402737
info@deboerderie.be
www.deboerderie.be

© VILevi - Fotolia.com

Shiatsu
energie in balans

Heeft een kind ergens pijn, dan doen we het haast instinctief: onze hand op de zere plek leggen. Aanraking heelt. Ook bij shiatsu, een therapievorm die een modern uitvloeisel is van de traditionele oosterse geneeskunde, speelt de kracht van aanraking een grote rol. De behandelvorm wordt zowel preventief als therapeutisch aangewend.

In het oude China werd een arts niet betaald om patiënten te genezen, maar om ze gezond te houden. Werd iemand toch ziek, dan gaf de arts de behandeling gratis. Gezondheidszorg was dus voornamelijk preventief. De behandelingen bestonden uit een combinatie van acupunctuur, dieet, kruidentherapie, moxa en anma (massage). Shiatsu is uit anma voortgekomen en werd ontwikkeld door de Japanners, die zich baseerden op de wijsheid van de oude Chinese geneeskunde. Ook de naam shiatsu ontstond in Japan. 'Shi' staat in het Japans voor 'vinger', 'atsu' voor druk. Letterlijk betekent shiatsu dus 'vingerdruk'. De techniek zoals we hem tegenwoordig kennen ontstond in het begin van de 20ste eeuw door integratie van de nieuwe Westerse anatomische en fysiologische inzichten en de traditionele oosterse geneeswijzen. In de jaren '50 kreeg de therapie een breder draagvlak in Japan en in 1964 werd shiatsu officieel als therapievorm erkend door de Japanse overheid. Maar niet alleen in het Oosten heeft shiatsu zijn kracht bewezen. Ook in het Westen gingen al heel wat mensen voor deze holistische behandelwijze overstag.

Energie in balans

De volledige traditionele oosterse visie op het leven draait rond het begrip Ki – ook wel Chi genoemd. Ki kan misschien nog het best omschreven worden als oerenergie of levenskracht. Het is een energie die constant in beweging is en die zich in alle verschijnselen manifesteert. Ook in het menselijk lichaam is Ki aanwezig. In ideale omstandigheden kan deze energie gelijkmatig en ongestoord via onze energiebanen of meridianen door onze organen, botten, spieren, huid en lichaamsweefsels stromen. Treedt ergens een verstoring of blokkade op door een schok, ongezonde eet- of leefgewoontes of een andere onevenwichtigheid, dan kan men ziek worden. Het spreekt voor zich dat hoe heviger of langduriger de

Cranio
de zen in lichaamswerk
Cranio Sacraal voor Iedereen
Etienne Peirsman
– unieke opleiding sedert 1994 –
Voor inlichtingen:
tina.vervaeke@skynet.be
09 223 95 10

Energy Saving Lamps www.megaman.be
MEGAMAN
Al sinds eeuwen is licht een eerste levensbehoefte voor alles wat leeft. Maar licht is veel meer. Licht inspireert, motiveert en ontspant. Dat geldt niet alleen voor natuurlijk licht maar ook voor kunstlicht. Licht geeft vorm en kleur aan onze omgeving.
Life in Light
MEGAMAN®

Ki-stroom verstoord is, hoe ernstiger de ziekte of klacht zich ook zal manifesteren. Shiatsu heeft als doel om de energiestroom te reguleren zodat het zelfhelend vermogen van het lichaam gestimuleerd wordt. Bij stagnatie van energie wordt de Ki weer in beweging gebracht; is ergens een energietekort, dan wordt energie naar die plaats in het lichaam gebracht waar dat nodig is om het evenwicht te herstellen.

Door een holistische bril

Om de helende kracht van shiatsu te begrijpen, is het belangrijk te weten hoe de oosterse geneeskunde de oorzaken van ziekte bekijkt. In het Oosten gaat men ervan uit dat je niet de ziekte, maar de zieke moet behandelen. Heling stimuleren blijft dus niet beperkt tot het behandelen van de symptomen. Ziekte ontstaat ook niet van de ene op de andere dag. Het begin van een ziekte kan zowel op het lichamelijke, geestelijke en emotionele vlak tot uiting komen onder de vorm van bepaalde klachten. Voor we ziek worden, doen zich dan ook vaak eerst symptomen voor als vermoeidheid, pijn of slaapproblemen. Die symptomen zijn indicaties van een Ki-stroom uit balans. Idealiter gaat de shiatsutherapeut samen met de cliënt bekijken wat de dieperliggende oorzaken van de klacht kunnen zijn. De shiatsubehandelaar heeft een aantal diagnosetechnieken die hij kan gebruiken om de conditie van de cliënt na te gaan. Zo kan hij of zij beroep doen op gelaats-, haar-, pols- en rugdiagnose, spiertesten, enzovoort. Aan de hand van hetgene daaruit naar voren komt, wordt dan een behandeling gegeven die aansluit bij de klachten en conditie van de cliënt op dat moment. Zo worden de klachten niet alleen op oppervlakkig niveau verholpen, maar wordt ook een proces van bewustwording op gang gebracht en wordt genezing nagestreefd op een dieper niveau.

© VILevi - Fotolia.com

Techniek met veel gezichten

Algemeen kan gesteld worden dat shiatsu de weerstand verhoogt, de bloedcirculatie stimuleert, het lichaam versoepelt, het zenuwstelsel reguleert en de weefsels reinigt. Omdat heel wat leraren hun eigen specialisatie ontwikkelden, zijn er doorheen de geschiedenis van shiatsu verschillende vormen en stijlen ontstaan. Bij de klassieke vorm van shiatsu wordt vooral gewerkt met de klassieke meridianen die men ook bij acupunctuur gebruikt en gebeurt de behandeling met de blote handen, zonder gebruik van ellebogen, knieën of voeten. De druk wordt bovendien alleen uitgeoefend aan het oppervlak van het lichaam, in tegenstelling tot sommige nieuwere stijlen die ook werken met wrijvingen, strekkingen, stille aanrakingen, rotaties en het uitrekken van de armen en benen. In sommige shiatsu-stijlen werkt men ook met extra meridianen, de 'wondermeridianen' genoemd.

Met welke stijl van shiatsu je ook in aanraking komt, het gemeenschappelijke doel van het geheel van technieken is sowieso om de zelfhelende kracht van het lichaam te stimuleren. Nog een rode draad is dat de druk nooit wordt uitgeoefend door middel van spierkracht. Wel gaat de gever door het inzetten van zijn eigen lichaamsgewicht een gedoseerde druk uitoefenen op specifieke plaatsen in het lichaam, om zo de energiestroom in de verschillende lichaamsmeridianen te beïnvloeden.

Het lichaam heelt zichzelf

Shiatsu beweert zeker niet alle kwalen te kunnen genezen, maar de techniek kan wel baat brengen bij zowat elke klacht, net omdat het lichaam naar meer balans wordt gebracht. Dat verklaart meteen ook waarom shiatsu niet alleen helend, maar ook preventief wordt aangewend. Door het lichaam in balans te brengen, zullen ziektes

PROFESSIONALS SHIATSU

Sa t'sam shiatsuschool
Opendeur met gratis proefles op 20/9.
Mona Lanjri
Papenboskant 43
1861 Wolvertem
0475 919 498
satsam@live.be - www.satsam.be

Oost West Centrum
Van Schoonbekestraat 148 2018 Antwerpen
Bois-le-Comte 1 6823 Villers-devant-Orval
03 230 13 82
info@owc.be - www.owc.be

Internationale Shiatsuschool
Jan en Marc Vervecken
Oude Baan 104
2390 Oostmalle
03 309 17 02
info@iss-shiatsu.eu
www.iss-shiatsu.eu

Lifeforce Shiatsu - vzw Carpe Diem
Luc Covents
Mastenhof 7
2560 Kessel
03 488 12 06
info@coventsluc.be
www.lifeforceshiatsu.com

Iyashi
Ronny Massa en Annelies Declerck
Tweekleinewegenstraat 71
3001 Heverlee
016 46 47 02
www.iyashi.be
ronny@iyashi.be

Energia-Energia
Jean-Pierre Perron
Leuvense straat 18
3090 Overijse
016 47 18 52
energia-energia@hotmail.com
www.energia-energia.be

Cambiamento
Praktijk voor Shiatsu, Reiki,
Jin Shin Jyutsu en voedingsadvies
Chris Camp
wijgmaalsesteenweg 192
3020 Herent
0476 917 299
www.cambiamento.be

Angels & Stones
Praktijk voor balans tussen lichaam en geest
Elke Pepermans
Engelenstraat 51
3070 Kortenberg
0499 347 751
elke@angels-stones.be
www.angels-stones.be

orCHIdee
Shiatsu- en Seikitherapeut
Joke Aerts
Zammelenstraat 9
3724 Kortessem
0477 815 733
info@or-chi-dee.be
www.or-chi-dee.be

Bewust Leven
Dominique Respens
Shiatsu opleiding en behandeling
dominique.respens@gmail.com
8500 Kortrijk
056 21 02 92 – 0498 246 633
www.4dimkortrijk.be

Belgische Shiatsu Federatie vzw
Beroepsvereniging erkend door
het Ministerie van Middenstand.
Lange Kruisstraat 6E
9000 Gent
09 225 29 04
www.shiatsu.be
info@shiatsu.be

Kimura Shiatsu Instituut
Shiatsu voor familiaal gebruik, opleiding èn nascholing. Eén van de oudste scholen in België.
Frans Copers
Lange Kruisstraat 6E
9000 Gent
09 225 29 04
info@kimura.be
www.kimura.be - www.seikisoho.be

Manipura vzw
André Poppe
Shiatsuschool en yogacentrum.
Opendeur 24/9.
Veldeken 198 9240 Zele
Driekavenstraat 7 8790 Waregem
052 44 53 38
manipurapost@hotmail.com
www.manipura.be

zich immers minder snel of niet meer manifesteren. Een periodieke behandeling kan dus ook zeer weldadig werken als je niet ziek bent. Het is een prettige manier om te ontspannen, tot rust te komen en je lichaam in balans te houden. Want net zoals het menselijk contact en de warmte van de aanraking hun heilzame werk doen, werkt ook de ontspanning op zich versterkend en helend. Zijn je lichaam en geest ontspannen, dan wordt automatisch ook de zelfgenezende kracht van je lichaam versterkt. Het nuttige aan het aangename koppelen, heet dat dan.

Lien Van Laere

Bronnen & extra info

- www.shiatsu.be
- Shiatsu in theorie en praktijk, Carola Beresford-Cooke, Altamira-Becht, ISBN 9069635186

Op 11 september is het Shiatsudag: een familiedag waar je van 10u tot 18u kan kiezen uit 18 workshops en lezingen, met één rode draad: een gezonde geest in een gezond lichaam. Meer info vind je op www.shiatsudag.be

Wanneer kan shiatsu verlichting bieden?

Shiatsubehandelingen worden ingezet bij een hele waaier aan klachten. Denk maar aan orthopedische klachten als rugpijn, stijve gewrichten, stijve nek, whiplash, reuma, artritis, verstuikingen en sportblessures, klachten als vermoeidheid en slapeloosheid en problemen aan het spier- of bottenstelsel, maar ook stress-gerelateerde klachten, migraine, CVS, fibromyalgie, ademhalingsmoeilijkheden, circulatiestoornissen, allergieën, menstruatieklachten en verteringsproblemen. Ook bij emotionele onevenwichtigheid en mentale rusteloosheid kan shiatsu, in combinatie met counseling, verlichting bieden.

Sa t'sam

Energetisch centrum en professionele shiatsuschool (erkend door de BSF) in de Magische Mongoolse Yurt…

www.satsam.be

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

PROFESSIONALS die werken met kinderen

Vzw Sterrencirkels Briony Vanden Bussche
Elfenschool en elfentheater.
Koepel voor kinderwijze vorming.
Thaliastraat 71 2600 Berchem
0488 618 882 - briony@tempelstralen.be
www.sterrencirkels.be

Lazuli Coaching Eva Storm
Groeien in Bewust-zijn
Lambert Briesstraat 18 2600 Berchem
03 296 80 60 - 0475 242 412
info@lazulicoaching.com
www.lazulicoaching.com

Kristallen Poort Mieke Michielsen
Engelendiamant® voor kinderen.
De Hulsten 48 2980 Zoersel
03 658 65 96
info@kristallenpoort.be
www.kristallenpoort.be

Vzw Mindfocus Inge De Leeuw
Mindfulness voor jongeren
a@aandacht.be - www.aandacht.be

Yogazolder Ilse Philips
Yoga en individuele begeleiding
voor kinderen en volwassenen.
Eernegemweg 65 8490 Snellegem
0472 394 129
yoga@ilsephilips.be
www.ilsephilips.be

Helende Verhalen voor Kinderen
Ann Ackaert
Ontdek het helend verhaal in je kind en in jezelf!
Molzelestraat 13 9041 Oostakker - Gent
0494 04 17 66
www.helendeverhalen.be
ann.ackaert@telenet.be

Na'Terre Lieve Van Hoeteghem
Mindfulness en yoga voor kinderen
en volwassenen; schoolaanbod.
Houte 14 9860 Balegem
Land Van Waaslaan 101 9040 Sint-Amandsberg
09 329 57 22 – 0496 74 90 19
lieve@naterre.be
www.naterre.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)

© Yuri Arcurs - Fotolia.com

Terug naar school

over kinderen en homeopathie

Het begin van het nieuwe schooljaar gaat gepaard met hectische activiteit. Grote zus past niet meer in haar uniform van vorig jaar en kleine broer moet dringend nieuwe degelijke schoenen. Naar de winkel dus! Schriften, pennen, tekenmateriaal: alles wordt verzameld, gekeurd, gesorteerd, boeken worden gekaft, boekentassen gevuld. Maar garanderen al die nieuwe spullen ook dat het jonge volk flink uitgerust, fit en met goede moed aan het schooljaar begint?

Natuurlijk zie je die eerste schooldag op de speelplaats veel stralende gezichtjes en blijdschap om het weerzien met de vriendinnetjes, en gonst het van de vakantieverhalen. Hier en daar staat een nieuwkomer wat bleek weggetrokken het schouwspel vertwijfeld aan te kijken. Over een paar weken zal je zien dat de meeste nieuwelingen vriendschappen gesloten hebben en leuk meespelen met de rest. Maar over een paar weken zie je ook de eerste virale verkoudheden opduiken, van de eerder onschuldige met alleen maar neusloop en veel niezen, tot koortstoestanden met een vervelende nasleep van hardnekkige hoest of weerkerende bronchitis. Alle zon en vitaminen ten spijt wordt de immuniteit van het jonge gestel serieus getest bij dit jaarlijkse weerzien.

Op zich een goede zaak: immuniteit moet zich ontwikkelen. Als kinderen de eerste septemberverkoudheid vanzelf en zonder te veel ongemakken te boven komen, is dat des te beter, al is het sneu als ze meteen al een paar dagen moeten missen op school. Ouders kunnen echter heel wat doen om hun kinderen te helpen immuniteit op te bouwen. Uiteraard zijn gezonde en uitgebalanceerde voeding, veel frisse buitenlucht en beweging daarbij een belangrijke factor. Het is bovendien bewezen dat liefdevolle aandacht het immuunsysteem stimuleert. Stress in al zijn vormen – te grote taakspanning, onduidelijkheid rond

opvang, onzekerheid over het dagschema – is alleszins te vermijden. Meer en meer wordt ook duidelijk dat passief roken het opgroeiende kind schaadt. Maar er is meer. Talloze studies hebben uitgewezen dat homeopathie een effectieve methode is, niet alleen voor de behandeling van onschuldige verkoudheden, maar ook voor allergieën, luchtwegeninfecties, terugkerende oorontstekingen of bedplassen. Ook bij gedragsproblemen of bijvoorbeeld faalangst kan homeopathie ondersteunend werken. Veel mensen kennen wel de koorts- en ontstekingswerende werking van Belladonna, gebruiken Arnica bij lichte kwetsuren, of halen een kuur Echinacea bij de apotheker. Onschuldige middelen die ouders zelf kunnen inzetten op advies van de apotheker. Blijven klachten aanhouden of terugkeren, dan is er echter meer aan de hand en is het aangewezen een homeopaat te raadplegen voor deskundig advies.

Hoe verloopt dan zo'n homeopathische behandeling?

Best is om niet te wachten tot er zich een acute situatie voordoet, maar een dossier te openen bij een homeopaat zodat die zich al een accuraat beeld kan vormen van het kind. Het kind wordt geobserveerd in zijn spel en eventueel zachtjes gestimuleerd om een tekening te maken. Verder wordt gedetailleerd ingegaan op de klachten: hoe dikwijls doen ze zich voor, wanneer zijn ze begonnen, hoe gedraagt het kind zich bij koorts, wat is precies de last die het kind ervaart? Bij kleine kinderen wordt ook de informatie van de moeder over haar zwangerschap en bevalling meegenomen. Het totaal van deze gegevens vormt een patroon.

De natuurlijke middelen waarvan de homeopathie zich bedient zijn getest op gezonde mensen om het patroon aan symptomen en tekens, gedragingen en gewaarwordingen dat ze teweegbrengen, nauwkeurig te observeren en te noteren. Deze beschrijvingen zijn verzameld in de homeopathische Materia Medica. De homeopaat zal het patroon dat hij waarneemt bij het patiëntje matchen aan een patroon dat hij terugvindt in deze Materia Medica. Een goed gekozen middel zet een cascade aan subtiele reacties in gang, die ervoor zorgen dat het kind niet alleen fysiek herstelt, maar zich ook algemeen beter in zijn vel voelt. Het hervalt minder vaak en een eventuele terugval kent een minder ernstig verloop. Ouders verklaren: "Vroeger moest ze elke winter een antibioticakuur krijgen. Dit jaar is ze de winter zonder noemenswaardige problemen doorgekomen." Of nog "De juf merkte op dat onze zoon veel actiever is, meer kleur op zijn wangen heeft en vaker spontaan iets komt vertellen."

Na een aantal weken wordt de werking van het middel geëvalueerd en wordt het eventueel herhaald. Elke herhaling prikkelt het zelfgenezend vermogen van het kind. Of en wanneer herhaald mag worden vraagt grote deskundigheid, want overprikkeling van het systeem kan de behandeling ernstig in de war sturen.

Een goede opvolging door alle betrokken partijen – ouders, opvoeders, leerkrachten, hulpverleners, medici – blijft absoluut noodzakelijk. Maar het belangrijkste voor het welbevinden van een kind blijft dat het zich geliefd voelt, aandacht krijgt, zijn of haar fantasie kan uitleven in vrij spel en zich veilig voelt. Voorwaarden die niets kosten en overal vrij verkrijgbaar zijn.

Christel Lombaerts

De in NL succesvolle Training tot

KINDERTOLK®

nu ook in België

Voor hulpverleners en therapeuten

Leer werken met de methodiek
'Het Fluisterkind®'

Meer informatie en aanmelden op: www.kindertolk.nl

COMPAGNONS
IDEAL PARTNERS

Uw "SOUL MATE".

Op zoek naar uw beste vriend/vriendin?
'De' essentiële basis voor een duurzame relatie.
Mensen van hoger niveau in hun manier van 'ZIJN'.
Wij selecteren voor u, samen met u.

www.compagnons2.com
0477/ 350 824
i.p@telenet.be

Actief over geheel België. Sedert 1995.

ON: 0683 374 403

NETWERKDAG VOOR OUDERS, LEERKRACHTEN, OPVOEDERS ÉN KINDEREN

KORTING €2 op vertoon van deze bon

kinderwijze beurs

ZONDAG 9 OKTOBER 2011
VAN 10H TOT 18H
WORKSHOPS, LEZINGEN, INFOSTANDS, THEATER, ...

Sterrencirkels
Koepel voor kinderwijze vorming

Antwerpen Expo
Jan Van Rijswijcklaan 191
2020 Antwerpen

I.S.M. Synergio

MEER INFO & TICKETS VIA WWW.STERRENCIRKELS.BE · TEL 0488 618 886

PROSTILYNE: voor een krachtige, natuurlijke straal !
Weet u dat twee op drie mannen boven de vijftig ongemakken ondervinden bij het plassen? Weet u ook dat dit ongemak relatief makkelijk te verhelpen is?
PROSTILYNE is een natuurproduct dat op een wetenschappelijk verantwoorde manier voor vlotter plassen zorgt bij mannen vanaf 40 jaar.
PROSTILYNE is een unieke en uiterst zuivere combinatie van plantaardige extracten op basis van zegepalm, pompoenpit, kersensteel, guldenroede en wilgenroos. Samen met de ontstekingswerende eigenschap van zink houden die uw urinewegen gezond waardoor de plasfunctie opnieuw optimaal wordt en blijft. PROSTILYNE ondersteunt het lichaam en uw mannelijke vitaliteit snel én voor een lange periode.
KORTINGSBON
-2,50€
op een doos PROSTILYNE van 120 CAPSULES
Nu € 22,49 ipv € 24,99
-3,50€
op een voordeeldoos PROSTILYNE van 180 CAPS
Nu € 32,49 ipv € 35,99
GELDIG TOT 22/10/2011
PROSTILYNE is een product van EFAS - Onderstraat 15 - HOESELT
www.econutrition.be
Deze bon is niet cumuleerbaar met andere kortingen.
econutrition
de natuur, onze wetenschap
Verkrijgbaarindenatuurwinkel.
Meerinfo:www.econutrition.be
PROSTILYNE is een product van EFAS - Onderstraat 15 - HOESELT

Optimisme.
Probeer het ook eens.
Ode
VOOR INTELLIGENTE OPTIMISTEN
Ode.
Inspiratie voor verandering.
Probeer nu Ode voor maar € 10,=
en ontvang 3 nummers.
Het proefabonnement stopt automatisch.
Ga naar www.ode.nl/3v10 en meldt u aan.
Of neem contact op met Caroline:
telefoon 0031 10 22 10 313 of caroline@ode.nl
Ode is 's werelds meest optimistische opinietijdschrift.
In Ode leest u verhalen die het doordenken waard zijn en die aanknopingspunten geven voor een optimistisch wereldbeeld.
Ode gaat over mensen met verrassende ideeën en een originele visie. En beschrijft creatieve oplossingen voor schijnbaar onoplosbare problemen.
Zoals de helende kracht van licht. En hoe beeldspraak leidt tot persoonlijke groei. Of hoe het onbewuste ons denken en doen bepaalt.
De oplossingsgerichte manier van journalistiek biedt tegenwicht aan de traditionele journalistiek.
Ode prikkelt tot initiatieven en stimuleert daadkracht.

© D.R.

Prostaat-problemen

op een natuurlijke manier verhelpen

Twee Belgische mannen op drie worden vanaf de leeftijd van 50 jaar geconfronteerd met prostaatproblemen. De prostaat is een klier die prostaatvocht produceert, deze vloeistof vormt een essentieel onderdeel van het mannelijk zaad, daar het de vloeistofbasis vormt waarin de spermatozoa overleven.

De prostaat vormt een onontbeerlijk onderdeel van het mannelijk voortplantingssysteem. Hij bevindt zich in het lichaam van de man rond de urineleider. Door veranderingen die optreden in de productie van de mannelijke hormonen wordt bij ongeveer twee derde van de mannen boven de vijftig jaar de prostaat groter. Hierdoor kan de urineleider worden afgekneld en kunnen er ongemakken ontstaan bij het plassen. Merkwaardig is dat deze aandoening opvallend veel voorkomt in de economisch hoog ontwikkelde westerse maatschappij, terwijl ze nauwelijks voorkomt in minder ontwikkelde gebieden. Een verklaring hiervoor is het verschil in voeding. Er bestaan immers een aantal in de natuur voorkomende gewassen die de eigenschap bezitten de zwelling van de prostaat te kunnen omkeren. Deze gewassen behoren nog steeds tot de traditionele Afrikaanse voeding, terwijl ze bij ons uit de dagelijkse voeding zijn verdwenen.

De voornaamste gewassen die de zwelling van de prostaatklier kunnen omkeren zijn zegepalm, pompoenpit, kersensteel, guldenroede, beredruif en wilgenroos. Verder kunnen kruiden zoals Sabal Serrulata en Herniaria Glabra helpen. Bij zwelling van de prostaat treedt er bovendien vaak een milde vorm van ontsteking op die deze zwelling verder zal bevorderen. Voldoende inname van zinksulfaat kan deze ontsteking op een eenvoudige manier bestrijden. Vandaag is het uiteraard onmogelijk geworden om al deze gewassen en kruiden in ons dagelijks voedingspatroon op te nemen. Een eenvoudigere oplossing is het dagelijks innemen van een natuurlijk voedingssupplement waarin al deze actieve stoffen onder hun originele vorm aanwezig zijn. Dit is dan ook wat ik mijn mannelijke patiënten vanaf de leeftijd van 45 jaar aanbeveel, zeker wanneer er prostaatproblemen in de familie voorkomen. Zo kan men op natuurlijke wijze deze vervelende problemen zonder enig ongemak of neveneffect aanpakken.

Dr. Peter Aelbrecht

Dr. Peter Aelbrecht is hoofd van de energie-kliniek (Aalst, Madrid) en tevens auteur van de 'Homo Energeticus' bestsellerreeks.

VITASANA

Vakbeurs voor biovoeding en voedingssupplementen

zondag 2 en maandag 3 oktober 2011

Brussels Expo | Paleis 3

www.vitasana.be

Uitsluitend toegankelijk voor vakpubliek
Krijg gratis toegang via registratie op
www.vitasana.be met de code VS102011AP

HealthPRO

Vakbeurs voor gezondheidsprofessionelen

2-3 oktober 2011 | Brussels Expo
Paleis 3

www.healthpro.be

Uitsluitend toegankelijk voor professionelen!
Krijg gratis toegang via registratie op **www.healthpro.be**
met de code HP102011AP

Om te ontdekken
Koning van de granen
RIJST

De volle rijst is op zich al een garantie voor een evenwichtige, smakelijke en glutenvrije maaltijd. Zeer rijk voedingspatroon, bevat de befaamde vitamine **B1**, die ontbreekt in de witte rijst. Volle rijst bevat ook vitamines **B2, B3, B5, B6, B9**, een voldoende hoeveelheid magnesium en een weinig **zink, mangaan, koper, fosfor, kalium en calcium.**

De voornaamste mineralen zijn geconcentreerd aanwezig in de buitenste pel van het graan. De keuze voor bio-rijst (nog beter: DEMETER) vermijdt opname van pesticiden en is dus een garantie voor uw gezondheid!
Kies voor dagelijks gebruik veeleer voor volle rijst in plaats van halfvolle, en houdt de "heerlijke" witte rijst voor curry-gerechten en speciale gelegenheden en schotels.

Zoals elk graan dient rijst goed te worden gekookt en zeer goed te worden gekauwd om beter te verteren en opgenomen te worden.
Onze rijst is beschikbaar in zakken van:
500gr, 1 kg en vrac per 5 of 25kg

-volle ronde rijst
-witte rijst
-volle lange rijst
-volle jasmijn rijst
-witte jasmijn rijst
-zwarte jasmijn rijst
-volle basmati rijst
-witte basmati rijst
-canadese wilde rijst
-zoete rijst

www.vajra.be
www.vajra.be/verkooppunten

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

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

vorming
GEA
opleidingen consulten

Opleidingen vanuit een holistische visie

Erkenning: CEDEO, Lloyds, Vlaamse Overheid
25 jaar ervaring, 94 % klanttevredenheid

Psychodynamica-opleiding: Intuïtie en innerlijk weten als levenskompas
Info: woensdag 7 september 20u
Intro-mini-reeks: 3 do. avonden september: basisprincipes van energiewerk
8-15-22 september 19u30-22u

NLP – opleiding: Het roer van je leven in eigen handen nemen
2 formules: vrijdag- en weekendformule
Info: vrijdag 9 september 20u
Introdag: zondag 18 september 10u: de kracht van overtuigingen

Open opleiding tot coach en consulent:
Professioneel begeleiden op persoonlijk en transpersoonlijk niveau
Info: vrijdag 16 september 20u

Reeks: De weg naar binnen: Aandachtsbundeling, relaxatie en innerlijke rust
Info: vrijdag 23 september 20u

Reeks: Zelf-Integratie
Woensdag 5-12-19-26 oktober, 9 november

Rekegemstraat 32 9630 Munkzwalm 055 23 22 62
info@centrumgea.be www.centrumgea.be

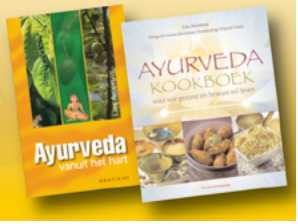
SCHOOL VAN AYURVEDA vzw Gent

- 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



Hoe omgaan met ziekte en tegenspoed vanuit een spirituele visie

"Ik eet al jaren biologische voeding, houd er met heel mijn gezin een gezonde levensstijl op na, Ik ben bezig met zelfontplooiing en ik doe alles wat ik kan om positief in het leven te staan. Toch werd onlangs een ernstige aandoening vastgesteld. Toen ik ergens las dat elk negatief gedachtenpatroon gelinkt is aan een bepaald orgaan, wat op zijn beurt een welbepaalde ziekte zou veroorzaken, voelde ik me nóg slechter. Blijkbaar was ik verkeerd bezig, anders had ik deze ziekte niet gekregen!"

Wanneer we geconfronteerd worden met tegenslagen of ziekte, stellen we ons de vraag "Waarom moet dit mij nu overkomen?" We vragen ons af wat we 'verkeerd' hebben gedaan, zadelen onszelf op met een schuldgevoel of we voelen ons slachtoffer van de situatie.

Anders bekeken

Laten we dit thema kaderen binnen een ruimere, spirituele visie. Vanuit de illusie dat we afgescheiden zijn van het grotere geheel, heeft het deel in ons dat wil vasthouden aan de afscheiding (het ego) een heel scenario ontwikkeld waarin gestalte wordt gegeven aan de onbetrouwbaarheid en vijandigheid van het leven. Allerlei tegenslagen, waaronder ongelukken, lichamelijke ongemakken, ziektes, misverstanden en conflicten zijn de vaste ingrediënten waaruit het ego een kleurrijke mix maakt om ons slecht te laten voelen.

Het ego heeft dit scenario geschreven met als belangrijkste bedoeling de oorzaak van de afscheidingsidee – waarvan schuld, aanval en conflict trouwe bondgenoten zijn – buiten zichzelf te projecteren. Dit gebeurt in de vorm van personen en natuurelementen die niet altijd te vertrouwen zijn, zoals onberekenbare klimatologische en geologische factoren en duizenden ziektekiemen, virussen en bacteriën. Hierdoor werd ons denken gehuld in een mist van vergetelheid zodat we de illusie dat tegenspoed ons 'van buitenaf overkomt' als realiteit ervaren. Op die manier kan het ego ons telkens opnieuw 'verrassen' door op onverwachte momenten een nieuwe wending te geven aan het

INTUÏTIEVE
ONTWIKKELING

Steeds meer mensen erkennen het belang om op hun eigen intuïtie te vertrouwen. Via ervaringsgerichte oefeningen laten we je zien hoe je dit zelf kan realiseren.

Meer weten over onze workshops en vormingscyclus rond intuïtie?

Surf naar www.timotheus.be
of bel ons op 03/644 53 01

een initiatief van
TIMOTHEUS vzw
vormings- en onderzoekscentrum voor intuïtie

INTEGRATIEVE MASSAGE

OPLEIDING

INTEGRATIEVE MASSAGE ®

INFOLEZING MET DEMONSTRATIE
Zondag 25 september 2011 om 14 uur

Dinsdag 8 nov en donderdag 15 dec 19 uur.

START OPLEIDING 5 januari 2012

HET LOTUSHUIS, Zoerleberg 30 WESTERLO

www.destroming.com

- € 2 !
op vertoon van deze advertentie

Synergio

12e editie

Energetische zondag
GEZONDHEID & LEVENSENERGIE

ZONDAG 9 OKTOBER 2011
van 10u tot 18u

ANTWERP EXPO
ANTWERPEN

ingeborg vertelt haar sprookje met gratis toegang tot de Kinderwijze Beurs

infostanden
gratis lezingen / workshops

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

TSH
Agenda plus
TEUNISOL
Sterrencirkels
Koepel voor kinderwijze vorming
PURE-WATER.be
Steam Powered Purity!
iProtect
Bliss
www.bliss-magazine.eu
www.elfentheater.be
Elfenkunst festival

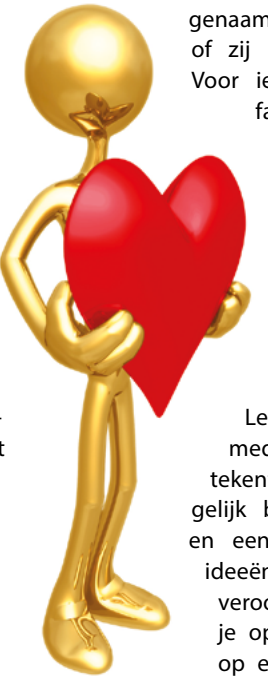
INKOM [incl. Kinderwijze beurs]	volw: € 12	kind: € 7

www.synergio.be

vooraf geschreven script van ons leven.

Niet oordelen

Wanneer we ons leven leiden vanuit een meer spirituele visie, betekent dit dat we onszelf en anderen steeds minder veroordelen voor de situaties die het ego bekokstoofd heeft. Hoe meer we gaan leven vanuit een niet oordelende en vergevingsgezinde houding, hoe meer innerlijke vrede en verbondenheid we ervaren. Naarmate we meer bewust worden, groeit de eenheidservaring en neemt het deel in ons dat zich verbonden voelt met de alomtegenwoordige eenheid, steeds meer de leiding. Een van de gevolgen daarvan is dat ons leven een positieve wending krijgt; ons oorspronkelijk levensscript wordt op een aantal vlakken in positieve zin 'herwerkt'. Wie de tegenslagen van anderen – hoe subtiel ook – tegemoet treedt met een opgestoken vinger, geeft daardoor nog meer voeding aan het schuldgevoel. Opmerkingen als 'wie heb jij nog niet helemaal vergeven?', 'waarover heb je nog negatieve gedachten?,' of 'zie je jezelf wel graag genoeg?' worden dikwijls met de beste bedoelingen geformuleerd, maar leiden heel vaak tot een gevoel van onbegrip, liefdeloosheid of zelfs arrogantie.



Uiteraard is praktisch niemand hier op aarde al volledig met alles in het reine. Iedereen heeft op een of ander niveau nog wel negatieve gedachten en beperkende overtuigingen. We zitten met zijn allen in dezelfde spreekwoordelijke boot. Bepaalde ziekten zijn inderdaad verbonden met specifieke overtuigingen van het onderbewuste. De oorzakelijke band tussen iemands diepe onbewuste overtuigingen en zijn levensomstandigheden is dan ook heel uniek en complex. Daarom is het noodzakelijk dat we mensen benaderen zonder oordeel en vanuit betrokkenheid en diep respect.

Ondersteuning vanuit mededogen

Wanneer we iemand in moeilijkheden op een spirituele manier willen ondersteunen, is het onze belangrijkste taak om hem of haar te benaderen in onvoorwaardelijke liefde en zorg, vanuit de wetenschap dat die ander nog helemaal in de verbondenheid is, ondanks de zogenaamde onvolmaaktheden die hij of zij in de persoonlijkheid ervaart. Voor iemand die zelf een moeilijke fase in zijn of haar leven doormaakt, is het belangrijk om geen aandacht te besteden aan boodschappen die beladen zijn met veroordeling of schuld, maar om zich alleen open te stellen voor suggesties die komen vanuit mededogen.

Leven vanuit een houding van mededogen en niet-oordelen, betekent dat je elke situatie zoveel mogelijk bekijkt vanuit innerlijke vrede en eenheidsbewustzijn. Zodra je de ideeën die het schuldgevoel hebben veroorzaakt kan herkaderen, voel je je opgelucht en ben je in staat er op een vredevolle manier mee om te gaan. Dit brengt met zich dat je er meer en meer in zult slagen alle omstandigheden te zien door de bril van totale acceptatie en mededogen. Ook de onaangename situaties, waaraan je tot op heden nog weinig of niets hebt kunnen veranderen, zullen op een gegeven moment 'zinvol' blijken.

Joost Vanhove
Els Van Hoogenbemt
Centrum GEA

Nog een reden om mee te doen met
DONDERDAG VEGGIEDAG
't is goed voor je gezondheid!
www.donderdagveggiedag.be
eva verleidelijk veggie

Ignoramus ACADEMIE
Cursussen en opleidingen
Vitadrome
Uw levenskunst is onze droom
Therapeutische groepspraktijk
Oneness
Inspiration for sustainable solutions
Life en Business Coaching
voor duurzaam ondernemen
OPENING NIEUW CENTRUM
Zondag 2 oktober om 14 uur
Hazelarenlaan 32 3500 Hasselt
011 74 07 03 info@ignoramus.be
www.ignoramus.org

Exclusief -40%
EEN JAARABONNEMENT
OP PSYCHOLOGIES MAGAZINE
11 NUMMERS € 26
in plaats van € 44
Ik abonneer mij!
Kijk op www.viapresse.be
code: PS2011N06
Tel: +32 (0)2 556 41 40 | Fax: +32 (0)2 525 18 35
Overschrijving: rekeningnr 210-0980879-67

Opleidingsinstituut Lazuli-Coaching : holistisch coachen & groeien in Bewustzijn

Zeven goede redenen om de opleiding tot Lazuli-coach te volgen:

1. **GROEI** Je groeit op persoonlijk- en zielsniveau. Je leert hoe de informatiefilters werken die je acties, gedrag en blikveld bepalen, en hoe je ze kan transformeren en overstijgen.
2. **LIEFDESKRACHT** Je komt meer in je kracht en leert één op één coachen vanuit het hart, waardoor je de liefdeskracht in je leven vergroot. Je leert je energie te bundelen en te stralen. Als dat geen geschenk is!
3. **ZINVOLHEID** Door je talent in te zetten ga je echt iets betekenen voor je omgeving. Je investeert in jezelf en helpt je cliënten om zich te verbinden met het kwantumveld waarin alle antwoorden besloten liggen. Zo bouw je actief mee aan de wereld van morgen.
4. **ZEKERHEID** Door van coaching je beroep te maken, creëer je voor jezelf de ruimte om zekerheid te ontwikkelen naar de toekomst toe en overvloed in je leven te brengen.
5. **VARIATIE** Ieder mens is uniek, wat je job als coach heel gevarieerd maakt. We leren geen standaardprocedures, maar bekijken elke persoon vanuit de gedachte dat hij of zij alle oplossingen al in zich draagt. Als coach helpen we die naar boven te brengen.
6. **VERBINDING** Door lid te worden van het Lazuli-netwerk zetten we samen een nieuw bewustzijn neer. Je staat er niet alleen voor!
7. **PIONIERSWERK** Dit is de enige opleiding waarbij je zowel volwassenen, kinderen als jongeren leert coachen op persoonlijkheids- en zielsniveau!

Lazuli-Coaching™.com
OPLEIDINGSINSTITUUT

Klaar voor de sprong?
De nieuwe opleiding tot Lazuli-coach gaat van start op 23/9 telkens op vrijdag in Berchem. Alle data, prijzen en voorwaarden vind je op www.lazulicoaching.com/kalender

Nog vragen? Trainer & coach Eva Storm staat je graag te woord : 03 296 80 60 • 0475 24 24 12 of mail naar info@lazulicoaching.com

Lazuli-Coaching : Lambert Briesstraat 18 • 2600 Berchem

www.lazulicoaching.com

liefde vrijheid vertrouwen

"Your task is not seek for love, but merely to seek and find all the barriers within yourself that you have build against it" Rumi

LEARNING LOVE INSTITUTE

De taak van het Learning Love Institute is mensen terug in contact te brengen met hun basiszelfvertrouwen en met hun geloof in het vermogen tot diepe, toegewijde en duurzame intimiteit.
Dikwijls verliezen we onze weg in het leven. We leven niet langer met passie noch in diepe verbondenheid met onszelf. De meesten van ons verloren hun zelf-waardering. Velen dragen diepe wonden met zich mee, die onze inspanningen saboteren om liefde te creëren, ons goed te voelen en om tevreden met onszelf te zijn.
Onze pogingen om blijvend liefde te creëren in ons leven leiden al te vaak tot conflict, ontgoocheling en frustratie. We verzeilen dikwijls opnieuw in dezelfde pijnlijke patronen en gewoonten. Het echte probleem ligt in onze diepgewortelde innerlijke wonden die uiteindelijk tot afhankelijkheid en isolatie leiden.
Wanneer we leren onze wonden te begrijpen, te aanvaarden en te transformeren, bouwen we een basis voor liefde. We her-ontdekken onze essentie, onze natuurlijke levendigheid, vreugde en tevens onze capaciteit om lief te hebben en stil te zijn.

Het bouwen van deze basis voor liefde is de focus van het Learning Love Institute.
Het werkproces is zacht en niet confronterend, maar tegelijkertijd zeer effectief.
Het werkproces zal negatieve identificaties transformeren en ons openen voor een diepere dimensie en innerlijke passie. Het doel van deze workshops is om ons bewust te worden van onze relaties met onszelf en anderen.
Bovendien leren we het verschil te begrijpen tussen afhankelijke relaties enerzijds en gezonde, volwassen liefde anderzijds. Het werkproces bestaat zowel uit ervaringsgerichte en intensieve seminaries als uit individuele sessies.
De Learning love seminaries worden in 15 verschillende landen wereldwijd gegeven door de oprichters, Krish en Amana Trobe, of door de trainers die door hen werden opgeleid.
De seminaries richt zich naar mensen op zoek naar bewustwording (zowel koppels als alleenstaanden) alsook naar coaches, trainers en professionals die geïnteresseerd zijn in een oprechte zelfverkenning en nieuwe middelen willen aanleren om met mensen te werken.

Love, Trust, Freedom

Een intensieve residentiële workshop van vier dagen om de principes, richtlijnen en inzichten te begrijpen van co-dependency, inner-child work, Somatic Experiencing© en begeleide meditaties. Het seminarie zal doorgaan van 10 tot 13 november 2011.
Voor verdere informatie over deze workshop en reserveringen:
email: info@touchstudio.be
m: 0484 / 713.900
www.touchstudio.be

CressanPure

Bio waterkers: bron van gezondheid!

De oude Grieken wisten het al: waterkers is een van de meest bijzondere planten met een weldadig effect op de gezondheid. De befaamde Griekse arts Hippocrates, vader van de klassieke geneeskunde, liet reeds 400 jaar voor Chr. een gezondheidscentrum bouwen nabij waterbronnen waarin intensief waterkers werd gekweekt. Deze werd gebruikt ter bevordering van de gezondheid en wegens zijn gunstige werking op de inwendige reiniging.

Een volwaardig supplement

Sommige voedingsmiddelen bevatten van nature meer vitamines, mineralen en actieve inhoudsstoffen dan andere. Waterkers behoort tot de meest volwaardige planten die de natuur ons kan bieden. De voedingsstoffen, aanwezig in waterkers, spelen een rol in het behoud van een goede gezondheid. Hierdoor heeft waterkers een gunstige invloed op lichaam en geest, verhoogt het onze weerstand en geeft het ons weer energie.

Natuurlijke Detox

Waterkers ondersteunt de natuurlijke inwendige reiniging. Allerlei schadelijke stoffen die we inademen of met de voeding opnemen, worden in het lichaam omgezet tot stoffen die via de urine uit het lichaam worden verwijderd. Scherpsmakende bestanddelen uit waterkers reguleren en ondersteunen deze natuurlijke reinigende werking.

Onderzoekers van het Franse INRA instituut kwamen tot het besluit dat "waterkers beide reinigende enzymsystemen waar het lichaam over beschikt, beïnvloedt."

Gezond blijven...

Waterkers bevat scherpsmakende zwavelhoudende stoffen: de glucosinolaten. Proeven in celculturen toonden aan dat PEITC, één van de gezonde stoffen, een rol kan spelen in de bescherming tegen vrije radicalen en het behoud van gezonde cellen. Een gezonde voeding met voldoende beschermend fruit en groenten, heeft een gunstige invloed en zou cellen en weefsels gezond houden.

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."*

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.

Bill Gates financiert ontwikkeling eco-toilet

Geen enkele vernieuwing van de afgelopen tweehonderd jaar heeft meer levens gered dan de sanitaire revolutie die op gang werd gebracht door de uitvinding van het toilet. De Bill en Melinda Gates-stichting gaat daarom 30 miljoen euro investeren in de ontwikkeling van milieuvriendelijke toiletten. Die moeten het waterverbruik terugdringen en de verspreiding van besmettelijke ziekten inperken. Het onderzoek moet onder meer de ontwikkeling versnellen van toiletten zonder spoeling, die niet op riolen moeten worden aangesloten. Er zal ook worden gezocht naar technologieën die menselijke uitwerpselen op een goedkope en veilige manier omzetten in meststoffen of brandstof. De stichting gaat verder lobbywerk steunen dat beleidsmakers aanzet om in de eerste plaats werk te maken van maatregelen die naar schatting 2,6 miljard mensen helpen die niet over veilige sanitaire voorzieningen beschikken.
[Bron: Het Laatste Nieuws]

McDonald's maakt Happy Meal gezonder

De Amerikaanse fastfoodketen McDonald's maakt zijn Happy Meals, de populaire snack voor kinderen, in de VS gezonder. Er worden minder frietjes meegegeven en er zit voortaan een stuk appel bij. De menuwijziging komt er onder druk van gezondheids- en verbruikersorganisaties. De nieuwe Happy Meal komt er vanaf september en zal geleidelijk aan in alle 14.000 McDonald's restaurants in de VS worden ingevoerd. De beslissing van de fastfoodketen kan alvast op de steun rekenen van de Amerikaanse first lady Michelle Obama. Zij loopt voorop in de strijd tegen obesitas bij kinderen in de VS.
[Bron: De Morgen]

Minder licht op de Vlaamse snelwegen

Sinds begin juli is het licht op ruim de helft van de Vlaamse autosnelwegen definitief uitgegaan. De verlichting zal maar op 18% van de snelwegen nog permanent blijven branden. Het licht gaat in het vervolg uit als het kan en blijft aan als het moet voor de verkeersveiligheid. Door het licht op meer plaatsen permanent te doven, wil minister Hilde Crevits het milieu een handje toesteken maar ook heel wat geld besparen. Op- en afritten worden heel de nacht verlicht, net als gevaarlijke plaatsen met veel bochten of wisselende rijstroken en op onafgebroken rijstroken korter dan drie kilometer. De verlichting zal op bijna dertig procent van de wegen voortaan dynamisch aangestuurd worden, afhankelijk van de verkeersdrukte, extreem weer, ongevallen of wegenwerken.
[Bron: De Standaard]

...en led-verlichting op de Nederlandse

De Nederlandse A44 is de eerste snelweg ter wereld met ledverlichting. Begin dit jaar is deze officieel geopend. Door de duurzame ledverlichting en de diminstallatie wordt ruim 40% op energie bespaard en kan de CO2-uitstoot met hetzelfde percentage worden gereduceerd. De ledverlichting op de A44 gaat per jaar 180.000 kWh besparen, dit is het verbruik van circa 50 huishoudens. Hoewel de ledverlichting duurder is in aanschaf dan traditionele verlichting, worden de kosten binnen 10 jaar terugverdiend. De langere levensduur van de leds zorgt voor minder en eenvou-

diger onderhoud. Naast energiebesparing heeft de nieuwe verlichting ook voordelen voor de weggebruiker. Zo wordt via het toegepaste dimsysteem de juiste hoeveelheid licht gebruikt tijdens drukke tijdstippen, zoals de spits. Wanneer het rustiger is op de weg, wordt het licht automatisch gedimd. Daarnaast kan met deze nieuwe verlichting het licht preciezer gericht worden op de weg, waardoor lichtvervuiling aanzienlijk vermindert. Open Vld en Groen! hebben onlangs samen gepleit om een proefproject te starten voor LED-verlichting langs autosnelwegen in Vlaanderen. [Bron: www.energieoverheid.nl & www.vld.be]

Word tot 15 jaar ouder door gezond te leven!

Onderzoekers van de Universiteit Maastricht volgden 25 jaar lang 120.000 mensen tussen 55 en 69 jaar oud. Blijkt dat vrouwen die gezond leven liefst 15 jaar ouder kunnen worden dan vrouwen die dat niet doen. Mannen kunnen tot 8,5 jaar langer leven. In het onderzoek werd gekeken naar hoeveel jaar extra je krijgt als je niet rookt, intussen ook een goed gewicht hebt, voldoende beweegt en gezond eet. Voor je gewicht wordt gekeken naar de Body Mass Index (BMI). Die moet tussen de 18,5 en 25 zijn. Bij lichaamsbeweging gaat het om gemiddeld meer dan dertig minuten per dag sporten of zelfs gewoon stappen. Voor het eten baseerden de onderzoekers zich op een mediterraan dieet. Daarnaast wordt aangeraden enkelvoudige verzadigde vetten - zoals olijfolie – te gebruiken in plaats van verzadigde, zoals roomboter. Voorts wekelijks niet meer dan enkele keren vlees eten en kiezen voor veel vis, groenten, fruit, peulvruchten, noten, volkoren en graanproducten. En uiteraard niet roken.
[Bron: Knack]

Mensen worden aardiger

Wereldwijd vindt er een grote verschuiving van individuele naar onbaatzuchtige waarden plaats. Dit blijkt uit onderzoek uitgevoerd in 16 landen en 24.000 mensen in opdracht van de non-profit-organisatie Letsheal.org Aardiger zijn voor anderen en elkaar helpen, blijken we steeds belangrijker te vinden. Zelfs zo belangrijk dat 74% aangeeft dat andere mensen helpen het leven zin geeft. We worden aardiger en willen meer voor anderen betekenen. Mensen zijn in het dagelijks leven hulpvaardig. Zo heeft 81% onlangs iemand voorgelaten in de rij, 65% is opgestaan om iemand te laten zitten in een drukke trein, en heeft 77% onlangs iemand de weg gewezen. Opmerkelijk feit is dat mensen die actief zijn op sociale media zoals LinkedIn, Facebook en Twitter in het dagelijks leven bovengemiddeld socialer zijn. Naast de alledaagse vorm van aardig zijn, willen mensen graag echt van betekenis zijn voor anderen door ze actief bij te staan. Bijna 80% verwacht hier helemaal niets voor terug. De belangrijkste gebieden zijn: 1) gezondheid, 2) milieu en 3) rechten van het kind. De financiële crisis heeft er waarschijnlijk voor gezorgd dat 37% van de ondervraagden aangeeft dat dit gevoel de afgelopen 3 jaar sterker is geworden. Bijna 60% zou graag nog meer willen doen voor anderen, maar komen nu niet verder dan geld geven aan goede doelen. De onderzoekers vonden geen aanwijzingen dat we afgestompt zouden zijn voor de nood van anderen. Het empatisch vermogen is in de verschillende landen hoog. Het onderzoek laat zien dat een zinnig leven leiden, en anderen helpen geen luxebehoefte is, maar een basale. [Bron: Happynews.nl]

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

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

... en MEER!

En als we nu eens minder dierlijke producten zouden eten ?

SOY

Tofu, seitan, peulvruchten

Vegetarisch eten is een gezond en duurzaam alternatief.

Vegetarisme wordt steeds populairder. Het eetpatroon verandert. Voedingscrisissen volgen elkaar op en zorgen dikwijls voor een schrikreactie. De milieuproblematiek oefent hierop nog eens een invloed uit en wordt dagelijkse kost. Men raadt aan minder vlees te eten en soms hiermee helemaal te stoppen.

Een vegetarisch regime vermindert het gehalte aan verzadigde vetten; stoffen verantwoordelijk voor vele hart-en vaatproblemen.

Een goed vegetarisch voedingspatroon vraagt veel aandacht voor het evenwicht in de maaltijden (eiwitten, granen, verse groenten, zeewieren...). Men moet er genoeg omega-3 vetzuren, ijzer, zink.... in integreren om tekorten te voorkomen. Peulvruchten zijn goede bronnen van deze elementen en zorgen dus voor het behoud van een goede gezondheid. (linzen, kikkererwten, soja, gedroogde bonen....)

Het gamma SOY brengt grote verscheidenheid aan eiwitten en plantaardige bereidingen om dag na dag te zorgen voor dit plantaardig alternatief.

Plantaardig alternatief voor verse room

www.vajra.be
www.vajra.be/verkooppunten

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

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

© Akalong Suitsuit - Fotolia.com

VLEES-vervangers lekker vegetarisch !

De Britse zanger Morrissey dwong deze zomer de organisatoren van de Lokerse Feesten om het festivalterrein op de dag van zijn optreden "vleesvrij" te maken. Donderdag Veggiedag is onlangs ook in Brussel gelanceerd en sinds kort is 13/8 "Nationale Veggie BBQ-dag". De vegetarische keuken kent een opmars. Maar is dat wel gezond, geen vlees eten? En wat zijn de alternatieven?

Er zijn voldoende redenen om het vlees op je bord vaker door een vleesvervanger te vervangen. In de eerste plaats is de productie van vleesvervangers over het algemeen minder belastend voor het milieu dan de productie van vlees. Veeteelt vraagt immers veel grond, water en energie en draagt in belangrijke mate bij tot ontbossing, bodemerosie, klimaatswijzigingen door een hoge uitstoot van broeikasgassen, vermesting, verzuring, watervervuiling en het verlies aan biodiversiteit. Daarnaast is minder vlees eten goed voor je gezondheid, want er zijn verschillende aandoeningen die met overmatig vleesgebruik in verband worden gebracht, zoals bepaalde kankers, cardiovasculaire aandoeningen, zwaarlijvigheid en diabetes. Ten derde is een plantaardige voedingswijze goed voor je medemens, want momenteel hebben zo'n 900 miljoen mensen per dag niet voldoende te eten. Een groot deel van de landbouwgrond waar nu veevoeder wordt geteeld, zou in vele gevallen kunnen worden gebruikt voor de teelt van gewassen die direct als voedsel voor mensen dienen. Ten slotte is minder vlees eten ook goed voor de dieren.

Een ongelukkige woordkeuze

De naam vleesvervanger werd bedacht omdat vlees heel veel eiwitten bevat, en men ervan uitging dat je vlees – wanneer het niet meer op je bord ligt – moet vervangen door andere eiwitrijke voedingsmiddelen. Voldoende studies hebben nochtans aangetoond dat vlees zonder problemen kan worden weggelaten uit onze voeding en dat we doorgaans eerder te veel eiwitten opnemen. Dit geldt natuurlijk op voorwaarde dat je een gevarieerd en goed uitgebalanceerd voedingspatroon hebt – met voldoende groenten, fruit, granen en peulvruchten – een voorwaarde die evenzeer geldt voor een voedingspatroon mét vlees.

Bevrijd je celgeheugen

van oude pijn, ballast, blokkades en saboteurs

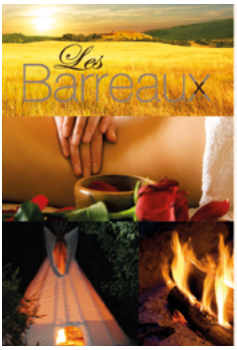
Contacteer een van deze Journey-therapeuten voor individuele sessies:

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

Bart Brys
Ten Boslaan 8 - 2980 Zoersel (Kempen)
03 464 04 67 of 0470 284 767
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



Midden in het hartje van Frankrijk ligt domein "Les Barreaux", waar huiselijkheid, rust, verse voeding en het back to basic principe samen met vele ontspanningsmogelijkheden een ideaal kader bieden om meer innerlijke vrede te ervaren en je energie ten volle laten stromen tijdens een zensitive workshop. **www.lesbarreaux.be - www.zensitive.be**
+33 470 55 73 10 (vast) +33 611 97 42 65 (mobiel)

CHANGE KADO
Surf naar:
www.changethinkpositive.be
CHANGE Think+ lezers krijgen 10% korting op verblijf en de workshop in Les Barreaux.

Geena Lisa
ME TIME

Micke Cox
TRANSFORMATIONAL BREATHING

Leve Van Hoeymen
MINDFULNESS

Carmen Carpentier
LEKKER GEZOND

Yves Verbeeck
INNERLIJKE RUST DOOR TAI CHI

Steven Vancken
SOUL RESONANCE

Vlees hoeft dus niet per se te worden vervangen, maar wie minder vlees eet, voelt zich in het begin vaak beter als hij de lege ruimte op zijn bord waar vroeger een lapje vlees lag, met iets gelijkaardigs kan invullen. Vanuit psychologisch standpunt is de term vleesvervanger dan ook best aanvaardbaar. Bij het woord vleesvervanger denken velen al snel aan vegetarische burgers, maar in de brede betekenis gebruikt men het woord voor tal van eiwitrijke voedingsmiddelen, zoals tofoe, seitan, tempeh, maar ook peulvruchten en linzen.

Kant-en-klare vleesvervangers

Wie kent de vegetarische burgers niet? Elke beginnende vleesverlater krijgt ermee te maken en het aanbod is oneindig groot: groenteburgers, hamburgers, worsten, schnitzels, gehaktballen, loempia's, nuggets... De meeste vleesvervangers bestaan uit verschillende soorten eiwitten, zoals soja-, tarwe-, of kippeneiwit, aangevuld met andere ingrediënten, zoals groenten, peulvruchten, noten of rijst. Niet alle kant-en-klare vleesvervangers zijn volledig plantaardig; vaak bevatten ze dierlijke ingrediënten, zoals eiwit van kippeneieren, melk of kaas. Typische vleesvervangers hebben de vezelige textuur en het uitzicht van vlees en smaken soms naar vlees. Dat maakt de drempel om je vlees erdoor te vervangen ook klein. Bovendien zijn ze eenvoudig en snel klaar te maken en passen ze prima bij het traditionele idee van een bord met groenten, aardappelen en vlees(vervanger). Toch opletten dat je niet in de burgerfase blijft steken, want te weinig variatie is nooit goed.

Quorn

Quorn is een algemeen bekende vleesvervanger die wordt geproduceerd door fermentatie van de schimmel Fusarium graminearum, waaraan onder andere kippeneiwit en aroma's worden toegevoegd. Het product is van zichzelf vrij smaakloos, maar Quorn neemt gemakkelijk de smaak op van kruiden, sauzen en marinades. Quorn is stevig van structuur en verkrijgbaar als (gekruide) blokjes, gehakt, (gepaneerde) filets en burgers. Quorn-producten maak je klaar door ze te bakken of te verwerken in sauzen of stoofpotjes.

Vleesvervangers op basis van soja

De sojaboon is een peulvrucht die zeer rijk is aan eiwit en onverzadigd vet. Tegenwoordig wordt soja in heel wat voedingsmiddelen verwerkt, zoals sojasaus, -olie en -melk, yoghurt en tal van andere voedingsmiddelen. Vleesvervangers op basis van soja zijn onder andere tofoe, sojabrokken en tempeh.

© Igor Dutina - Fotolia.com

Voor de productie van tofoe wordt meestal de gele variëteit van de sojaboon gebruikt. Tofoe is eigenlijk gestremde sojamelk en wordt geproduceerd op een manier die vergelijkbaar is aan de productie van kaas uit melk. Je kunt het in de winkel vinden in witte blokken die je zelf kan verwerken. Tofoe maak je klaar door het water waarin de tofoe zwemt, af te gieten en de tofoe te laten uitlekken op een handdoek of absorberend keukenpapier. Bij stevige tofoe is het een goed idee om de tofoe een uurtje te laten uitlekken door er een gewicht op te leggen. Goed uitgelekte tofoe zal veel beter een smaak kunnen opnemen. Tofoe die werd ingevroren neemt nog makkelijker aroma's op en is beter om te marineren. De tofoe die je niet meteen nodig hebt, kan je ondergedompeld in vers water in de koelkast in een gesloten doos een aantal dagen bewaren. Nadat de tofoe is uitgelekt, kan je die in kleine blokjes snijden en bakken, of je laat de tofoe eerst marineren waardoor

die de gewenste smaak krijgt. Wie minder tijd heeft, kan ook voorgebakken en gekruide tofoereepjes of tofoegehakt kopen die enkel nog moeten worden gebakken. Tofoegehakt is ideaal in vegetarische spaghetti met bolognaisesaus. Tofoe wordt eveneens verwerkt in burgers, worsten, schijven, kroketten en loempia's. Er bestaat ook zijden tofoe, die veel zachter is dan gewone tofoe, en die erg geschikt is voor gebruik in volledig plantaardige nagerechten zoals cakes, koekjes of puddings.

Sojabrokken of TVP (textured vegetable protein) worden vervaardigd van gemalen sojabonen. Nadat het sojameel werd ontvet en een deel van de koolhydraten verwijderd, worden van de overgebleven massa vezels gesponnen, die lijken op de spiervezels in vlees. In de winkel vind je gedroogde sojabrokken of korrels. Omdat ze droog zijn, kan je ze erg lang bewaren. Sojabrokken worden bereid door ze gedurende zo'n twintig minuten te koken in een bouillon waardoor ze ook de gewenste smaak opnemen. Gekookte sojabrokken laat je uitlekken en kan je verwerken in saus en ragout of bakken in olie, en gebruiken in bijvoorbeeld bolognaisesaus, een stoofpotje of soep.

Tempeh wordt gemaakt door het laten fermenteren van hele sojabonen. Het uiteindelijk resultaat is een soort witte schimmelkoek. Tempeh wordt meestal verkocht in de vorm van een worst of blok, die je in plakjes kan snijden. Tempeh bereid je door met wat olie in de pan te bakken, te frituren of te marineren. De licht bittere smaak verdwijnt bij bakken en frituren. Je kunt ook gerookte tempeh verkrijgen die lekker is in diverse gerechten en slaatjes.

Seitan is een graanproduct dat wordt bereid uit tarwemeel en water. Door het deeg te wassen en kneden onder water spoelt het zetmeel weg en gaan de tarweeiwitten (gluten) samenkleven. Deze massa wordt vervolgens gekookt in water of bouillon en krijgt op die manier een sponzige structuur. Je vindt seitan in de winkel als «gebraadachtige» blokken, meestal in een vloeistof verpakt en soms ook droog, of als kleine blokjes gemengd met groenten en kruiden, of als seitangehakt. Seitan wordt soms tarwebiefstuk genoemd, omdat het qua textuur en uitzicht sterk lijkt op een biefstuk. Je kunt het ook verwerken op zowat elke manier waarop je vlees zou klaarmaken: bakken, in stoofschotels, in ragouts, ...

© www.seitan.com

Falafel

Falafel is een populaire snack uit het Midden-Oosten, die bij ons in pitazaken als vegetarische variant wordt aangeboden. Falafel is gemaakt van kikkererwten en kan je in de winkel vinden als balletjes, voorgebakken burgers of poeder waarmee je je eigen falafel-creaties maakt.

Peulvruchten en co

Zoals we al stelden, hoef je vlees niet per se te vervangen door een klassieke vleesvervanger, op voorwaarde dat je evenwichtig en voldoende gevarieerd eet. Peulvruchten maken een belangrijk onderdeel uit van een gezonde en uitgebalanceerde voeding en kunnen door hun hoog eiwitgehalte als vleesvervangers worden gezien. Bij peulvruchten denken we aan bonen (snijbonen, adzukibonen, rode bonen, witte bonen, kikkererwten, …), linzen en erwten. De al eerder vermelde sojaboon is eveneens een peulvrucht. Vermeld dient ook dat granen, noten en zaden en heel wat groenten goede bronnen zijn van eiwitten. Zoals eerder gesteld, krijgt wie evenwichtig en gezond eet meer dan voldoende eiwitten binnen.

Yves Nevelsteen

Dit artikel is een licht herwerkte versie van het artikel van Helga D'Havé dat eerder is verschenen in Agenda Plus 7. Met dank aan Ethisch Vegetarisch Alternatief (www.evavzw.be)

Ontdek de clown in jezelf

basisvorming contactclown en stage - najaar 2011

Contactclowns Talking Stick

de zachte kracht van humor

Wie zijn de Contactclowns Talking Stick?
Een **vereniging** van vrijwillige contactclowns, erkend door het Ministerie van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin. De clowns brengen in samenspel met muzikanten een bezoek aan bewoners van woon- en zorgcentra, mensen met dementie, palliatieve patiënten of mensen met mentale en andere beperkingen. Wij werken vanuit het zintuiglijke en zoeken voornamelijk woordeloos contact in respect voor elke persoon en voor de grenzen die hij of zij stelt.

Wat biedt Contactclowns Talking Stick?
Bij Contactclowns Talking Stick vzw krijg je vier afzonderlijke dagen basisvorming en één dag stage in een zorginstelling. De basisvorming wordt gegeven door Griet Spanhove op zondagen **25/9, 2/10, 9/10 en 23/10/2011 van 11 tot 18u** in de Appeltuin, Weldadigheidsstraat 74 te **Leuven**. Dit kost **€ 250**. Na de stage kan je deelnemen aan de bezoeken en vormingen van de vzw. Voorkennis of ervaring zijn niet nodig.

Hoe schrijf jij je in?
Ria Bollens is coördinator en nodigt je uit voor een introductiegesprek over de basisvorming en stage, over je motivatie en verwachtingen als vrijwilliger-contactclown en over de visie en werking van de vereniging. Contacteer: + 32 (0) 473 71 69 37 of **ria.bollens@skynet.be**

Ontdek de clown in jezelf
De **clown** is een uniek wezen en beleeft de wereld op zijn eigen karakteristieke wijze. Hij speelt wat hij denkt, voelt of wil. En aangezien de clown **JA** zegt op iedere situatie en ontmoeting, vindt hij door zijn logica unieke clownoplossingen. Hier ontstaat in onbevangenheid humor, waarmee de andere zich kan identificeren en laten raken.

Contact maken is een sleutelbegrip. De aandacht gaat naast jouw leerproces ook naar het groepsgebeuren. Clown- en speltechnieken maak jij je eigen in een creatief groeiproces.

www.contactclowns.com

Sai Maa Lakshmi Devi in België

Reeds meer dan 10 jaar doorkruist Sai Maa de wereldom haar onderrichtingen te verspreiden, die alle culturen overstijgen en verenigen. De essentie van haar onderwijs is aanwezig in de esoterische traditie van alle religies, zo verenigt ze gans de mensheid in één beweging van Liefde, Licht, Vreugde, Gerechtigheid en Waarheid. Sai Maa heeft de titel van Jagadguru ontvangen in de Hindoeïstische traditie, een titel die haar erkent als leraar voor de hele mensheid. Sai Maa is geboren op het eiland Mauritius en is opgegroeid in een omgeving van verschillende culturen zowel westerse als oosterse en heeft verschillende jaren in Frankrijk en India geleefd. Zij is de eerste vrouw sinds 5000 jaar die deze onderscheiding heeft ontvangen. Sai Maa belooft een betere plaats aan de vrouwelijke energie en aan de vrouwen in de nieuwe samenleving. Het is een opmerkelijk symbool aan het begin van het Waterman tijdperk, waarin de vrouwelijke kant probeert haar evenwicht te vinden ten opzichte van de mannelijke kant in ieder van ons, of men nu man of vrouw is. Het is een ware kans voor ons om de spirituele leringen van zo'n kwaliteit te ontvangen en te resoneren met haar Liefde om uiteindelijk meer en meer te naderen bij het goddelijke deel dat zich in ieder van ons bevindt.
Sai Maa zal aanwezig zijn en zal een ontmoeting aanbieden in het Frans (vertaald in het Engels), open voor iedereen in Château de Limelette op zaterdag 8 oktober 2011 tussen 19 en 22 uur. Titel van de presentatie: "Cellulair geheugen : transmutatie van valse overtuigingen in het DNA door het Licht"

Om uw plaats te reserveren:

ma.catherineb@gmail.com
edithdeharlez@skynet.be **tel : 0032 2 375 5924 of 0032 49 /435 118**
godet.aurelie@hotmail.com **tel : 0032 478 792 643**

Nota: het onderrichtis aangeboden maar een gift (bijvoorbeeld 10 euro) om de kostenvande organisatie te dekken, zou zeer gewaardeerd worden.

Bovendien leidt Sai Maa een week Profound Healing (onmiddellijk na deze ontmoeting van 8/10) met een groep van 20 personen die verlangen om dit grote persoonlijke evolutieve werk te doen, maar de 20 plaatsen zijn reeds gereserveerd. Evenwel zijn er 2 andere weken gepland voor oktober 2012 (één in het Frans en één in het Engels). Wacht niet om inlichtingen te nemen bij Maryse Richard in het Bureau van Sai Maa: guerisonprofonde@gmail.com

DragonTurtle - *wellness met zin in evenwicht en persoonlijke aandacht*

Ik heet Karel-Ferdinand Vandersloten en vertegenwoordig DragonTurtle. Dit jaar viert DragonTurtle zijn 5de verjaardig. Het is een éénpersoonscentrum van persoonlijk welzijn, goed gevoel en vorming met zin in evenwicht en alert bewustzijn. Het biedt je een platform met massages, klank- en ademhalingsrelaxaties, individuele begeleiding, workshops en op maat afgestemde taalcoaching Frans en Nederlands aan anderstaligen.

Met DragonTurtle wil ik als therapeut 'Chinese massage 'Tuina', personal coaching en klankrelaxatie', jou met persoonlijke aandacht en kracht op weg helpen, opdat je je zowel fysisch als mentaal beter zou voelen. Dit kan met behulp van therapeutische, energetische, relaxerende en abdominale massages, stoelmassage, voedingsadvies, 'soundwave'-bank en 'dreamtime' klankrelaxaties, klankmeditatie, life coaching, stressbegeleiding, ademhalingsmeditatie, Qi Gong, allergiemildering, gevarieerde workshops en gepersonaliseerde taalvormingen.

Het centrum richt zich tot alle leeftijden: in mijn praktijk te Vilvoorde, bij jou thuis, in jouw bedrijf en op andere locatie. Persoonlijke aandacht en service staan centraal. Formules op maat kunnen steeds uitgewerkt worden. Hieronder ga ik graag wat dieper in op enkele van de DragonTurtle diensten:

Massages
De massages voer ik uit op basis van manuele technieken waarbij specifieke acupunctuurpunten, -zones en energiebanen met betrekking tot spanning en ontspanning in geest en lichaam worden behandeld. Zij werken preventief, heffen blokkades op, herstellen evenwicht en maken energie weer vrij om op positievere wijze met het leven van elke dag te kunnen omgaan. De behandelingen worden individueel aangepast.

Life coaching
Wil je aan jezelf werken, praten over wat je bezig houdt? Wil je zowel t.o.v. van jezelf als van je omgeving bewuster omgaan met je eigen gedrag en leven? Wil je een duidelijk doel voor ogen kunnen houden? Brengt stress je uit je evenwicht en wil je dit beter beheren? Dan kan ik je op weg helpen en begeleiden. Leer jezelf en de omgeving anders bekijken en observeren.

Klankrelaxatie
Op de 'Soundwave' bank in mijn praktijk kan je languit en comfortabel liggen, terwijl de tonen en trillingen van de ingebouwde klankinstrumenten je begeleiden tot ontspanning. Boventonen van Tibetaanse schalen, mijn stemklanken en melodieën gespeeld op exotische muziekinstrumenten wikkelen je verder in een cocon. Eventueel kan je je vooraf laten masseren. Het is een zuiver persoonlijke en verruimende behandeling.

'Dreamtime' ligconcert is een gezonde mix van een unieke klank-, ademhalings- en meditatiebelevenis in groep waarbij je je al liggend of zittend op een klankreis laat meevoeren en leert loslaten.

DragonTurtle
Karel-Ferdinand Vandersloten
Nijverheidsstraat 3
1800 Vilvoorde
0485 34 98 90
info@dragonturtle.be
www.dragonturtle.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.

BELGIË en NEDERLAND

Werelddierendag. 4/10. Op deze dag wordt extra aandacht besteed aan dierenrechten en -welzijn. Bij Toscanzahoeve kan je vanaf 19u30 terecht voor een film en bespreking over emoties bij dieren. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. www.toscanzahoeve.be

ANTWERPEN

Academie voor Integratieve Psychologie. 02/09, 07/09, 14/09, 21/09 en 28/09. Vrijblijvende info-avonden over de opleidingen aan de AIP. 2980 ZOERSEL. 03 385 17 07 info@psycon.be. www.psychology-integration.eu

www.owc.be

Opendeurweekend Oost West Centrum. 3/9 en 4/9. Doorlopend cursusdemonstraties, info over de cursussen, opleidingen & trainingen, info over Bois-le-Comte, boeken en cd's te koop, bio drankjes & versnaperingen. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Proeflessen Oost West Centrum. 5/9 tot 9/9. Doorlopend cursusdemonstraties, info over de cursussen, opleidingen & trainingen, info over Bois-le-Comte, boeken en cd's te koop, bio drankjes & versnaperingen. Oost West Centrum, Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Rookvrije 29+ fuiven. 10/9 en 24/9. 20u-1u30. Zaal Lepelhof. Lepelstraat 3-5. 2640 MORTSEL. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.30plusfuiven.be

Infoavond Equitherapie. 9/9. 19u30-21u30. Equitherapie is een bijzondere vorm van psychotherapie. We trachten dit concreet en begrijpbaar uiteen te zetten. **Peggy Van Den Branden, Ellen Govaerts**. 2580 PUTTE. InnerCircle/E-Qui-Motion. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

Mediteren bij volle maan. 12/9. 20u-22u. We zijn nog volop in de periode van de oogst. We brengen fruit & noten mee om met elkaar te delen. **God&Lieve Van Der Taelen**. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Infosessie Intuïtieve Ontwikkeling. 13/9. 19u30-21u. Info en demonstratie over de vormingscyclus Intuïtieve Ontwikkeling, een intensieve training voor innerlijke groei en bewustzijnsverruiming. **Lisette Hofmans**.. Oude Bleken, 25. 2400 MOL. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Informatiebijeenkomst over PRH. 13/9. 20u-22u. Wat is PRH? Hoe werkt PRH aan persoonlijke groei en versteviging? Je krijgt antwoord op al je vragen. Je hoort ook anderen over hun ervaring spreken. **Erika De Crom**. De Levensboom. Baan 22 B. 2990 WUUSTWEZEL. PRH vzw. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

Introductie Chi Neng Qigong. 14/9. 20u-22u. Info over en kennismakende oefeningen van deze eenvoudige maar efficiënte bewegingsmethode gebaseerd op de holistische totaliteitstheorie. **Tilla Van Opstal**. Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. Chi Neng Institute Belgium. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

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

Infosessie Intuïtieve Ontwikkeling. 14/9. 19u30-21u. Info en demonstratie over de vormingscyclus Intuïtieve Ontwikkeling, een intensieve training voor innerlijke groei en bewustzijnsverruiming. **Jan Meysmans**. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Klaar voor het negende jaar! 14/9. 20u-22u. "Ik heb velen zien beginnen en weer stoppen", luidde het, toen ik dit spiritueel centrum opstartte. Nu vieren we de 8ste verjaardag! Iedereen welkom! **God&Lieve Van Der Taelen**, holistisch therapeut. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Introductie Chi Neng Qigong. 15/9. 20u-22u. Info over en kennismakende oefeningen van deze eenvoudige maar efficiënte bewegingsmethode gebaseerd op de holistische totaliteitstheorie. **Tilla Van Opstal**. Het Arsenaal. Sint Cordulastraat 23. 2900 SCHOTEN. Chi Neng Institute Belgium. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

Inzicht in jezelf via een boomtekening. 17/9. 10u-13u. **Margot Dorren**. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Opendeurdag In den Ateljee vzw. 18/9. 10u-18u. Wij zetten de oudste kunstambacht in de kijker: de Vlechtkunst. Al dit traditionele Vlechtwerk bestaat vandaag nog nauwelijks. Met dank aan cursisten. **Min Spillemaeckers**.

Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

Spirituele beurs. 18/9. 10u-18u. Heel de dag demonstratie met o.a. **Naomi Apachi** om 15u en ook ander bekende paragnosten. T.O.C. Meuletiende 10. 2300 TURNHOUT. Spirituel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Filmavond rond dierengedrag. 20/9. 10u-12u30. Met uniek materiaal rond gedrag, lichaamstaal, opvoeding en training bij honden. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@tosanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

We staan op de drempel van een revolutie. 20/9. 19u30-22u30. Uiteenzetting over het supramentale bewustzijn en supramentale meditatie. **Philippe Vandevorst**. Bij Lisette Hofmans. Oude Bleken 25. 2400 MOL. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

My coachcafe. 22/9. 19u-23u. Succesvolle klantenwerving voor coaches. **Dominique Deffontaine en Wendy Peleman**. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. You2meplus. 03 411 08 16 - 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

Je gewicht zit ook tussen je oren. 22/9. 20u-22u30. **Birgit De Greve**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Groeidegustatie: kiezen voor echt zijn. 24/9. 14u-17u. Via workshops en lezingen rond dit thema maak je kennis of ga je verder op weg met de PRH-vorming. Er is kinderopvang voorzien. **Hilde Simons**. Klokkenlaan 25. 2560 NIJLEN. PRH vzw. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

Infolezing met demonstratie Integratieve massageopleiding. 25/9. 14u. Maak kennis met deze massagevorm waarbij intuïtieve-, dynamische- en polariteitsmassage vloeiend in elkaar worden geïntegreerd. **Geert Van Coillie**. Het Lotushuis. Zoerleberg 30. 2260 WESTERLO. De Stroming. 0497 631 434. info@destroming.com - www.destroming.com

Groeiprikkels III. 25/9. Een prikkelend moment voor vorming en ontmoeting rond persoonlijke groei. Workshops en smaakmakers. **Guy Naegels**. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. PRH vzw. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

Marathon run for Animal rights. 25/9. 12u-17u. Gesponsord loop-evenement t.v.v. dierenrechten onder initiatief van de muzikale dierenrechtenorganisatie "Animal Rights Music". Toscanzahoeve. Frekeslei 4 . 2221 BOOISCHOT. Animal Rights Music. 0475 347 112. www.animalrightsmusic.net

Mindfulness in de dialoog. 26/9. 20u-22u30. "Hoe zuiver leren waarnemen en in ik-boodschappen communiceren." **Genevieve Cooreman**. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron vzw. 03 322 47 43. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Groeiavonden: holistische avond voor mensen rond natuur en dieren. 29/9. 19u30-21u30. Samen en begeleid met gelijkgestemden een alternatieve film bekijken, mediteren, dierenspiegel, krachtdier, masseren, tekenen, boeken bespreken, lichaamstaal, mandala's, chakra's, enz... Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. www.toscanzahoeve.be

Welke rol heeft de vrouw in de wereld van spiritualiteit? 29/9. 20u-22u30. **Jan Willems**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

My Coachcafe. 29/9. 19u-23u. 'Waarderend Onderzoek'. **Dominique Deffontaine, Katia Van Belle, Ria Jacobs**. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. You2meplus. 03 411 08 16. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

Mijn kind is meer dan zijn leerprobleem. 3/10. 20u-22u. Deze lezing doet je kijken naar de totaliteit van je kind en helpt je om het leerprobleem zijn juiste plaats te geven. Benadering vanuit de PRH-visie. **Guy Naegels**. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. PRH vzw. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

Goed kiezen geeft kracht. 3/10. 19u30-21u30. Keuzes maken wordt steeds complexer. Wat speelt er allemaal mee? Hoe ga je best te werk? Je krijgt een realistische kijk op het beslissingsproces. **Geert Frateur**. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. PRH vzw. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

Doga, yoga op zijn honds. 6/10. 20u-21u30. Leer d.m.v. oefeningen je voelen zoals jouw hond of krachtdier. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

De donkere nacht van de ziel, bakermat van het leven. 6/10. 20u-22u30. **Genevieve Cooreman**. De Lichtbron vzw (in het park). Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

My Coach Day. 8/10. 10u-18u. Informatiedag in Antwerpen, Gent en Hasselt waarbij coaching door iedereen kan erva-

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

ren worden via workshops en/of via 1/1 sessie. **Dominique Deffontaine**. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. You2meplus. 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachday.be

Spirituele beurs. 9/10. 10u-18u. Heel de dag demonstratie met o.a. **Naomi Apachi** om 15u en ook ander bekende paragnosten. Klein Boom-hal 4. Mechelbaan 604. 2580 PUTTE. Spiritueel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.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.transmissionbelgium.be Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel.

Illusion State. 12, 26 of 3. 20u-22u. Economics. Society. Governance. Time to look behind the mask. A presentation of Quantum Economics & Consciousness. **Tamara Van Halm, Michael Byrnes**. Waversesteenweg 352. 1040 BRUSSEL. Outoftheboxinsight. 0487 326 457 - 0484 460 136. oobi@outoftheboxinsight.org - www.outoftheboxinsight.org Engelstalig.

Opleiding Stadsverlichter. 24/9. 14u-18u. Jezelf helen, je medemens, de stad, de natuur, de planeet. Kennismaking met het concept en eerste oefeningen in de natuur. Tweetalig NL-FR. Willebrord Van Perckstraat 6. 1140 EVERE. Ateliers. 0477 186 813. ateliers@ateliers-evere.be - www.ateliers-evere.be

Introductie tot het Boeddhisme. 29/9 en 5/10. 18u30-20u. Vier opeenvolgende woensdagen. Vipassana-meditatie en -onderricht. **Marie-Cécile Forget**. Voies de l'Orent. Rue du Midi, 59. 1000 BRUSSEL. Milena Merlino. 010 45 99 26 - 0474 590 021. milenafdhbel@skynet.be

Vitasana. 2/10 en 3/10. 10u-18u. Vakbeurs voor biovoeding en voedingssupplementen. Brussels Expo - Paleis 3. Belgiëplein 1. 1020 BRUSSEL. 0491 592 955. www.vitasana.be

LIMBURG (BE)

Opendeurdag Ignoramus Academie. 3/9. 10u-17u. Kennismaking met het nieuwe studieprogramma 2011-2012. Alle informatie met o.a. inkijken van de cursusboeken. Gesprekken met docenten - demonstraties - proeflessen - inschrijvingen. Witte Nonnenstraat 28. 3500 HASSELT. Ignoramus Academie vzw. 011 74 07 03. www.ignoramus.org

Opendeurdag. 18/9. 10u-17u. Kom proeven van allerlei workshops rond persoonlijke ontwikkeling en relaties op het kasteeldomein. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. Kasteel De Schans. 089 62 92 62. www.kasteeldeschans.com

Kruidenthee proeven. 25/9. 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

Opening nieuw centrum. 2/10. 14u. Ignoramus Academie (cursus- en opleidingscentrum) – Vitadrome (natuurgeneeskundige groepspraktijk) – Oneness (life en bussiness coaching voor ondernemers). Hazelarenlaan 32. 3500 HASSELT. 011 74 07 03. www.ignoramus.org

OOST-VLAANDEREN

Terry Oldfield in concert. 10/9. 20u-22u30. Een avond vol inspirerende, meditatieve muziek! Het aantal plaatsen is beperkt. Voorafinschrijven is dan ook absoluut noodzakelijk! **Terry Oldfield, Soraya, Patrik Niels**. Merlyn - "Hof ten Dale". Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. Merlyn. 053 84 18 27. info@merlyn.be - www.merlyn.be

De diepere oorzaak van ziekten en 'hoe kan je er ook zelf iets aan doen'? 13/9. 20u-22u30. Over het verband tussen psyche / emoties enerzijds en het lichaam anderzijds. Het 'waarom' van gebeurtenissen in je leven. **Christiane Beerlandt**. Meerspoort 30. 9700 OUDENAARDE. De Vesting. 055 46 05 28. www.christianebeerlandt.com

Infosessie Intuïtieve Ontwikkeling. 13/9. 19u30-21u. Info en demonstratie over de vormingscyclus Intuïtieve Ontwikkeling, een intensieve training voor innerlijke groei en bewustzijnsverruiming. **Jan Meysmans**. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Mantra & Meditation evening. 14/9. 19u30-22u. Come and Experience the power of group meditation and mantra chanting and singing for global healing. **Terry Oldfield, Saraya**. Merlyn - "Hof ten Dale". Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. Merlyn. 053 84 18 27. info@merlyn.be - www.merlyn.be Engelstalig.

Kennismakingsavond aromatherapie. 14/9. 19u30-22u. Wat is aromatherapie en etherische oliën? Hoe kan je ze veilig gebruiken in verstuiving, bad, massage deze avond is er veel te ruiken en te voelen. **Annette Muylaert**. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. Aromatheek. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Voordracht Vrouwencirkel. 15/9. 19u30-21u30. Tijdens deze lezing krijg je een voorstelling van de Vrouwencirkel jaarreeks, via oefeningen en meditatie ervaar je wat deze cursus je te bieden heeft. **Dominique Respens**, Tao-docente. Ruimte Resonans.

Zuidstationsstraat 20. 9000 GENT. 056 21 02 92 - 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

Avondworkshop "The Breath of Life" 16/9. 20u-23u. This workshop is for musicians playing either wind instruments or using their voice to go to a new level of expression in their music. **Terry Oldfield**. "Hof ten Dale". Daalstraat 2. 9420 ERPEMERE. Merlyn. 053 84 18 27. info@merlyn.be - www.merlyn.be Engelstalig.

Mindful opvoeden: een lezing voor ouders en opvoeders. 16/9. 19u30-22u. Mindfulness helpt je inzicht te krijgen in je eigen valkuilen, emoties en automatische reacties waardoor je in liefdevolle verbinding gaat met het kind. **Lieve Van Hoeteghem**. Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 749 019. lieve@naterre.be - www.naterre.be

Relaxing Day. 18/9. 8u30-18u. Meditatie, klankbad, healing, workshops... ten voordele van onze Afrikaanse projecten. Rot 8. 9521 LETTERHOUTEM. Termote Hilde. 0496 511 402. www.alpha-hilde-omega.be

Bio-ecomarkt. 18/9. 14u-17u. Kraampjesmarkt met biologische voeding, composteren, ecologische materialen, zonne- en windenergie, biocafé en volksspelen. Rheinbachplein, Brielstraat. 9800 DEINZE. Groen Deinze. 09 380 48 10. www.groendeinze.be

CRESSANA®

Cressana. 21/9. 19u-21u. Integratieve behandeling van kanker: een rol voor waterkers? Dr. **Arne Heyerick**. Borstekouterstraat 66. 9630 ZWALM. Cressana bvba. 055 49 73 00. info@cressana.com - www.cressana.com

Heksen: hun kruiden en rituelen. 21/9. 20u-22u45. Heksenkruiden zijn dan ook geneeskrachtige kruiden en/of kruiden met een rituele of religieuze betekenis. **Martine Van Huffel**, herboriste. A capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Universeel. 0495 630 073. www.universeel.org

SHAMBHO
BODY & MIND

Ziek of gezond? Ongelukkig of gelukkig? 21/9. 19u30-22u. Waarom? Je kan er zélf veel meer aan doen dan je denkt! **Christiane Beerlandt**, schrijfster. Zuiderlaan 1. 9000 GENT. Shambho. 09 333 80 00. info@shambho.com - www.shambho.com

Opendeur shiatsuschool en een yogacentrum Manipura. 24/9. Energie door middel van meditatie, shiatsu, ayurveda, Egyptische ademhaling en kooklessen. Veldeken 198. 9240 ZELE. Manipura. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.com - www.manipura.be

De jonge koning. 24/9. 14u30-17u. Leeskring "Parels van wijsheid" rond het boek van Oscar Wilde. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Geluk is niet te koop ... maar je kunt er wel aan werken. 24/9. 14u-18u. Wat is geluk en hoe kan je meewerken aan je eigen geluk en dat van anderen? Via workshops maak je kennis of ga je verder op weg met de PRH-methode. **Martine Andries, Chris Van Duyse, Thea Bombeek**. Vormingscentrum Dr. Guislain. Jozef Guislainstraat 43. 9000 GENT. PRH vzw. 03 755 44 01 - 03 777 79 65 - 0476 359 964. martine.andries@prh.be - www.prh.be

De innerlijke tempel. 27/9. 20u-21u. Bezinningsbijeenkomst in de tempel van het Gouden Rozenkruis. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Herstel en optimalisering van levenskracht. 28/9. 20u-22u. **Joost Vanhove**. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. Centrum GEA. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

Aromatherapie en winterkwalen. 4/10. 19u30-22u. Winterkwalen voorkomen en verzorgen met etherische olies: ik vertel alles wat etherische olies op dit vlak kunnen doen. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. Annette Muylaert. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Opendeurweekend 10 jaar Merlyn. 8 tot 9/10. 10u-18u. Tijdens dit opendeur WE vinden tal van concerten en workshops plaats, onder meer in de voor de gelegenheid op de binnentuin geplaatste Mongoolse Yurt. Hof ten Dale. Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. Merlyn. 053 84 18 27. info@merlyn.be - www.merlyn.be

Energetische Zondag. 9/10. Beurs over gezondheid en levensenergie. Met infostands en lezingen. Flanders Expo. 9000 GENT. Synergio. 059 80 27 17. www.synergio.be

VLAAMS BRABANT

ECO-LIVE

Beurs Eco-Live. 11/9. 13u-18u. Dé ecobeurs van het pajottenland. Domenicanessenklooster. Heilige Geststraat 24. 1540 HERNE. Eco-Live vzw. eco-live@live.be - www.eco-live.webs.com

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

Infosessie Intuïtieve Ontwikkeling. 15/9. 19u30-21u. Info en demonstratie over de vormingscyclus Intuïtieve Ontwikkeling, een intensieve training voor innerlijke groei en bewustzijnsverruiming. **Linda Robben**. Centrum De Curve. De Becker Remyplein 27. 3010 KESSEL-LO. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.be - www.timotheus.be

Opendeurdag Koningsteen. 18/9. 10u-18u. Voorstelling jaaropleidingen en groepspraktijk. Met infostanden, massages en behandelingen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. Koningsteen vzw. 015 71 00 52. www.koningsteen.be

De innerlijke tempel. 27/9. 20u-21u. Bezinningsbijeenkomst in de tempel van het Gouden Rozenkruis. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

V-Nights. 29/9. 19u-22u. Ontmoet andere leuke veggies van bij jou in de buurt of kom gewoon eens proeven hoe lekker veggie food kan zijn. Café Zonnekompas. Brusselsestraat 146. 3000 LEUVEN. Stefan Lemoine. 0495 906 300. eetcafe@vegetarisme.be - www.vegetarisme.be

Goed kiezen geeft kracht. 3/10. 20u-22u. Keuzes maken wordt steeds complexer. Wat speelt er allemaal mee? Hoe ga je best te werk? Je krijgt een realistische kijk op het beslissingsproces. **Machteld Govaerts**. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. PRH vzw. 016 26 06 52. machteld.govaerts@prh.be - www.prh.be

Viering van het Licht. 9/10. 10u30-17u. We delen samen de vreugde en inspiratie van Licht te zijn. Wij bieden je een blij dagprogramma aan met geleide meditaties en heling door lichtinstrumenten, film, muziek. La Foresta. Prosperdreef 9. 3054 VAALBEEK. Hridaya. 016 47 10 59. info@hridaya.be - www.hridaya.be

WEST-VLAANDEREN

Academie voor Integratieve Psychologie. 02/09 en 14/09. Vrijblijvende info-avonden over de opleidingen aan de AIP. 8680 KOEKELARE. 051 58 85 49. vanheedidier@gmail.com - www.psychology-integration.eu

Hormonale balans bij vrouwen. 6/9. 20u-22u. We merken dat vrouwen steeds vaker én vroeger last krijgen van een verstoorde hormonale balans. Veelal is er sprake van oestrogeen dominantie! **Hilde Verhulst**. Eernegemweg 65. 8490 SNELLEGEM. Ilse Philips. 050 68 67 16. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

Paardenspiegel. 10/9. 14u-18u. Een paard liegt niet. Pinstraat 2. 8730 OEDELEM. Huyze Kat. 050 50 18 14 - 0475 265 225. info@huyzekat.be - www.wingsofchangeranch.be

De ongelooflijke lever-en galblaaszuivering. 15/9. 20u-22u. De lever is het belangrijkste zuiveringsorgaan van ons lichaam. Jammer genoeg is deze bij velen erg vervuild! Aanvullend yogazuiveringsdag 8/10/11! **Ilse Philips**. Yogazolder. Eernegemweg 65. 8490 SNELLEGEM. 0472 394 129. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

Drie Veren drie jaar aan zee. 16/9. 19u30-21u30. Ik trok naar zee op zoek naar rust om een boek te schrijven. Ik vond mensen die geloofden in mijn project. **God&Lieve Van der Taelen**. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Infosessie intuïtieve ontwikkeling. 17/9. 9u30-11u. Info en demo over de vormingscyclus Intuïtieve Ontwikkeling, een intensieve training voor innerlijke groei en bewustzijnsverruiming. **Maria Van De Keere**. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 ZEDELGEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Sungazing: leven op zonnelicht! 21/9. 20u-22u. Welkom op deze boeiende lezing. Kom te weten wat de zon nog meer in petto heeft dan warmte en licht. Het is enkel een kwestie van afstemming! **Ron van Dijen**. Juvenesco. Drielindenbaan 18. 1785 MERCHTEM. Vzw You. 0478 314 376. info@bouwjemee.be - www.bouwjemee.be

Nieuwetijdskinderen. 22/9. 19u-21u. Kinderen opvoeden vanuit wijsheid. Wie zijn de nieuwetijdskinderen? Wat verteld hun gedrag ons? Hoe kunnen ze ondersteunen? Wat is mijn bijdrage? **Pim Catry**, coach bij opvoeding. Centrum Beyond. Vagevuurstraat 14A. 8377 ZUIENKERKE. One Aware. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

De glazen samenleving. 23/9. 20u-22u. In deze surveillancemaatschappij is iedereen een potentieel veiligheidsrisico. Moeten we onze privacy steeds meer opgeven in de strijd tegen criminelen en terroristen? **Raf Jespers**, auteur en advocaat. De Leest cultuurhuis. Sint Joristraat 62. 8870 IZEGEM. Healinglight Vzw. 051 32 01 34 - 0484 974 964. healing_light01@hotmail.com - www.21-age-vibrations.net

Opendeur shiatsuschool en yogacentrum Manipura. 24/9. Energie door middel van meditatie, shiatsu, ayurveda, Egyptische ademhaling en kooklessen. Driekavenstraat 7. 8790 WAREGEM. Manipura vzw. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.com - www.manipura.be

Siddharta, de weg van een leerling. 24/9. 10u30-12u30. Leeskring "Parels van wijsheid" rond het boek van Herman Hesse. boekencafé INzicht inZICHT. Genthof 24. 8000 BRUGGE. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Maak Goud van je leven. 30/9. 20u-22u. Ontdek de weg naar jóuw levensbestemming die je leven een gouden rand geeft. **Geert Kimpen**. De Leest. Sint Jorisstraat 62. 8870 IZEGEM. Healinglight vzw. 0484 974 964. healing_light01@hotmail.com - www.21-age-vibrations.net

Het mysterie van de Liefde. 1/10. 20u-22u. Is liefde een zinsbegoocheling, een verzengend vuur gedoemd vroeg of laat uit te doven? Is er werkelijk voor ieder mens een andere helft? **Geert Kimpen**. De Leest. Sint Jorisstraat 62. 8870 IZEGEM. Healinglight vzw. 0484 974 964. healing_light01@hotmail.com - www.21-age-vibrations.net

Grootmoedercirkels voor mannen en vrouwen. 3/10. 19u30. We werken met oefeningen uit het boek van de grootmoeders en met de energie van de grote moeder, de oerkracht die in alle culturen als begin erkend werd. Pinstraat 2. 8730 OEDELEM. Huyze Kat. 050 50 18 14. info@huyzekat.be - www.wingsofchangeranch.be

Eenheidshealing. 10/10. 19u30. Klaar om je leven te veranderen? In een kleine groep, 1x/week gedurende 10 weken ontvang je een eenheidsheling. Stationsstraat 212. 8340 SIJSELE. Spel-In-Balans. 0496 793 000. www.spel-in-balans.be

NOORD-NEDERLAND

Bliz EVENTS
into the essence of being

Lezing Spontane Evolutie. 16/9. 20u-22u. Ontdek hoe ons veranderende begrip van biologie ons in deze turbulente tijd kan helpen. **Bruce Lipton**. Pim Jacobs Theater. Harmonieplein 4. NL-3603 BM MAARSSEN. Bliz Events. 0031 05 888 4628. office@blizevents.com - www.blizevents.com

Activiteiten - een korte handleiding

Organisatoren van activiteiten kunnen tot 4 activiteiten per maand aankondigen. Alle activiteiten worden **gratis** op de website gepubliceerd. In de mate van het mogelijke verschijnen ze ook in de papieren versie. Voorrang wordt gegeven aan organisatoren die een publicatiegarantie betalen. Je kan deze aanvragen via het formulier op www.agendaplus.be/publicatiegarantie.

Hoe activiteiten ingeven?

Je kan zelf je activiteiten rechtstreeks ingeven via **www.agendaplus.be**

- Ga naar het tabblad *Professioneel*.
- Maak een account aan. Je zal een e-mail ontvangen met een link om deze te activeren.
- Nadien kan je inloggen en onmiddellijk je activiteit(en) ingeven bij *Mijn activiteiten* onder het tabblad *Professioneel*.

Wanneer activiteiten doorgeven en voor welke periode?

Alle activiteiten in Agenda Plus lopen steeds **van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop** en zijn bedoeld voor groepen. Activiteiten kan je doorgegeven tot uiterlijk de 10de van de maand die voorafgaat aan de activiteit. Concreet, voor het volgende nummer geef je activiteiten door vóór 10 september en loopt de activiteitenagenda van 10 oktober tot 9 november. Opgelet: in 2012 verschijnt Agenda Plus niet in januari, februari, juli en augustus. De activiteitenagenda van zowel het zomer- als het winternummer zal dus over drie maanden lopen.

Van dag tot dag en de rubrieksagenda

Voordrachten, opendeurdagen, tentoonstellingen en evenementen worden in de agenda 'Van dag tot dag' gepubliceerd en staan per provincie. Cursussen, workshops en opleidingen komen in de 'agenda' en staan per rubriek.

Extra opties

Om je activiteit er te laten uitspringen, kan je bijbetalen voor een achtergrondkleur. Wens je een activiteit **op voorhand aan te kondigen**, dan kan je een zoekertje plaatsen van het type Cursus/Opleiding.

Alle activiteiten, artikels en meer vind je op

www.agendaplus.be

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

In deze rubrieksagenda vind je activiteiten die meestal vereisen dat je op voorhand contact opneemt met de organisator. Deze activiteiten worden ingedeeld per rubriek en per datum. Voor de titel van de activiteit vind je een aanduiding om welk soort activiteit het gaat en in welke provincie ze doorgaat.

Net zoals in de agenda 'Van dag tot dag' worden alleen activiteiten opgenomen van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop.

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

Alternatieve geneeskunde

[C][AN] FEET 1. 15/9, 22/9, 26/9, 29/9, 3/10, 6/10 en 13/10. 19u30-22u30. We gaan naar de oorsprong van elke ziekte en gezondheid via het stress-antwoord-mechanisme van ons autonome zenuwstelsel tot geestelijke bevrijding. **Nand Van Ouytsel**. Magnolia Federation Vzw. TPC. Groenenborgerlaan 149 - Lokaal S3. 2020 ANTWERPEN. 014 26 64 79 - 052 37 27 65. magnolia.federation@skynet.be - www.magnolia-federation.org

Aqua Wellness

[W][OV] Warm waterdag. 18/9. "Flowing Spirit". Een dag lekker genieten en ontspannen. Keer terug naar je eigen bron en voel je kracht en stroming in de stilte van het water. **Inge Privée**. Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. 0031 629 067 251. info@ingedingen.nl - www.shambalah.be

Aromatherapie

[W][LI] Reis door hemelse geuren. 18/9. 14u30-16u30. We maken kennis met de belangrijkste etherische oliën en hun werking en gaan er meteen ook mee aan de slag om eigen crèmes, deo, maskers etc. te maken. **Elise Vanaudenhove**. De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

[O][OV] Opleiding aromatherapie. 21/9 tot 23/5. 19u-22u. Intensieve opleiding (30 avonden): chemie, eigenschappen en indicaties, receptontwikkeling, enz... Theoretische opleiding met vele praktijkmomenten. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 0498 247 044. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Assertiviteit

[W][OV] 6 avonden basistraining zelfvertrouwen. 5/9, 12/9, 19/9, 3/10, 10/10 en 17/10. 19u-22u. Leer het beste uit jezelf halen door een training aan de School Voor Zelfvertrouwen. **Mieke Bruneel**. School Voor Zelfvertrouwen. Den Hof vzw. Hendrik Heymanplein 7. 9100 SINT-NIKLAAS. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][BR] 6 voormiddagen basistraining zelfvertrouwen. 12/9, 13/9, 20/9, 26/9, 27/9 en 4/10. 9u30-12u30. Los je problemen op. Gedaan met uitstelgedrag. Meer zelfvertrouwen kun je leren via een training van de School Voor Zelfvertrouwen. **Louise Coenen**. School Voor Zelfvertrouwen. GC Kontakt. Orbanlaan 54. 1150 SINT-PIETERS-WOLUWE. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be-www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][VB] 6 avonden basistraining zelfvertrouwen. 6/9, 7/9, 13/9, 20/9, 21/9 en 4/10. 19u-22u. Aan zelfvertrouwen,de basis van jezelf, kun je leren bouwen op efficiënte wijze met de unieke methode van de School Voor Zelfvertrouwen. **Lieve Heyvaert**. School Voor Zelfvertrouwen. Centrum CESMOO. Kortestraat 1 bus 2. 3210 LUBBEEK. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][OV] 3-daagse basistraining Zelfvertrouwen. 3/9, 17/9 en 24/9. 10u-16u30. Herken je belemmeringen, pak je angsten aan en ga voortaan met meer zelfvertrouwen door je leven via een training van de School Voor Zelfvertrouwen. **Mieke Bruneel**. School Voor Zelfvertrouwen. CC Ter Vesten. Gravenplein 2. 9120 BEVEREN. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][AN] 3-daagse basistraining Zelfvertrouwen. 3/9, 17/9 en 1/10. 9u30-16u30. Van voornemens naar actie heeft te maken met zelfvertrouwen. En dat kun je leren in onze boeiende trainingen. **Sandra Van Laerhoven**. School Voor Zelfvertrouwen. De Warande. Warandestraat 42. 2300 TURNHOUT. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[C][OV] School voor zelfvertrouwen. 20/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10 en 26/10. 19u-22u. In deze training leer je je eigen zelfvertrouwen verkennen en sterker maken. Er worden tal van oefeningen aangeleerd die je levenslang kunt gebruiken. **Katrien Wybaillie**. School Voor Zelfvertrouwen. Van Crombrugghe gebouw. Huidevetterskaai 39b. 9000 GENT. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][WV] 6 avonden basistraining Zelfvertrouwen. 20/9, 28/9, 5/10, 12/10, 19/10 en 26/10. 19u-22u. Hoe je je voelt,

ligt bij jezelf. Jij bent de motor van je eigen geluk. Leer bouwen aan jezelf.. **Katrien Wyballie**. School Voor Zelfvertrouwen. Muziekcentrum Kortrijk. Conservatoriumplein 1. 8500 KORTRIJK. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[C][OV] Assertiviteit anders! 27/9, 4/10 en 18/10. 19u15-22u30. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Martine Andries**. PRH vzw. Het Evenwicht. Ijzerstraat 26. 9120 MELSELE. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[W][VB] Vertrouw jezelf. 3/10, 10/10, 17/10, 24/10 en 7/11. 19u-22u. Over zelfvertrouwen, zelfbeeld, eigenwaarde, assertiviteit & steviger in je schoenen staan. **Erik Decolvenaer**. Innerlijke Zoektocht. Ernest Solvaystraat 75. 3010 KESSEL-LO. 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

[C][AN] Assertiviteit anders. 6/10, 13/10 en 20/10. 19u-22u15. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Hilde Simons**. PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[W][BR] 6 voormiddagen basistraining Zelfvertrouwen. 7/10, 12/10, 14/10, 19/10, 21/10 en 26/10. 9u30-12u30. Aan zelfvertrouwen, de basis van jezelf, kun je leren bouwen op efficiënte wijze. **Louise Coenen**, trainer, coach. School Voor Zelfvertrouwen. GC Kontakt. Orbanlaan 54. 1150 SINT-PIETERS-WOLUWE. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][VB] 3-daagse basistraining zelfvertrouwen. 8/10, 15/10 en 22/10. 10u-17u. Aan zelfvertrouwen,de basis van jezelf, kun je leren bouwen op efficiënte wijze. **Marleen Hemmeryckx**. School Voor Zelfvertrouwen. CVO De Oranjerie. Boudewijnvest 3. 3290 DIEST. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][VB] 3-daagse basistraining Zelfvertrouwen. 8/10, 15/10 en 22/10. 9u30-16u30. Angst in al zijn vormen is het tegenovergestelde van zelfvertrouwen. Pak je angsten aan, overwin ze en ga met meer zelfvertrouwen door je leven. **Lieve Heyvaert**. School Voor Zelfvertrouwen. Centrum CESMOO. Kortestraat 1 bus 2. 3210 LUBBEEK. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][AN] 5-daagse training zelfvertrouwen en assertiviteit. 8/10, 15/10, 29/10, 12/11 en 26/11. 9u30-16u30. Zelfvertrouwen is de grondhouding, assertiviteit is het gedrag dat hier vanzelfsprekend uit voortvloeit. Leer jezelf zijn en voor jezelf opkomen. **Sandra Van Laerhoven**. School Voor Zelfvertrouwen. De Warande. Warandestraat 42. 2300 TURNHOUT. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][AN] 3-daagse basistraining Zelfvertrouwen. 8/10, 15/10 en 29/10. 9u30-16u30. Wat op je weg komt, kun je niet veranderen. Wat je wel kunt veranderen, is hoe jij omgaat met mensen, met situaties. Gun jezelf meer zelfvertrouwen. **Sandra Van Laerhoven**. School Voor Zelfvertrouwen. De Warande. Warandestraat 42. 2300 TURNHOUT. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

Ayurveda

www.lies-ameeuw.be

[C][AN] Opendeurdag School van Ayurveda. 10/9 en 11/9. Lezingen en info over cursussen. Gelegenheid tot het stellen van vragen. Kennismaking met afgestudeerden en studenten. **Lies Ameeuw**. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. School Van Ayurveda vzw. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.com - www.lies-ameeuw.be

www.ayurvedaschool.be

[C][AN] Open dag Ayurvedaschool Antwerpen. 11/9. 12u-17u. Gelegenheid tot kennismaking met de docenten en de cursussen. **Anil Mehta, Peter Van Herck**. Uveda nv. Ayurvedaschool Antwerpen. Eliaertsstraat 25. 2140 BORGERHOUT. 0475 76 77 25. contact@ayurvedaschool.be - www.ayurvedaschool.be

[W][OV] Ayurvedische massage. 17/9. 14u30-17u30. De verschillende massages, oliebehandelingen en hun therapeutisch belang. School Van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.com - www.lies-ameeuw.be

[C][OV] Asava en aristha. 18/9. 14u30-17u30. Info over de bereidingswijze, de kruiden en combinaties die deze kruidendranken bevatten, wanneer ze in te zetten en in welke combinatie. School Van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.com - www.lies-ameeuw.be

[C][VB] Ayurveda voor de vrouw. 25/9. 10u-17u30. Deze dag gaat Dr Shubhangee dieper in op de menstruatie cyclus, vruchtbaarheid en zwangerschap en dan ook de menopauze, van uit Ayurveda. **Dr. Shubhangee**. School Van Ayurveda vzw. Ons geboorteland. 3290 DIEST. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.com - www.lies-ameeuw.be

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN

Start Ayurveda & Voeding: woe. 12/10/11

Start Ayurveda opleiding: zat. 15/10/11

www.ayurvedaschool.be

Bachbloesems

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

[C][OV] Basiscursus. 17/9 en 18/9. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies.. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Kasteel Walburg - Stadspark. Walburgstraat 35. 9100 SINT NIKLAAS. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

[C][VB] Basiscursus. 1/10 en 2/10. 9u-17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies.. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Centrum Shanti. Turfstraat 4. 3320 HOEGAARDEN. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

Biodanza

[C][AN] Biodanza te Duffel-Lier open lessen. 12/9, 19/9 en 26/9. 19u30-21u30. Biodanza is het leven dansen, meer contact met je gevoel, je levensvreugde én je eigenwaarde! Dit met jezelf en in hartverwarmende ontmoetingen. **Marita Baeten**. Being Matters. Zaal Spring. Winkelstraat 10. 2570 DUFFEL. 0478 297 064. baeten.marita@telenet.be - www.biodanzavlaanderen.org

[W][OV] Biodanza - reeks van 10 lessen. 15/9. 20u-21u30. Voor iedereen die het leven wil dansen. Eerste avond is infoavond. **Liesens Inge.** Gemeentehuis. Pastoor Verwilghenplein 5. 9120 HAASDONK. 03 755 04 24 - 0497 429 300. inge.liesens@skynet.be

[C][AN] Biodanza te Duffel-Lier open lessen. 3/10. 19u30-21u30. Biodanza is het leven dansen, meer contact met je gevoel, je levensvreugde én je eigenwaarde! Dit met jezelf en in hartverwarmende ontmoetingen. **Marita Baeten**. Being Matters. Zaal Spring. Winkelstraat 10. 2570 DUFFEL. 0478 297 064. marita.baeten@me.com - www.biodanzavlaanderen.org

Coaching

[O][OV] Open Opleiding tot Coach en Consulent. 16/9. 20u. Info-avond. De open opleiding tot coach en consulent is bedoeld voor iedereen die al ervaring heeft op vlak van zelfontplooiing: minimum 200 uur opleiding en/of individuele begeleiding gehad hebben in om het even welke vorm van innerlijke groei en bewustwording. **Joost Vanhove**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][BR] Richt uw coaching op attitude. 19/9. 18u30-21u. Tijdens deze sessie zal Patrick Merlevede voorstellen hoe bij organisaties zoals De Lijn en Mobistar met werkattitude en en motivatie wordt omgegaan. **Patrick Merlevede**, specialist in emotionele intelligentie en kennismanagement. ICF Belgium. Brasserie des Etangs Mellaerts. Vorstlaan 275. 1160 BRUSSEL. 0478 334 790. damien.colmant@coachfederation.be - www.coachfederation.be

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[O][OV] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 1 tot 2/10, van 15 tot 16/10, van 26 tot 27/11, van 10 tot 11/12 en 28/1. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Karmelietenklooster. Burgstraat 46. 9000 GENT. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O][VB] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 6 tot 7/10, van 10 tot 11/11, van 1 tot 2/12, van 12 tot 13/1 en 27/1. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Heerlijckyt Van Elsmeren. Weg op Halen 2. 3450 GEETBETS. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O][AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 6 tot 7/10, van 10 tot 11/11, van 1 tot 2/12, van 12 tot 13/1 en 27/1. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Hotel De Residentie. Steenfortstraat 5. 2460 KASTERLEE. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O][AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 8 tot 9/10, van 12 tot 13/11, van 3 tot 4/12, van 14 tot 15/1 en 29/1. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Cyres Café. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

Communicatie met dieren

[C][AN] Bezoekvrijwilliger: werken met therapiedieren in ziekenhuizen, instellingen en scholen. 16/9. Gedrag, communicatie, praktijk, therapie en instellingen,... Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[W][WV] Munay Ki en paarden. 17/9, 2/10 en 6/11. 10u-17u. Ontdek de inwijdingen van de Peruaanse Anders-priesters en sjamanen via het werken met paarden. Huyze Kat. Pinstraat 2 . 8730 OEDELEM. 050 50 18 14. info@huyzekat.be - www.wingsofchangeranch.be

[W][AN] Infoavond opvoeding en gedrag. 22/9. 19u30-21u30. Infoavond voor hondeneigenaars rond de thema's roedel, kind en hond, hondenetiquette, basisgehoorzaamheid, lichaamstaal, aanraking en verzorging en basis probleemgedrag, voor zowel volwassen honden als pups. **Inge Pauwels**. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.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)

[O][WV] Opleiding Equitherapie, coaching en integratieve psychotherapie. 24/9 en 25/9. 10u-12u. Het paard als spiegel en helper. Infovoormiddag. Huyze Kat. Pinstraat 2. 8730 OEDELEM. 050 50 18 14. info@huyzekat.be - www.wingsofchangeranch.be

[W][AN] Lichaamstaal bij honden. 25/9, 25/2 en 20/10. 10u-12u30. Na deze workshop kan je beter een hond zijn gedrag en lichaamstaal begrijpen en wat je begrijpt kan je beter mee omgaan, beter trainen, heb je minder angst van enz... Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

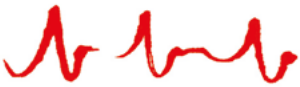
[W][AN] Het paard als spiegel. 25/9. 10u-16u. Ervaar de unieke eigenschap van het paard om je gedrag, emoties, houding, overtuigingen en intenties te kunnen spiegelen. **Peggy Van Den Branden, Ellen Govaerts**. Inner-Circle/E-Qui-Motion. E-Qui-Motion. Abdijlaan 46. 2960 BRECHT. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

[W][AN] Dierenspiegel workshop: 1 dag met hond. 7/10. 10u-16u. Healing en massage, boodschap van uw dier, 4 elementen, ontvangen krachtvoorwerp, wandeling, meditatie dier worden. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. www.toscanzahoeve.be

Communicatiemethoden

[W][WV] Lachyoga. 19/9. 18u-19u30. Vanaf september kan je iedere derde maandag lachyoga beoefenen. Het idee is om mensen samen te brengen om te lachen zonder reden. **Viviane Van Pottelberghe**, lachcoach. Vivapo. DC 't Reitje. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. 0499 414 581 - 0496 12 16 08. info@vivapo.net - www.vivapo.net

Craniosacrale therapie



[C][OV] Basiscursus Cranio Sacraal Therapie. 8/9 tot 11/9. 10u-18u. Cranio is het meest wonderbaarlijke 'healing' werk van deze tijd.Het is opnieuw leren voelen en geloven in jezelf. **Tina Vervaeke**. Cranio Sacraal Voor Iedereen. De Blauwe Poort. Collegebaan 49a - 55. 9090 MELLE. 0497 035 991. tina.vervaeke@skynet.be - www.craniosacral.be

Creatieve expressie

[W][AN] Intuïtief mandala's tekenen. Wekelijks op ma, di en za. Met de schrijfster/ontwerpster van de mandalakaarten 'Een kring van engelen rondom jou'. Een weg naar binnen bij jezelf!. **Desiree Fasen**. Mystic Circle. Castel Vera. Sluislaan 36. 2500 LIER. 0476 575 535. info@mysticcircle.be - www.mysticcircle.be

[W][AN] Creatief en toeristische Lier. 10 tot 11/9 en van 8 tot 9/10. Weekendworkshop mandala-tekenen met Désirée Fasen schrijfster/ontwerpster van de mandalakaarten 'Een kring van engelen rondom jou'. **Desiree Fasen**. Mystic Circle. Castel Vera. Sluislaan 36. 2500 LIER. 0476 575 535. info@mysticcircle.be - www.mysticcircle.be

[W][AN] Intuïtief mandala's tekenen. Elke week op ma, di en za. Met de schrijfster/ontwerpster van de mandalakaarten 'Een kring van engelen rondom jou'. Een weg naar binnen bij jezelf!. **Desiree Fasen**. Mystic Circle. Castel Vera. Sluislaan 36. 2500 LIER. 0476 575 535. info@mysticcircle.be - www.mysticcircle.be

[W][AN] Decoratiemand met verse hopranken. 11/9. 11u-17u. We gaan naar Vlamertinge bij een hopboer. Met 1 hoprank vlechten we ene buidelmand die zeer decoratief is aan muur of buitendeur. **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[C][AN] Kompas opleiding met certificatie. 17/9 tot 24/6. 10u-16u. Psychofysieke lichaamstraining. Shakti vzw. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 015 52 84 82. info@shakti.be - www.shakti.be

[W][WV] Intuïtief schilderen. 18/9, 9/10. 14u-17u. Maak van je zondag een creatief feest en kom schilderen. Na de meditatie schilder je je eigen interpretatie van je gevoel. Zeg "ja" tegen je creativiteit. Chris Van Biesen. Egidius Van Bredenestraat 15. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32 - 0477 449 868. chrisvanbiesen@hotmail.com

[W][WV] Een portret van oma/opa. 25/9. 14u-16u. Op een liefdevolle en speelse manier maakt je kleinkind van jou een schilderij. Geniet van een creatieve namiddag samen met je kleinkind. **Chris Van Biesen**. Weetwiejebent. Egidius Van Bredenestraat. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. chrisvanbiesen@hotmail.com - www.weetwiejebent.be

[W][WV] Chakrakleuren. 29/9, 6/10. 14u-17u. Tijdens de meditatie maken we kennis met de kwaliteiten van een chakra en ze worden verweven met je schilderij. **Chris Van Biesen**. Weetwiejebent. Egidius Van Bredenestraat. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. www.weetwiejebent.be

[W][AN] Juwelen met Keltische knopen. 3/10, 10/10, 7/11 en 14/11. 19u30-22u. De traditionele Keltische knopen zijn van oorsprong sierknopen. We maken oorbellen en twee halsketingen. **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W][AN] Uitheemse vlechttechnieken. 4/10. 9u-12u. Terug naar de oorsprong! Oertechnieken. Basistechnieken vd oorspronkelijke bevolkingen! Coiling, twijnen, lussen, vlechten met natuurlijke materialen. **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W][AN] Open structuur manden. 7/10 en 14/10. 10u-17u. Deze zijn zeer kunstzinnig en decoratief. Iedereen wordt er op slag

verliefd op. **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W][AN] Mozaïeken. 8/10 en 9/10. is één van de meest inventieve vormen van versieren. We leren omgaan m/e mozaïektang en als een puzzel passen de stukjes in elkaar. Drie mogelijkheden. **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

Dans

[W][OV] '5 ritmes' Power Wave met Pow Wow Drum. 7/9. 19u15-22u. Onder begeleiding van organisatrice **Anne Geerts**, danshetleven@gmail.com - www.danshetleven.be, tunet **Karel Vandersloten**, www.dragonturtle.be – info@dragonturtle.be, met de Pow Wow beat in op de 5 ritmes Power Wave om de groepsziel van de dansers te voeden. Planeet Mars. Land van Waaslaan 78. 9040 SINT AMANDSBERG. Info: 0476 898 006.

Trancedans
voor al onze workshops in Vlaanderen, zie
www.Trancedans.net

[W][NB] Trancedans Avondreeks Eindhoven. 10/9, 8/10, 12/11 en 10/12. 20u-22u30. Ga geblinddoekt dansend op verkenning naar jezelf en je plaats in het grotere geheel. **Aernoudt Knecht**. Tools Voor Transformatie. Centrum Aquamarijn. Stratumsedijk 57. 5611 NC EINDHOVEN.Nederland. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[C][AN] Dans ja dans. 13/9. 14u-15u30. Leer je eigen ritme vinden, je lijf meer bewonen, je gevoelens in je beweging uiten, samen plezier te beleven en je bezieling uitdansen. **Genevieve Cooreman**. De Lichtbron. In het park. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

[W][WV] Total Body Workout. 13/9 tot 25/10. Combinatie van aerobics met bbb-oefeningen op muziek. Nadien stretching. **Ilse Vanhaesebrouck**. Vzw Gezondheidsschool LMWVL. Basisschool De Windroos. H. Consciencestraat 1/B. 8550 ZWEVEGEM. 050 45 01 00. gezondheidspromotie@lmwvl.be - www.lmwvl.be

[W][WV] Zumba Gold. 13/9, 20/9, 27/9 of 4/10. 14u-15u. Voor iedereen boven de 35 jaar die prettig wilt bewegen! **Dennys Leyva Romera**. Vzw Gezondheidsschool LMWVL. Beautyline - sportcentrum. Vaartstraat 13. 8630 VEURNE. 050 45 01 00. gezondheidspromotie@lmwvl.be - www.lmwvl.be

[W][OV] Trancedans Avondreeks Gent. 15/9, 22/9, 29/9, 6/10 en 13/10. 19u30-22u. Nieuw! Trancedans reeks in Gent. Voor verbinding met de 5 Oerelementen: 15 sept. aarde, 22 sept. water, 29 sept. vuur, 6 okt. lucht en 13 okt. ether. **Dimitri De Veerman, Maarten Adriaenssens**. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 ST-AMANDSBERG. 0485 914 040. www.trancedans.net

[C][AN] Buikdans Open Deur. 17/9. 10u30-12u30. Egyptische buikdans voor lijf en ziel: verrijkend, verdiepend en inspirerend. Demo en proefles voor beginners en gevorderden. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. Sportcomplex Heilig Graf. Baron Frans du Fourstraat. 2300 TURNHOUT. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

'Het Oneindige' vzw
plek voor natuurbeleving en spiritualiteit

[W][WV] Sacrale dans - reeksen. 19/9, 26/9, 3/10. 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**, docente SacraleDans. Het Oneindige vzw. Het Oneindige. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be - hetoneindige@skynet.be

[W][WV] Creatief meditatieve dans. 20/9, 4/10. 19u45-21u15. Vrije dans en beweging.Ontdek hoe het chakra-systeem werkzaam is in je lichaam en hoe het jouw in balans kan brengen. **Corinne Vergote**, dans-en bewegingscoach. Het Entrepot. Binnenweg. 8000 BRUGGE. 0473 552 528. info@corinnevergote.be - www.corinnevergote.be

[W][WV] Sacrale dans - reeksen. 22/9, 29/9, 6/10. 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 - hetoneindige@skynet.be

[W][WV] Sacrale dans - reeksen. 22/9, 29/9, 6/10. 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 IZEGEM. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be - hetoneindige@skynet.be

[W][AN] Lichtcirkeldans. Vr. vm om de twee weken vanaf 23/9. 10u30-12u. Sacrale dans - meditatie in beweging: samen cirkeldansend genieten en verbinden in stilte, eenvoud, vreugde en evenwicht als een straal van het Licht. **Veerle Oerlemans**, levensdanseres. DC Antverpia. Sint-Antoniuslei 95-97. 2930 BRASSCHAAT. 0485 624 630. info@sterrenlichtkracht.be - www.sterrenlichtkracht.be

[W][OV] Extatic Movement. 24/9. 14u-21u. Lichaamswerk en dans als toegangspoort tot de éénheid van body-mind-soul. Ervaringsgericht proces via de helende en verbindende kracht van extase. **David Jelinek**, ecotherapeut. Anima Mundi. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 10. 9040 GENT ST.-AMANDSBERG. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

[C][AN] Buikdans Open Deur. 24/9. 14u-18u. Egyptische buikdans voor lijf en ziel: verrijkend, verdiepend en inspirerend. Demo's en proeflessen. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[W][AN] HartenMagie: Longo, Danse D'ancrage (Afrikaanse verbindende aarde-dans). 24/9. 14u-18u. Elima, een danssjamaan uit centraal Afrika brengt een

rituele helende aarde-dans. Door eenvoudige bewegingen worden L en R hersenhelft geharmoniseerd. **Elima**. Wcu-Dance vzw. De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0498 276 771. hartenmagie@hotmail.com - www.hartenmagie.be

[C][VB] Buikdans Open Deur. 28/9. 19u30-21u30. Egyptische buikdans voor lijf en ziel: verrijkend, verdiepend en inspirerend. Demo en proefles, voor beginners en gevorderden. **Hilde Vandingenen**. Amana Dance Theatre. De Klare Bron. Jules Vandenbemptlaan 14. 3001 LEUVEN-HEVERLEE. 0494 12 12 80. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[C][VB] Proefles Erotic Workouts. 30/9. 20u-22u. Erotische figuurtraining of sensuele BBB (Bewegen, Beleven, verBeelden): een plezier voor lijf én ziel. **Nele**. A2o-Cultuur(T)Huis. Aum-ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 0487 600 770. nele@zintua.net - www.zintua.net

[C][VB] Erotic Workouts. 7/10 tot 9/12. 20u-22u. Erotische figuurtraining of sensuele BBB (Bewegen, Beleven, verBeelden): een plezier voor lijf én ziel. **Nele**. A2o-Cultuur(T)Huis. Aum-ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3000 LEUVEN. 0487 600 770. nele@zintua.net - www.zintua.net

[W][AN] Trancedans Avondreeks Antwerpen. 9/9, 7/10, 11/11 en 9/12. 20u-22u30. Een krachtige ervaring die je uitnodigt om je maskers van beperkende conditionering en afgescheidenheid af te leggen en thuis te komen in jezelf. **Aernoudt Knecht**. Tools Voor Transformatie. De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18. 2018 ANTWERPEN. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[C][AN] Buikdans. 8/10 tot 21/1. 10u-11u30. Buikdans is een oud-Egyptische kunst die nog steeds lichaam en ziel kan verrijken. Kom thuis in je lichaam èn in een andere cultuur! **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. Sportcomplex Heilig Graf. Baron Frans Dufourstraat. 2300 TURNHOUT. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[C][AN] Erotic Workouts. 8/10 tot 10/12. 11u-13u. Erotische figuurtraining of sensuele BBB (Bewegen, Beleven, verBeelden): een plezier voor lijf én ziel. **Nele**. A2o-Cultuur(T)Huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 0487 600 770. nele@zintua.net - www.zintua.net

[W][AN] HartenMagie : dans je innerlijke harmonie & Feng-Shui. 8/10. 10u-18u. We ruimen ons innerlijke en uiterlijke huis op, scheppen harmonie en dansen daarna krachtig onze levensfocus in een begeleide trancedans. **Maggie, Gert**. Wcu-Dance Vzw (We See You Dance!). De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0498 276 771. hartenmagie@hotmail.com - www.hartenmagie.be

De Silva-methode

[C][LI] Met hart en ziel alfa- en thètatraining om te groeien naar Eigen Meesterschap. 15/9 tot 16/10, van 17 tot 18/9, van 8 tot 9/10. 9u30-19u. Training Eigen Meesterschap waarin zowel kinderen als volwassenen leren hun eigen therapeut, hun eigen dokter en hun eigen raadsman of vrouw te worden. **Godelieve Martens**. Sophia Eigen Meesterschap. Heirweg 32. 3680 MAASEIK. 089 57 26 49. martens.lieve@skynet.be - www.sophia-eigenmeesterschap.be

Duurzame ontwikkeling

[O][BT] Start jaartraject Duurzaam Leven en opleiding Permacultuur. 15 tot 18/9. Ben je klaar voor om jouw eigen Green Job te creëren? Of om actief mee te bouwen aan een Duurzame Wereld? Vzw You biedt jou daar unieke kansen voor! **Greet Luypaert, Lies Steeno**. Vzw You. Oost West Centrum Orval. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0478 314 376. info@bouwjemee.be - www.bouwjemee.be

[O][WA] Start jaaropleiding Duurzaam Leiderschap. 24 tot 25/9. 9u-18u. Via theorie, praktijk en creatieve integratie word je gedurende deze jaaropleiding ondergedompeld in alle aspecten van Duurzaam Leiderschap. **Bart Wils, Lies Steeno, Steven Vrancken**. Vzw You. Oost West Centrum Orval. Bois-le-Comte 1. 6823 VILLERS-DEVANT-ORVAL. 0478 314 376. info@bouwjemee.be - www.bouwjemee.be

Emotioneel lichaamswerk

[C][OV] Losse vakantiesessies Bio-Energetisch Lichaamswerk. 20/9. 20u-22u. Losse sessies Bio-energetica. **Dirk Marivoet, Françoise Vlaemminck**. Instituut Voor Bodymind Integration. Centrum ES. Destelbergenstraat 49. 9040 GENT. 09 228 49 11 - 0486 690 570. info@bodymindintegration.com - www.bodymindintegration.com

[W][BR] De levenswijsheid van je lichaam. 20/9 tot 22/11. 20u-22u15. Via lichaamsgerichte oefeningen kan je je lichaam en emoties ervaren, je energie vergroten, vrijer uiten wat in je leeft, genieten, ontspannen... **Jean-Pierre Perron**. GC Wabo. Deleurlaan 39-43. 1170 BOSVOORDE. 0487 572 094. energia-energia@hotmail.com - www.energia-energia.be

Engelen en gidsen

[O][OV] Oneness Awakening Course - Inwijdingweekend tot Deeksha Gever. 10 tot 11/9. 10u-18u. Ontwakingsweekend voor eenheidsbewustzijn, omarmen van je "lichtwerker-zijn", inwijding tot Deeksha gever, healing van verwonding en relatiepijnen. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[O][OV] Angel Communicator. 7 tot 9/10. 10u-18u. Opleiding met certificaat - boodschappen ontvangen van de Engelen via channeling, kaarten, meditatie en innerlijke beelden. **Philippe Slimbroeck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

Enneagram

[C][AN] Enneagram. 4/10 tot 13/12. 19u30-22u30. Het enneagram biedt een sleutel om meer inzicht te verkrijgen in wie we zijn, en wat onze persoonlijke uitdagingen en sterke punten zijn. **Jan Akkermans**. Timotheus. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.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)

Esperanto

[C][OV] Start beginnerscursus van 14 weken. Vanaf 5/10. 19u-21u. Doel: op een snelle en intensieve manier de basis van het Esperanto verwerven en in staat zijn op dat niveau te converseren. Daarna is er mogelijkheid om de conversatieavonden te volgen. Esperanto Gent. Peter Benoitlaan 117. 9000 GENT. 09 230 16 77. gent@esperanto.be - www.esperanto.be/gent

[C][VB] Spoedcursus voor beginners. 8/10 en 9/10. 9u-17u. Speciale methode om snel een basiskennis te verwerven op 1 weekend. Kennis van vreemde talen helpt. Esperanto 3000. Centrum Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. 010 86 01 12. www.esperanto3000.be

Filosofie

SCHOOL voor FILOSOFIE

[C][AN] Cursus Praktische Filosofie. 12/9. 19u30. Deze cursus van 11 weken biedt praktische inzichten voor de toepassing van filosofie in het dagelijkse leven. Ontworpen voor wie echt wil begrijpen. School Voor Filosofie. St.-Thomasstraat 26. 2018 ANTWERPEN. 03 230 04 10. info@schoolvoorfilosofie.be - www.schoolvoorfilosofie.be

[C][AN] Cursus Praktische Filosofie. 14/9. 9u30. Deze cursus van 11 weken biedt praktische inzichten voor de toepassing van filosofie in het dagelijkse leven. Ontworpen voor wie echt wil begrijpen. School Voor Filosofie. St.-Thomasstraat 26. 2018 ANTWERPEN. 03 230 04 10. info@schoolvoorfilosofie.be - www.schoolvoorfilosofie.be

[C][BR] Cursus Praktische Filosofie. 14/9. 19u30. Deze cursus van 11 weken biedt praktische inzichten voor de toepassing van filosofie in het dagelijkse leven. Ontworpen voor wie echt wil begrijpen. School Voor Filosofie. GC De Markten. Oude Graanmarkt 5. 1000 BRUSSEL. 03 230 04 10. info@schoolvoorfilosofie.be - www.schoolvoorfilosofie.be

Geweldloos communiceren

[W][WV] Basisworkshop geweldloze communicatie. 10/9. 14u-17u. Communiceren vanuit het hart om ons (opnieuw) te verbinden. Het model van Marshall Rosenberg gaan we verkennen en toepassen op praktijksituaties. **Dominik Vandevoorde, Femke Zwart**. Praktijk de Ontmoeting. Plantinstraat 28. 8700 TIELT. 0473 574 358. dominik@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be

[C][WV] Geweldloos Communiceren. 20/9 tot 15/11. 19u-21u30. Je leert de basisprinicpes van de Geweldloze Communicatie die helpen om vanuit je hart te communiceren, helder, liefdevol en met respect voor elkaar. **Dominique Respens**. Bewust Leven. Waterleliestraat 28. 8500 KORTRIJK. 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[C][OV] Geweldloos Communiceren. 23/9 en 7/10. 9u30-17u. Je leert de basisprinicpes van de geweldloze communicatie die helpen om vanuit je hart te communiceren, helder, liefdevol en met respect voor elkaar. **Dominique Respens**. Centrum Litsea. De Pauwstraat 26. 9620 ZOTTEGEM. 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[C][WV] Communicatie vanuit je Hart. 26/9 tot 14/11. 19u-21u30. Je leert de basisprinicpes van de Geweldloze Communicatie die helpen om vanuit je hart te communiceren, helder, liefdevol en met respect voor elkaar. **Dominique Respens**. Bewust Leven. Waterleliestraat 28. 8500 KORTRIJK. 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

Groentenabonnementen

Healing

[W][AN] Healing circle. 15/9 en 4/10. 20u-22u. Voor iedereen die met lichtwerk bezig is voor zichzelf en voor de aarde. **Desiree Fasen**. Mystic Circle. Castel Vera. Sluislaan 36. 2500 LIER. 0476 575 535. info@mysticcircle.be - www.mysticcircle.be

[W][NB] Drum Meditatie. 22/9. 20u-22u. Praktijk Whiteroses voor de Innerlijke Balans organiseert een drummeditatie olv Laxman Giri, neem een kussentje mee. Welkom vanaf half 8. **Anke Hazebroek, Laxman Giri (Nepalees)**, drummer. Praktijk Whiteroses Voor De Innerlijke Balans. Lotusberg 30. NL-4708 LS ROOSENDAAL. 0031 165 85 55 94. info@praktijkwhiteroses.nl - www.praktijkwhiteroses.nl

[O][OV] Psychodynamica. 29/9. 19u30. Start 1e jaar. Intuïtie en innerlijk weten als levenskompas. **Els Van Hoogenbemt**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][WV] Intuitief in balans komen. 1/10. 14u-17u. Luisteren naar ons lichaam en leren begrijpen wat het ons te zeggen heeft, inzicht krijgen in wat er met ons en rondom ons gebeurt. **Dirk Oosterlynck**, Reiki leraar. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. dirk@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

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

[W][WV] Intuïtief in balans komen. 1/10, 22/10 en 12/11. 14u-17u. Luisteren naar ons lichaam en leren begrijpen wat het ons te zeggen heeft, inzicht krijgen in wat er met ons en rondom ons gebeurt. **Dirk Oosterlynck**, Reiki leraar. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. dirk@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

vorming
GEA
opleidingen consulten

[W][OV] Zelf-Integratie. 5/10 tot 9/11. 19u-22u. Volledig in het reine komen met jezelf en met je verleden. Zelfhulpreeks: 5 woensdagavonden. **Joost Vanhove**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

HSP

[W][VB] Coachingstraject voor hooggevoelige jongeren. 18/9. 14u-17u. Reeks van 6 namiddagen voor jongeren om hooggevoeligheid te (h)erkennen en te leren gebruiken als gave in plaats van probleem. **Erik Decolvenaer, Hilde Goris**. Mannaz Leuven - Lieve Vander Linden. De Bron. Koetsweg 122. 3010 KESSEL-LO. 0498 840 319. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

Kaartleggen

[C][AN] Grondige weekendcursus De wijsheid van de Tarot. 30/9 en 1/10. 10u30-17u. In deze cursus wordt veel aandacht besteed aan de diepere wijsheid die in de tarot te vinden is. Met praktijk en esoterie, zelfkennis, intuïtie.... **Margot Dorren**. De Kleine Bron. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. 0486 201 926. www.dekleinebron.be

[C][AN] De wijsheid van de Tarot : Reeks 1 De kleine Arcana. 7/10 tot 23/12. 10u-12u15. De tarot geeft ons leven in beelden weer. Ze bevat veel wijsheid en esoterische kennis over de diepere betekenis van het leven van de mens op aarde. **Margot Dorren**. De Kleine Bron. Vrijdagsmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27 - 0486 20 19 26. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Krijgskunsten

[C][AN] Avatar avontuur. Elke wo. 16u15-18u. Dit avontuur is een initiatie in Kalaripayat wat een oosterse krijgskunst zowel als een helingskunst is. Shakti vzw. Bonheiden sporthal (Dojo). Grote doelstraat 1b. 2820 BONHEIDEN. 015 52 84 82. info@shakti.be - www.shakti.be

Kunst en persoonlijke ontwikkeling

[W][VB] Figuratief en abstract schilderen. van 10/9 tot 17/12. 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. www.artconnections.be

[W][VB] Schilderstechnieken met Powertex en acryl. 16/9 of 9/10. 10u-16u. Leer hoe je een krachtig werk kan maken. Met een hoofd vol inspiratie en zelfvertrouwen ga je met een prachtig abstract of figuratief 3D-schilderij van 60/60 naar huis. Zowel voor beginners als gevorderden.. **Inge Kennis**. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

Massage

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

[W][LI] Massage oefenavond. 15/9. 19u-22u. Voor iedereen die ooit eens een massagecursus heeft gevolgd en óf eens wat vaker, óf op andere mensen wil oefenen. **Ellen van der Helm**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C][AN] Minimassage: Voeten. 16/9. 20u-22u30. Voor de gezelligheid, bij ziekte of in tijden van stress: een voetmassage is wonderlijk ontspannend voor lichaam en geest.. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][VB] De 5 elementen: Tibetaanse yoga en massage. 27/9. 10u-17u. Authentieke Tibetaanse yoga- en massagetechnieken om de 5 elementen te balanceren en transformeren. **Tulku Lobsang**, Tibetaanse lama. Souldance. Aum ruimte. Kolonel Begaultlaan 15. 3012 WILSELE. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.souldance.be

Meditatie

[W][AN] Mindfulness en zijnsoriëntatie. 7/9 tot 19/10. 9u-11u. Meditatie als medicijn tegen stress - voor een efficiënt, gelukkig en gezond leven. Je ontdekt met open hart de kunst en weldaad van meditatie! **Annemie Peeters**. Solluna. Zijpstraat 148. 2570 DUFFEL. 0495 434 715. annemie@solluna.be - www.solluna.be

[W][WA] Meditatie op de universele liefde. 9/9 tot 11/9. Weekend 'metta bhavana' of ontwikkeling van de universele liefde. **Sayadaw U Ottara Nyana**, Birmaanse meditatiemeester. Dhamma Group. Dhammaramsi meditatie centrum. Route de Floreffe, 22. 5170 RIVIERE. 016 23 36 85 - 0484 612 913. dhertefelt@yahoo.com - www.dhammagroupbrussels.be

www.owc.be

[C][AN] Zen-Ekindo Awareness training. 10/9. Het is een krachtige combinatie van energetische lichaamstraining en (actieve) meditatie. Methodieken om op te laden en eigen energie te versterken. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

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)

[W][OV] Non-Dualiteit en meditatie: introductiereeks. 12 tot 26/9. Deze workshops zijn opgebouwd rond stilte, meditatie en verdieping. Er worden ook teksten aangereikt en besproken vanuit Advaita, Een Cursus In Wonderen en andere mystieke werken, oefeningen ingelast en er wordt tijd vrijgemaakt voor vruchtbare dialoog en uitwisseling van ervaringen. **Joost Vanhove**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[C][VB] Vipassana meditatie. 13/9, 20/9, 27/9 en 4/10. 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][OV] Yoga- en meditatiecafe Gent. 13/9, 2/10. Elke di- en donochtend en zon-avond 1u30 poweryoga en/of 1u meditatie. Doorlopend instapbaar, alle niveaus welkom. **Danny Van Rietvelde**, Begeleider. Vzw Shekere. 't Rietveld. Herlegemstraat, 3. 9040 GENT - ST AMANDSBERG. 0496 869 446. info@yogacafe.be - www.yogacafe.be

[W][WV] Actieve Osho meditatie. 14/9. 9u30-11u30. Deze meditaties zijn toegankelijk voor iedereen, met of zonder ervaring, die graag wat tijd vrij maakt voor een reis naar binnen, samen met anderen. **Viviane Van Pottelberghe**, stiltebegeleider. Vivapo. LDC 't Reitje. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. 050 36 34 66 - 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W][VB] 'Meditatie voor beginners'. 14/9 tot 23/11. 19u30-20u30. Mediteren kan je leren: tijdens 10 lessen krijg je naast informatie ook tips en natuurlijk heel veel technieken om te oefenen tijdens de les en thuis. **Sandra Goris**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][VB] Mantra's zingen. 20/9. 20u-21u. Samen mantra's zingen: een rustmoment, een gebed, een expressieve manier van mediteren. Een heel aparte ervaring om je gedachten tot rust te zingen. **Chris Van Meeuwen**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][WV] Wandelen in stilte. 21/9. 10u-12u. Iedere derde woensdag wandelen we in groep in een natuurgebied en nemen afstand van woorden om contact te maken met onze innerlijke stilte. **Viviane Van Pottelberghe**, stiltebegeleider. Natuurgebied omgeving Brugge. 8310 BRUGGE. 0496 121 608 - 050 36 34 66. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W][OV] De Weg naar binnen. 23/9. 20u. Info-avond. Aandachtsbundeling, relaxatie en innerlijke rust. **Myriam De Wilde**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][VB] Zweethut. 24/9. 18u-23u. Een zweethut (of inipi) is een lichamelijke & geestelijke zuiveringsceremonie. Onze volgende zweethut om je schrap te zetten tegen de herfst en winter. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info.lariposa@gmail.com - www.lariposa.be

[W][WV] Natuurmeditatie. 25/9. 10u-12u. Met bewuste aandacht bomen én jezelf ontmoeten. Je krijgt kleine oefeningen om bewust je zintuigen te gebruiken. **Viviane Van Pottelberghe**, stiltebegeleider. Vivapo. Kasteelpark Ryckevelde. 8340 SIJSELE. 050 36 34 66 - 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W][WA] Vipassana meditatiedag. 25/9. 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 (NAMEN). 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be - www.dhammagroupbrussels.be

[W][VB] Klankschaalmeditatie. 27/9. 19u30-21u. Een geleide ontspanning en tevens diepwerkende manier om met gebruik van klankschalen te mediteren op de trilling van de klanken. **Karel Van Hielst**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa@gmail.com - www.lariposa.be

[W][VB] Meditatie met Deeksha blessing. 30/9. 20u-22u. We mediteren rond het thema "Ik spreek mijn waarheid". Nadien volgt een rustgevende Deeksha blessing en dansen we onze energie in de materie. **Elke Pepermans**. Angels & Stones. Engelenstraat 51. 3070 KORTENBERG. 0499 347 51. elke@angels-stones.be - www.angels-stones.be

[W][AN] Meditatienamiddag met Deekshablessing. 3/10. 13u30-16u. Wil je meer vreugde en vervulling in je leven ervaren:ontdek de kracht van Deeksha. Meditatie, dans, ontvangen van éénheidszegening. **Anne Dockx**. Vlinder-Licht. A. Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. 0494 928 930 - 03 658 15 01. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

[W][WV] Actieve Osho meditatie. 5/10. 9u30-11u30. Deze meditaties zijn toegankelijk voor iedereen, met of zonder ervaring, die graag wat tijd vrij maakt voor een reis naar binnen, samen met anderen. **Viviane Van Pottelberghe**. Vivapo. LDC 't Reitje. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. 050 36 34 66 - 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W][AN] Meditatieavond met Deekshablessing. 7/10. 19u30-22u. Wil je meer vervulling en vreugde in je leven ervaren:ontdek de kracht van Deeksha (= energieoverdracht). Meditatie, dans en ontvangen éénheidszegening. **Anne Dockx**. Vlinder-Licht. A. Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. 0494 928 930 - 03 658 15 01. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

[W][WA] Vipassana Weekend. 7 tot 9/10. 21u-15u. Intensieve meditatie in zit-en loophouding en gedurende de dagelijkse activiteiten. Mahasi methode. **Marie-Cécile Forget**. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatiecentrum. Route de Floreffe 22. 5170 RIVIERE. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be Nederlandstalige begeleiding op aanvraag.

[W][OV] Start reeks De weg naar binnen. 7/10. 19u30-21u30. Aandachtsbundeling, relaxatie en innerlijke rust. **Myriam De Wilde**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.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)

Mindfulness

[W][OV] Informatieve ouderavond: mindfulness voor je kind? 8/9. 20u-21u30. Wat is kindermindfulness? Komt mijn kind in aanmerking voor een training? Hoe verloopt een kiddymindstraining? Wat kan ik verwachten? **Els Diependaele**. Via Promessa. Vormingscentrum Litsea. De Pauwstraat 26. 9620 ZOTTEGEM. 0474 314 764. els@viapromessa.be - www.kiddyminds.be

[C][AN] Mindfulness training - ontspannen aanwezig zijn in het hier en nu. 12/9, 19/9, 26/9, 3/10, 10/10, 17/10, 24/10 en 31/10. 19u45-22u. Aandachtig aanwezig zijn bij al je bezigheden geeft ruimte, innerlijke rust en vreugde. Je kan beter omgaan met pijn en stress. 8 sessies + oefendag. **Petra Van Der Werf**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

IAM
Instituut voor Aandacht & Mindfulness

[C][WV] Mindfulness 8 wekentraining. 13/9 tot 15/11. 19u-21u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met stress, piekeren en uitdagingen van iedere dag. Het is wetenschappelijk onderbouwd. **Daphne Neve**. IAM Mindfocus. Cultuurcentrum De Spil. H. Spilleboutdreef 1. 8800 ROESELARE. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][OV] Mindfulness 8 wekentraining. 15/9 tot 10/11. 19u-21u45. Dit programma is geschikt voor iedereen die beter wil omgaan met stress, piekeren en uitdagingen van iedere dag. Het is wetenschappelijk onderbouwd. **Ria De Block**. IAM Mindfocus. Watergenoegens. W. Churchilstraat 23. 9770 KRUISHOUTEM. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[O][WV] Ayam mindfulness kindertrainer opleiding. 17/9 tot 28/1. 9u30-16u. Zoek je een anker binnen je begeleiding met kinderen. In deze hartvolle opleiding vind je de tools om kinderen liefdevol te begeleiden in bewust zijn. **Pim Catry, Ann Stubbe**. One Aware. Centrum Beyond. Vagevuurstraat 14A. 8377 ZUIENKERKE. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[W][VB] Ontspannen met Mindfulness. 17/9. 9u30-17u. Een hart voor kinderen en jongeren met kanker. De volledige opbrengst van deze meditatiedag gaan naar kinderen en jongeren met kanker. **Marina Vandecruys e.a.**, mindfulnesstrainers. IAM. Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 09 328 60 90 - 0494 946060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][OV] Kennismaking met Breathworks mindfulness. 17/9. 10u30-12u30. Maak kennis met Breathworks mindfulness bij ziekte, pijn & stress. Met o.a. een geleide meditatie en ruimte voor vragen. **Upekshadaka**. Breathworks.be. Triratna boeddhistisch centrum Gent. Oudescheldestraat 14. 9000 GENT. 0487 905 808. info@breathworks.be - www.breathworks.be

[W][OV] Mindfulness, een kennismaking met kwaliteitsvol leven. 17/9. 14u-16u30. In ieders leven zijn hoogtes en laagtes. Stap in het labyrint en ontdek welke tools je helpen om ondanks emoties en gedachten in balans te blijven. **Lieve Van Hoeteghem**. Horsefulness. Oosse 6. 9700 MATER (OUDENAARDE). 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve.van.hoeteghem@hotmail.com - www.naterre.be

[W][VB] Mindfulness voor kinderen van 5 tot 12 jaar. 18/9 tot 27/11. In 8 sessies leren kinderen op een speelse en op het kind afgestemde manier waarnemingsspelletjes, yoga, concentratie-opdrachten, geleide meditaties. **Inge De Leeuw**, Mindfulnesstrainer. IAM - Mindfocus. Geldenaaksevest 50. 3000 LEUVEN. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

www.naterre.be
Na'Terre
MINDFULNESS
DRU YOGA
VOETREFLEXOLOGIE
CHAKRA VOETMASSAGE

[W][OV] Op stap met Lucio: Mindfulness voor kinderen vanaf 7 jaar. 18/9. 10u-11u30. Spelenderwijs ontdekken de kinderen de grote kracht van een leven in aandacht.Het popje Lucio onthult stap per stap zijn geheimen. Ouder-kind sessies. **Lieve Van Hoeteghem**. Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve@naterre.be - www.naterre.be

[W][AN] Ontspannen met Mindfulness. 24/9. 9u30-17u. Een hart voor kinderen en jongeren met kanker. De volledige opbrengst van deze Mindfulness meditatiedag gaat naar kinderen en jongeren met kanker. **Lieven Vercauteren**, mindfulnesstrainer. IAM. Project De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18-22. 2018 ANTWERPEN. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][OV] Mindfulness voor kinderen. 25/9 tot 27/11. 9u-12u30. 8-weekse mindfulnesstraining voor kinderen. Groep 1: 2de & 3de lj, mèt ouder, 9u tot 10u30. Groep 2: 4de, 5de, 6de lj, 11u tot 12u30. **Els Diependaele**. Kiddyminds vzw. Vormingscentrum Litsea. De Pauwstraat 26. 9620 ZOTTEGEM. 09 361 36 29 - 0474 314 764. els@viapromessa.be - www.kiddyminds.be

[W][OV] Mindful zwanger. 26/9. 19u30-21u30. Ontspannen zwanger? Je lichaam verandert. Emoties en gedachten gaan alle kanten op. Je ademt en observeert. Je legt een stevige basis voor nu en straks. **Lieve Van Hoeteghem**. Na'Terre. De Kraamkaravaan. Mageleinstraat 21G. 9000 GENT. 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve@naterre.be - www.naterre.be

[W][AN] Gelijkmoedigheid, geluk en rust in jezelf. 6/10. 9u15-17u. Meditatiedag. Maakterugcontactmetdiedimensieinjezelfdiedieperligtdandebewegingvanhet denken: Alleenmaarzijn. **Paul Van Hooydonck**. IAM. Project De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18-22. 2018 ANTWERPEN. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][OV] Mindfulness voor kinderen van 5 tot 12 jaar. 9/10 tot 4/12. In 8 sessies leren kinderen op een speelse en op het kind afgestemde manier waarnemingsspelletjes, yoga, concentratie-opdrachten, geleide meditaties. **Anniek Janssens**, mindfulnesstrainer. IAM. Magerstraat 49,. 9070 HEUSDEN. 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

[O][OV] Opleiding tot Sound & Energy Healer - 6 maanden traject. 18/9. 10u-18u. Opleiding klankhealing in combinatie met energiewerk en lichtwerk (met certifictaat): healing, massages, meditaties, groepswerk, kristallen, coaching. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[W][OV] Klankhealing - Thema avond. 22/9. 20u-22u. Diepgaand meditatieconcert met Helende klanken en lichtwerk. Thema: het lichaam, tempel van de ziel. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

Natuurlijke geneeswijzen

[W][LI] Het beste moet nog komen. 9/10. 10u-17u. Een diepgaande nieuwe manier om naar mijn eigen gezondheid te kijken. Vitadrome Natuurgeneeskundige Groepspraktijk. Hazelarenlaan 32. 3500 HASSELT. 011 74 07 03. www.ignoramus.org

Natuurlijke verven & aanverwanten

[W][OV] Patineer- en verouderingstechnieken voor meubelen. 10/9 en 17/9. 10u-12u30. In deze workshop leren we op een eenvoudige manier hoe we meubelen, deuren, omlijstingen, zowel oud als nieuw, een heel persoonlijke uitstraling kunnen geven. Ecostore. Vijverwegel 66. 9090 MELLE. 09 272 82 92. info@ecostore.be - www.ecostore.be

Natuurvoeding

sabine martens

[W][WV] Gluten-, lactose- en suikervrije bakles. 10/9. 10u-13u. We leren de glutenvrije granen kennen, spelen met dierlijke en plantaardige eiwitten en werken volledig lactosevrij. **Sabine Martens**. Centrum Voor Gezond Leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

[C][WV] Jaarcursus Gezonde evenwichtige keuken. 24/9. 10u-16u. Alle aspecten van de evenwichtige keuken worden volledig uitgewerkt. Gaande van KH, EW, vetten, suikers, ontbijten, gezonde snacks en zoveel meer. **Sabine Martens**, voedingscoach. Centrum Voor Gezond Leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 0474 687 757. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

Neurolinguïstisch programmeren

[W][OV] De kracht van overtuigingen. 18/9. 10u-17u. Het roer van uw leven in handen nemen. Introductiedag. **Joost Vanhove**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][AN] NLP oefenavond. 21/9 en 6/10. 19u30-22u30. Voor al wie momenteel een NLP opleiding volgt of gevolgd heeft of zich hierover wil informeren.. **Dominique Deffontaine**, Life Coach. You2meplus. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 411 08 16. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

[W][WV] 3 daagse NLP. 25/9, 23/10 en 20/11. 14u-17u30. Versterk je persoonlijk potentieel met NLP en oplossingsgerichte psychologie. Huyze Kat. Pinstraat 2. 8730 OEDELEM. 050 50 18 14. info@huyzekat.be - www.wingsofchangeranch.be

[O][OV] NLP Practitioners. 7/10. 10u. Helder communiceren en doelstellingen realiseren. Beperkende patronen herkennen en veranderen. Het onbewuste afstemmen op bewuste doelstellingen. **Joost Vanhove**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

Opstellingen

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

[W][AN] Avondreeks familieopstellingen. 4/10 en 18/10. 19u30-22u30. Familieopstellingen maken de onbewuste patronen duidelijk die door generaties heen worden overgedragen. Ze bieden oplossingen op een heel diep niveau en helpen om ons leven positief te veranderen. **Indra Torsten Preiss Preiss**. Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

Back in Balance
vitale voeding, meditatie, bodywork
Kasteelhoeve Wange (bij Landen)
24, 25 en 26 september 2011

Evenwicht vinden in elk aspect van je leven, een constante uitdaging. We gaan samen aan het werk met levende voeding in dankbaarheid voor en met Moeder Aarde.
Voor meer info
www.VitaeMundi.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)

[O][AN] Opleiding Systemische Paardencoaching. 22/9 tot 21/6. 9u30-16u30. De opleiding biedt de "state of the art" van het Systemisch Paardencoachen: Systemisch coachen (familie/organisatie opstellingen) met paarden. **Bart Van Ruiten, Nicolle Themmen**. Bureau Wind. Stal Den Eenhoorn. Pulderbossteenweg 2. 2980 ZOERSEL. 0475 450 698. bart.vanruiten@bqms.be - www.wind.nu

[C][VB] Droom- en familieopstellingen. 23/9. In een familieopstelling kijken we eerst naar het uitgangspunt, de huidige situatie, en zoeken we steeds naar een helende, natuurlijke orde in het systeem waardoor de liefde terug kan stromen, en balans in het systeem kan gevonden worden. **Ronny Massa**. Iyashi. Tweekleinewegenstraat 71. 3001 HEVERLEE. 016 46 47 02. ronny.massa@telenet.be - www.iyashi.be

[W][AN] Familie-opstellingen met paarden. 8/10. In deze workshop gaan we er vanuit dat een kudde paarden ook het systeem van een mens kan spiegelen. **Peggy Van Den Branden, Anne De Vester**. Inner-Circle/E-Qui-Motion. E-Qui-Motion. Abdijlaan 46. 2960 BRECHT. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

Persoonlijke ontwikkeling

www.owc.be

[W][AN] Intuïtieve ontwikkeling. 10 tot 11/9. 10u-17u. Dit programma fungeert als een brede introductie voor actieve spiritualiteit en algemene persoonlijke ontwikkeling. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][OV] The Science of Inner Stillness. 11/9. 10u-17u. This workshop introduces us to the 5 stages of Antar Mouna, an ancient practice of meditation that leads us from the outer noise into inner Silence. **Terry Oldfield, Soraya**. Merlyn. "Hof ten Dale". Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. 053 84 18 27. info@merlyn.be - www.merlyn.be Engelstalig.

[W][AN] De dans van de ziel. 15 tot 29/9. 19u30-22u30. Geluk onstaat van nature wanneer ons ego zich in dienst kan stellen van je ziel. Je leert je innerlijke schaduwen ontdekken. **Lisette Hofmans**. Timotheus. Oude Bleken 25. 2400 MOL. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][WV] De mandala van je gronding. 16/9. 9u30-16u30. Via intuïtief-energetische oefeningen vorm geven aan je gronding, als een soort mandala. De ideale opwarmer voor de cursus Intuïtieve Ontwikkeling. **Jan Meysmans**. Timotheus. De Kluizerij. Aalstersedreef 1B. 1790 AFFLIGEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][LI] De mandala van je gronding. 17/9. 9u30-16u30. Via intuïtief-energetische oefeningen vorm geven aan je gronding, als een soort mandala. De ideale opwarmer voor de cursus Intuïtieve Ontwikkeling. **Jan Meysmans**. Timotheus. Siloam. Holsteenweg 17. 3520 ZONHOVEN. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][VB] Merrie en hengst: polariteit? 17 tot 18/9. 9u-16u. Integratie van mannelijke en vrouwelijke pool via de spiegelende kracht van paarden. Er wordt niet paardgereden. Angst voor paarden is geen probleem. **Klara Peeters, Philip Van Kelst**. Kheiron cvba. Kasteelhoeve. Eliksemstraat 26. 3400 WANGE. 0496 523 588. info@kheiron.be - www.kheiron.be

[O][AN] Instapmodule Opleiding LifeFocus Touch Therapeut. 17 tot 25/9. 10u-17u30. LifeFocus Touch is een lichaamsgerichte therapie. Na de instapmodule van 4 dagen kan je deelnemen aan de 12 themamodules die samen de opleiding vormen. **Ronald Bertels**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 99 54 - 0474 209 958. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

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

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

Aum-ruimte
Cursusruimtes in Leuven
Op zoek naar een locatie in Leuven om een cursus of workshop te geven?
Huur de volledig ingerichte polyvalente Aum-ruimtes vanaf €45 per halve dag.
Meer info? Bel coördinatrice Lea op +32-(0)479-415900, mail naar info@aumruimte.be of surf naar
www.aumruimte.be

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)

[W][NB] Faalangst benaderen met behulp van paarden. 18/9. 13u-17u. Met behulp van paarden gaan we faalangst verkennen, de gedachten en gevoelens die erbij horen ... **Peggy Van Den Branden, Ellen Govaerts**. Inner-Circle/E-Qui-Motion. Ruitersportcentrum De Niervaert. Niervaartweg 2. NL-4791 BM KLUNDERT. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

[W][AN] De mandala van je gronding. 19/9. 9u30-16u30. Via intuïtief-energetische oefeningen vorm geven aan je gronding, als een soort mandala. De ideale opwarmer voor de cursus Intuïtieve Ontwikkeling. **Jan Meysmans**. Timotheus. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][LI] Heal your life basiscursus. 22/9 tot 15/12. 19u30-22u. Een fantastische cursus van 12 weken gebaseerd op de filosofie van Louise Hay. **Lies Deboiserie**, Certified & licensed Heal your life workshop leader/teacher. Licht Coaching. Krekeldries 4/2. 3600 GENK. 0495 773 336. info@licht-coaching.be - www.licht-coaching.be

[W][AN] Ken jezelf, je sterke kanten en je levenslessen. 23/9. 10u30-17u. Ontdek jezelf en leer je mogelijkheden en blokkades herkennen en zo ontdekken welke stappen nu zinvol zijn in je leven. **Margot Dorren**. De Kleine Bron. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. 0486 201 926. www.dekleinebron.be

[W][WV] De mandala van je gronding. 24/9. 9u30-16u30. Via intuïtief-energetische oefeningen vorm geven aan je gronding, als een soort mandala. De ideale opwarmer voor de cursus Intuïtieve Ontwikkeling. **Jan Meysmans**. Timotheus. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 ZEDELGEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Maanhut. 26/9. 20u-22u. Iedere Vrouw heeft haar wijsheid en daardoor is iedere Vrouw in onze kring evenwaardig. Via meditatie, zang, dans, oefeningen maken we contact met ... **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W][LI] Ontdekking van de 7 levenssleutels. 29/9 tot 17/11. 19u30-22u. Ontdek samen met ons de 7 levenssleutels tot lichamelijke gezondheid, emotionele stabiliteit en geestelijk welzijn, vertrekkende vanuit de 7 chakra's. **Lies Pieck, Peggy Claessens**. De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

[C][AN] Reeks VuurVrouw - Vrouwenpower. 5/10, 19/10, 9/11, 23/11, 7/12, 11/1 en 25/1. 10u-16u. We zijn verantwoordelijk om ons innerlijke vuur brandend te houden, om onze dromen om te zetten in daadkracht. Het medicijnwiel is onze leidraad. **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[C][OV] Universal Healing Tao jaartraining (10 zaterdagen). 8/10 tot 2/6. 10u-17u. Een praktische energieleer die je evolutie op fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel vlak aanpakt en je in contact brengt met wie je werkelijk bent. **Hilde Broeckhove, Liliane Calland**. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C][ZE] Opvoeden met een positieve blik. 14/9, 21/9 en 28/9. 19u-22u15. Wat heeft jouw kind nodig om zijn eigenheid te ontplooien? De cursus maakt je steviger als opvoeder en tegelijk leer je zorg dragen voor jezelf. **Alex Sarlet**. PRH vzw. De Lieve. Broodmarkt 8. NL-4561 CC HULST. 03 464 14 55. alex.sarlet@prh.be - www.prh-nederland.nl

[C][ZE] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 15/9, 29/9 en 6/10. 19u-22u15. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. Het Rivierenhuis. Ijsselstraat 3. NL-4535 GT TERNEUZEN. 0031 115 697 300. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[W][AN] Authenticiteit: de lichtheid van het bestaan. 23/9 tot 22/6. 20u-22u30. 'Jezelf zijn' samen met anderen lijkt moeilijk en toch is dit jouw bron van energie! Voor jongeren van 22 tot 40 jaar. 1 interactieve avond per maand. **Genevieve Cooreman**. De Lichtbron. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

[C][OV] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 27/9, 4/10 en 11/10. 19u15-22u30. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Lutgarde Doms**. PRH vzw. 't Klokske. Dries 54. 9255 BUGGENHOUT-OP-DORP. 052 33 61 96. lutgarde.doms@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Mijn relatiecapaciteiten ontwikkelen. 29/9 en 13/10. 9u-16u30. Welke zijn je troeven, wat gaat er minder goed in je relationele netwerken? Je krijgt middelen om je te leren affirmeren en engageren in de relatie. **Gisèle Cuyvers**. PRH vzw. Vivendum. Beemdenstraat 28. 2930 BRASSCHAAT. 0477 768 822. gisele.cuyvers@prh.be - www.prh.be

[W][OV] Goed kiezen geeft kracht. 1/10. 9u-11u. Keuzes maken wordt steeds complexer. Wat speelt er allemaal mee? Hoe ga je best te werk? Je krijgt een realistische kijk op het beslissingsproces. **Martine Andries**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 46 84. vrije.ateliers@sint-niklaas.be - www.prh.be

[C][VB] Leven temidden van een wereld in beweging. 1/10 en 2/10. 9u30-17u. In deze cursus sta je stil bij jouw eigenheid, bij wat jouw bijdrage kan zijn in de vooruitgang van de

prh
Persoonlijkheid en Relaties
VLAANDEREN

samenleving. We werken o.a. met kleur en verf. **Ilse Op De Beeck**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 20 71 00. ilse.odbeeck@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Al schrijvend meer jezelf worden - Zelfkennis door methodisch schrijven. 2/10 en 9/10. 9u30-17u. Door uit te schrijven wat je voelt, maak je een boeiende ontdekkingstocht in je innerlijke wereld. Je leert je leven gerichter in handen te nemen. **Hilde Simons**. PRH vzw. Wit-Gele Kruis. Nonnenstraat 12. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Kom uit de verf! met kleur en vorm je unieke kracht leren kennen. 4/10, 11/10 en 18/10. 19u15-22u30. Je drukt je intuïtief uit, vertrekkend vanuit het gevoel van leven in jezelf. Zo leer je opkomen voor wie je bent. Materiaal in de prijs begrepen. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 46 84. Vrije.ateliers@sint-niklaas.be - www.prh.be

[C][AN] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 5/10, 12/10 en 19/10. 19u15-22u30. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Miek Van Caeckenberghe**. PRH vzw. CC Kapellen. Dorpsstraat 45. 2950 KAPELLEN. 03 542 69 88. miek.vcaeckenberghe@prh.be

[C][AN] Bouwen aan vriendschap. 5/10, 12/10 en 19/10. 19u-22u15. Pas als je je eigen vriend kunt zijn, kun je in alle vrijheid met de ander contact maken. In deze cursus leer je dit stapsgewijs opbouwen. **Erika De Crom**. PRH vzw. Onder.Dak. Laaglandlei 50. 2900 SCHOTEN. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[W][OV] Als ik neen zeg voel ik me schuldig. 5/10. 9u15-11u15. We zoeken in deze workshop naar de oorzaken van dit schuldgevoel en we leren beter omgaan met een vraag of een aanbod die op ons afkomt. **Eric Van Duyse**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 79 65. chris.vduyse@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 6/10, 13/10 en 20/10. 19u-22u15. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Patrick Jossa**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][AN] De kracht van voelen. 7/10, 14/10 en 21/10. 9u-12u15. Gevoelens hebben je iets te zeggen. Je leert er zo mee omgaan dat ze een kracht worden, voor jezelf en in relatie met anderen. **Erika De Crom**. PRH vzw. Onder.Dak. Laaglandlei 50. 2900 SCHOTEN. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[C][NB] Groeien in zelfvertrouwen. 8/10 en 9/10. 9u30-17u. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om daarin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. Thuis bij Anne-Mieke. Mierloseweg 200. 5707 AT HELMOND.Nederland. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C][AN] Spiritualiteit meemaken. Voedsel voor mensen van deze tijd. 9/10, 16/10 en 23/10. 14u-17u15. Je bent op zoek naar je eigen spirit ? Vertrekkend van enkele teksten geef je woorden aan wat je beleeft. Zo ontstaat een stevig draagvlak in je leven. **Geert Frateur**. PRH vzw. Onderweghuis - Begijnhof. Rodestraat 39/1901. 2000 ANTWERPEN. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

Marlies Geypens
Coaching & Consulting

Coaching
Training
Consulting

Koerselsesteenweg 168
3582 Beringen(Koersel)

0494/33 11 66 - 011/74 56 54
www.marliesgeypens.be

AIP
Erkende opleidingen:

- groeien als mens
- psychotherapeut
- rouwconsulent
- relaxatieconsulent

Start september 2011

Inlichtingen en info:
Koekelare 051 58 85 49
Antwerpen 03 385 17 07
Gent 09 221 22 76

www.psychology-integration.eu

prh
Persoonlijkheid en Relaties
VLAANDEREN

Ontplooi jezelf zoals je écht bent!

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

[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)

Qigong

[W][AN] Chi Neng Qigong voor beginners. 11/9. 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 Belgium. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 2440 GEEL (LARUM). 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][OV] Kennismakingsles Taijiwuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 12/9. 19u30-21u. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. Begin van reeks. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. Sint Pietersinstituut. Meerstraat 131. 9000 GENT. 03 281 0532 - 0486 931 122. buqibelgium@buqi.net - www.buqi.net

[C][AN] Kennismakingsles Taijiwuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 13/9. 19u30-21u. Begin van reeks. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum. Molenlei 6. 2640 MORTSEL. 03 281 0532 - 0486 931 122. buqibelgium@buqi.net - www.buqi.net

[O][BR] Dao Yin Qi gong. 15/9 tot 30/6. In samenwerking met professor Zhang Guangde van het Dao Yin Yang Sheng Centrum van de Universiteit van Sport van Peking. **Thesy De Keukelaere, Yang Yu Bing, Zhang Guangde**. Life Care Centre vzw. Charleroisesteenweg 279. 1060 SINT-GILLIS. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.be

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 16 tot 18/9. 12u-17u. Tijdens deze 3-daagse ligt de aandacht vooral op trainen, onder persoonlijke aandacht worden de bewegingen verfijnd, kom je in balans en tot rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. 't Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][AN] Meridiaan Chi Kung en Tao Yoga (vrijdagvoormiddag). 16/9 tot 9/12. 10u-12u. Opent het lichaam via het meridiaansysteem, bouwt interne kracht op en corrigeert je lichaamsstructuur. Het maakt je fit en vreugdevol! **Hilde Broeckhove**. Bewust Bewegen. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 ANTWERPEN. 0497 46 92 19. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

[C][AN] Chi Neng Qigong. 20/9 tot 13/12. 20u-21u20. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamelijk evenwicht en innerlijke rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. 't Groen Schooltje. Boechoutsesteenweg. 2540 HOVE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][AN] Chi Neng Qigong. 20/9 tot 6/12. 9u30-10u50. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. Sporthal Den Willecom. Terelststraat 2. 2650 EDEGEM. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][WV] Meridiaan Chi Kung. 20/9 tot 22/11. 19u-20u15. Meridiaan Chi Kung is een set van krachtige en tegelijkertijd eenvoudige oefeningen om de energie doorstroming in heel je lichaam te bevorderen. **Dominique Respens**, MCK docente. Centrum Shiavaya. Bavikhoofsestraat 38. 8520 KUURNE. 056 21 02 92. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[C][BR] Kennismakingsles Taijiwuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 20/9. 19u30-21u. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. Begin van reeks. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. Sint Michielscollege. Sint Michielscollegestraat (tgo nr. 67). 1150 BRUSSEL. 03 281 0532 - 0486 931 122. buqibelgium@buqi.net - www.buqi.net

[C][AN] Chi Neng Qigong start lessenreeks. 21/9 tot 7/12. 18u30-19u50. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamelijk evenwicht en innerlijke rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. Atelier Levenskunst. August van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][AN] Chi Neng Qigong. 22/9 tot 8/12. 18u30-19u50. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamelijk evenwicht en innerlijke rust. **Nicole Rumers**. Chi Neng Institute Belgium. Het Arsenaal. Sint Cordulastraat 23. 2900 SCHOTEN. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][OV] Meridiaan Chi Kung. 9/10, 30/10, 27/11 en 11/12. 10u-13u. Opent het lichaam via het meridiaansysteem, bouwt interne kracht op en corrigeert je lichaamsstructuur. Het maakt je fit en vreugdevol! Voor iedereen! **Hilde Broeckhove**. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

Reflexologie

[W][WV] Oefenavond Voetreflexologie. 7/10. 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

Reiki

[W][WV] Reiki-oefenavonden. 21/9. 10u-16u30. Deze avonden zijn voor iedereen die kennis wil maken met het Reiki gebeuren 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 Reiki. 25/9. 10u-12u30. Handreiking met de universele levensenergie. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][WV] Reiki-dag. 8/10. 10u-16u30. We verdiepen ons in het Reiki-gebeuren, wisselen erva-

ringen uit, behandelen elkaar. Voor gevorderden. **Dirk Oosterlynck**. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. dirk@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

Relatietherapie

[W][LI] Relaties, een straf of een zegen? 15/9 tot 25/12. 19u15-21u45. We komen 1/maand samen met deze Endura groep om samen het boek van Hans Stolp door te nemen en te bespreken met dagelijkse belevingen. **Jean-Marie Lallemand**. Orchidee. Zammelenstraat 9 . 3724 KORTESSEM. 0477 815 733.

[W][LI] Echtgenoten / echtgenieten. 15 tot 17/9. Door lichaamswerk, tantra en meditatie ga je voelen wat er in je leeft en word je uitgenodigd dit in contact te brengen met je partner. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C][AN] Relateren doe je zo - introductieles. 4/10. 19u-21u. Wil jij ook een liefdevolle relatie? Ben je er aan toe om het beste uit jezelf te halen en je relaties? **Patricia Van Lingen, Dominique Deffontaine**. You2meplus. Cyres. L. de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 0475 786 470. ddeff101@skynet.be - www.schoolvoorrelaties.be

Shiatsu

[C][WV] Basiscursus shiatsu. 10/9, 17/9, 1/10 en 8/10. 10u-16u30. Leer stap voor stap een totale lichaamsbehandeling aan. Via eenvoudige technieken zoals drukken en stretchen kan je een persoon een deugddoende en revaliserende behandeling geven. Liberale Mutualiteit. Iepersestraat 110. 8800 ROESELARE. 050 45 01 00. gezondheidspromotie@lmwvl.be

[W][AN] Shiatsudag. 11/9. Een familiedag waar je van 10u tot 18u in 3 verschillende zalen kan kiezen uit maar liefst 18 workshops en lezingen, met één rode draad: een gezonde geest in een gezond lichaam. Belgische Shiatsu Federatie vzw. Ter Elst. Kattenbroek 1 te 2650 EDEGEM. Inge.Neumann@telenet.be - www.shiatsudag.be

[W][OV] Shiatsu. 14/9. 20u. Info-avond over de jaaropleiding: aanleren basisbehandeling, yin-yang begrippen, conditie en constitutie, gezonde voeding, een correcte houding e.d. **Anny Lelie**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[O][VB] Professionele eerstejaarsopleiding shiatsu. 27/9 tot 30/6. Shiatsu = Japanse techniek (oa acupressuur, moxa, reflexologie, strectchen). Opendeurdag op 20/9 om 19u. **Mona Lanjri**. Sa t'sam. Mongoolse Yurt. Papenboskant 43. 1861 WOLVERTEM-MEISE. 0475 919 498. satsam@live.be - www.satsam.be

[C][OV] Start opleiding Shiatsu. 28/9. 14u-17u. Aanleren basisbehandeling, yin-yang begrippen, conditie en constitutie, gezonde voeding, een correcte houding e.d. **Anny Lelie**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[O][VB] Shiatsu-opleiding. 29/9 tot 10/5. 19u-22u. 3-jarige shiatsu-opleiding erkend door het BSF i.s.m. Lifeforce Shiatsu. **Annelies Declerck, Ronny Massa**. Iyashi. Tweekleinewegenstraat 71. 3001 HEVERLEE. 016 46 47 02. ronny.massa@telenet.be - www.iyashi.be

[C][WV] Shiatsu Basiscursus. 3/10, 10/10, 24/10 en 7/11. 9u30-17u. Ontdek de basisprincipes van shiatsu - leer een complete lichaamsbehandeling geven - dit is de 1e stap van de Shiatsu jaaropleiding Niveau 1 Wellness. **Dominique Respens**. Centrum Shivaya. Bavikhoofsestraat 38. 8520 KUURNE. 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[C][AN] Baisicursus shiatsu. 36 lesuren vanaf 5/10. Infoavond 28/9. Leer een praktische en volledige lichaamsbehandeling. ISS Shiatsu. 'Mater Dei'. Della Faillestr. 16. 2930 MARIA-TER-HEIDE. 03 309 17 02. info@iss-shiatsu.eu - www.iss-shiatsu.eu

Sjamanisme

www.AnamCara.be

[W][VB] Maak je eigen Sjamaan Trom. 10/9 en 11/9. 10u-18u45. Tijdens dit intensief weekend maak je zelf je eigen sjamaantrom, vanuit diepe verbinding met de ziel van de trom, gedragen door meditatie en rituel. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][VB] Doorgroeigroep Sjamanisme. 9/9. 19u30-22u30. In deze avond staat je persoonlijke verbinding met de spiritwereld centraal, die de basis is van het sjamanistisch werk. Trancewerk, rituelen, healing. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Drumcirkel bij de paarden. 15/9. 19u30-21u30. Tijdens de drumcirkels verbinden we ons met de energie van de drums, de spirits van de paarden en het kloppend hart van moeder aarde. **Peggy Van Den Branden**. Inner-Circle/E-Qui-Motion. Abdijlaan 46. 2960 BRECHT. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

[W][WV] Munay Ki inwijding met paarden. 17/9, 2/10 en 6/11. 10u-17u. Met elke Munay-Ki initiatie open je een nieuwe deur in je proces van versnelde evolutie naar bewustwording, onvoorwaardelijke liefde ... **Peggy Van Den Branden, Katy Bartels**. Inner-Circle/E-Qui-Motion. Wings of Change Ranch. Pinstraat 2. 8370 OEDELEM. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

[W][AN] Zweethutceremonie - Pad van het Hart. 18/9. 11u-19u. Een intensief rituel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Keltisch Sjamanistische Drumcirkel. 20/9 en 4/10. 20u-22u. Drummen en chanten voor Moeder Aarde, de vier elementen, de voorouders, het dieren- en plantenrijk en ja, voor onszelf! Geen ervaring vereist. **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W][OV] Herfst-equinox. 20/9. 19u30-21u30. Seizoensviering. **Joost Vanhove**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][VB] Munay-ki initiaties. 23/9. 13u30-17u. 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 - users.skynet.be/munayki

[W][AN] HartenMagie : Longo, Danse D'ancrage (Afrikaanse verbindende aarde-dans). 24/9. 14u-18u. Elima, een danssjamaan uit centraal Afrika brengt een rituele helende aarde-dans. Door eenvoudige bewegingen worden L en R hersenhelft geharmoniseerd. **Elima**. Wcu-Dance vzw. De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0498 276 771. hartenmagie@hotmail.com - www.hartenmagie.be

[W][AN] Munay-ki inwijdingen: groeien in liefde - reeks op zondag. 25/9, 23/10 en 20/11. 13u-19u. 9 rites,overgeleverd door de nazaten van de Inca-sjamanen. Munay-ki herstelt je verbinding met oeroude aardewijsheid en opent je hart voor Liefde. **Mieke Polfliet**, ritualiste en soundhealer. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[W][AN] Munay-ki inwijdingen: groeien in liefde - reeks op maandag. 26/9, 24/10 en 21/11. 13u-19u. 9 rites,overgeleverd door de nazaten van de Inca-sjamanen. Munay-ki herstelt je verbinding met oeroude aardewijsheid en opent je hart voor Liefde. **Mieke Polfliet**, ritualiste en soundhealer. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[W][VB] Dreamtime Healing - Reizen in de wereld v/d Ziel. 30/9. 20u-22u. Sjamanistisch Healing ritueel waarin je ondergedompeld wordt in een bad van helende klanken. Focus is "Reizen in de wereld v/d Ziel" **Roel Crabbé**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][VB] Basiscursus Sjamanisme. 1/10 en 2/10. 10u-18u. Leer hoe je zelf kan werken met de sjamanistische trancereis en enkele universele principes van sjamanisme en healing. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] HartenMagie : dans je innerlijke harmonie & Feng-Shui. 8/10. 10u-18u. We ruimen ons innerlijke en uiterlijke huis op, scheppen harmonie en dansen daarna krachtig onze levensfocus in een begeleide trancedans. **Maggie, Gert**. Wcu-Dance vzw. De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0498 276 771. hartenmagie@hotmail.com - www.hartenmagie.be

Spiritualiteit

[C][VB] Meditatie en spirituele studie. 12/9. Om stress te verminderen en de geest tot rust te brengen, e 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 - www.bkwsu.com

[W][BT] De Biologie van de Overtuiging seminar. 17/9. 10u-17u. Visionair wetenschapper Bruce Lipton laat zien hoe we met onze gedachten onze genen kunnen beïnvloeden en in onze kracht kunnen gaan staan. **Bruce Lipton**. Bliz Events. Pim Jacobs Theater. Harmonieplein 4. 3603 BM MAARSSEN.Nederland. 0031 05 888 4628. office@blizevents.com - www.blizevents.com

'Het Oneindige' vzw

plek voor natuurbeleving en spiritualiteit

[W][WV] Wendewandelingen. 18/9 en 24/9. Tijdens tragewandelingen verkennen we een mooi plekje West-Vlaanderen. We nemen contact m/d natuur op de vier belangrijke overgangen i/d jaarcyclus. **Marjan Jansens, Rika Vandevenne**. Het Oneindige vzw. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

[C][OV] Tekstboekgroep Een Cursus in Wonderen. 18/9. 9u30-12u30. Tijdens deze bijeenkomsten leest één van de deelnemers een fragment voor, dat we dan samen bespreken. Deze uitwisselingen brengen prangende vragen naar boven, en verdiepen ons begrip van de tekst. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][OV] Advaita Meetup. 23/9. 20u-22u. Informele open avonden, opgebouwd rond het samen mediteren (voornamelijk in stilte) en het samen bekijken op dvd van lesmateriaal waarin Francis Lucille uitleg geeft en vragen beantwoordt. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[C][OV] Werkboekgroep Een Cursus in Wonderen. 3/10. 19u-22u. Met behulp van het werkboek krijg je een jaartraining van de geest die diep doorboort in uw onderbewuste en zeer bevrijdend werkt. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][LI] De persoonlijke zoektocht naar mijn levensopdracht. 8/10. 10u-17u. Mijn missie en doel van mijn leven. Antwoord op alle waaromvragen. Ignoramus Academie vzw. Hazelarenlaan 32. 3500 HASSELT. 011 74 07 03. www.ignoramus.org

[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)

Spirituele psychotherapie van mens en wereld

Anima Mundi
praktijk voor ecotherapie

[W][OV] Programma Natuurverbinding. 17/9. 10u-17u. Een herverbinding met de natuur via ecotherapeutische methoden. Je maakt contact met het aangeboren 'ecologisch zelf' of je natuurlijke zijnsgrond. **David Jelinek**, ecotherapeut. Anima Mundi. Natuur- en milieucentrum 'De Bourgoyen'. Driepikkelstraat 32. 9030 GENT-MARIAKERKE. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

[W][AN] Ecotherapie. 1/10. 10u-17u. Deze workshop is een introductie tot verder diepgaand ecotherapeutisch werk. Het nodigt je uit om in contact te treden met het 'ecologisch zelf'. **David Jelinek**, ecotherapeut. Anima Mundi. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

T'ai-Chi-Chuan

[C][AN] Kennismakingsles Taiji voor gezondheid en geluk. 12/9. 19u30-20u30. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Zhengyu Shen**. Buqi Institute Belgium. KTA. eind Martouginlei. 2930 BRASSCHAAT. 03 281 0532 - 0486 931 122. sofie@buqi.net - www.taijicentrum.org

[W][WV] Tai chi. 12/9, 19/9, 26/9 of 3/10. 19u-20u. Ontspannen, rechtop, stabiel, gecoördineerd en accuraat bewegen. Het lichaam beweegt als een geheel. **Marc Deforche**, initiator tai chi. Vzw Gezondheidsschool LMWVL. De Sportdoze. Groenestraat 117. 8370 BLANKENBERGE. 050 45 01 00. gezondheidspromotie@lmwvl.be - www.lmwvl.be

Tachyon

Tachyon Innovations
www.tachyon-aanbieding.eu

Tantra

[W][WV] Tantrayoga: Terugkeer naar je volle potentieel en je orgastische staat van zijn. 19/9, 3/10 en 17/10. 20u-22u. Avondreeks waarin we werken met 3 tools om je levensenergie en je seksuele energie meer te laten stromen: bewegen en dans, klank en ademhaling.. **Alain Art, Anna-Maria Mergaert**. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 0495 227 362 - 0474 414 440. www.terra-luminosa en www.floweringlove.be

Tekenen & schilderen

ART CONNECTIONS

[W][VB] Airbrush Vervolmakingscursus. van 10/9 tot 17/12. In deze lessenreeks worden alle technieken aangeleerd, ook andere schilderstechnieken. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 0472 903 827. www.artconnections.be

[W][VB] Airbrush basiscursus. 10/9 tot 17/12. 14u30-17u30. Leer stap voor stap alle technieken van het freehand airbrushen onder de knie te krijgen. Hierna kan je zelfstandig verder of nog een vervolmakingscursus volgen. **Inge Kennis**. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][VB] Tweedaagse Airbrushworkshop Wolken schilderen. 17/9 en 18/9. 9u30-16u. We gaan naar huis met een fotorealistisch werk, gemaakt op airbrushkarton d.m.v. airbrush- en radeertechnieken. Uitsluitend voor gevorderden. **Haun (D) Kali**. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

Universal White Time

[C][AN] Uiversal white time healing. 8/10 en 9/10. 9u30-17u. Opleiding in krachtige energetische healingmethode voor therapeuten en particulieren. Standaert Hilde. Hanswijk De Bercht 61 loft 1. 2800 MECHELEN. 0473 454 831. hildestandaert@telenet.be

Voedingstherapie

[W][AN] Voeling met voeding. 12/9 tot 10/10. 19u-21u30. Basisinformatie m.b.t. voedingsleer en hoe bewuste keuzes maken om uit de vicieuze cirkel van jojo diëten te stappen. **Katrien Callens, Savera Noriega**. Touchstudio. Mechelsesteenweg 156. 2018 ANTWERPEN. 0484 713 900. info@touchstudio.be - www.touchstudio.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][WV] Vrouwencirkel. 24/9, 5/11 of 17/12. 14u-16u30. Jezelf en andere vrouwen ont-moeten via meditatie, dans, zang en op een respectvolle wijze delen en luisteren. **Femke Zwart**. Praktijk de Ontmoeting. Plantinstraat 28. 8700 TIELT. 0485 005 616. femke@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be

[W][AN] NAH workshop - Het Ontwaken van de Seksuele Oervrouw. 26 tot 30/9. 10u-16u. Nurturing - Awakening - Healing. Wakker maken van de vrije, sensuele, liefdevolle, sekuele oervrouw. Diepgaande transformerende residentiële workshop. **Dominique Respens, Kathleen Zwakhoven, Martine Florus**. Het Lotushuis. Zoerleberg 30. 2260 WESTERLO. 056 21 02 92 - 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[C][AN] Wie het kleedje past. kledingruilfeest. 2/10. 13u15-18u. Leer te floreren als vrouw met vaardigheden voor hoofd, hart en heupen. Kom oefenen terwijl je past en plezier maakt in zusterschap. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 0475 961 491. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

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

[W][AN] Moonlodge - Vrouwencirkel. 9/9, 7/10. 20u-22u30. Sjamanistisch geïnspireerde vrouwencirkel (geen zweethut!). Geniet van het ongedwongen samenzijn met andere vrouwen en kom thuis in je vrouwenziel. **Mieke Polfliet**, ritualiste en soundhealer. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[C][AN] Maak je klaar voor liefde. is het tijd voor een zielepartner in je leven ? 8/10, 15/10, 22/10, 12/11, 19/11, 26/11 en 17/12. 10u-12u30. Er is een verschil tussen verlangen naar een ideale partner en er ook klaar voor zijn. Verwijder verborgen obstakels en word magnetisch voor liefde! **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 0475 961 491. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be Eerste en laatste dag tot 17u.

[W][OV] De Vrouwelijke krijger. 9/10. 9u30-17u. Dynamische en speelse dansdag om de zachte kracht van je vrouwelijke krijger in expressie te brengen: dans, chi kung, lichaamstaal, begrenzing,... **Dominique Respens**. Centrum Lifeprojects. Drapstraat 13. 9220 HAMME. 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

Wandelen & trektochten

[C][OV] Nordic Walking conditielessen. Vanaf 8/9. 19u30-21u30. In deze lessen werken we aan onze conditie. Wandelen wordt afgewisseld met spierversterkende oefeningen. Ideaal voor elkeen die wil starten met sport. **Corry Vandenbroeke**, sportinstructor. Step A-Way. Sportcentrum Merelbeke. Sportstraat 1. 9820 MERELBEKE. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.StepAway.be

[C][OV] Proefles Nordic Walking. 11/9. 10u30-12u. In deze les maken we kennis met de basistechniek van Nordic Walking. Dat het meer is dan alleen maar stappen met stokken zal al snel duidelijk worden. **Corry Vandenbroeke**, sportinstructor. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

[W][WV] Power Walking. 14/9, 21/9, 28/9 en 5/10. 10u-11u. Flink doorstappen voor een optimale conditie! **Filip Devos**. Vzw Gezondheidsschool Lmwvl. Administratief Centrum. Heyvaertlaan 18. 8470 GISTEL. 050 45 01 00. gezondheidspromotie@lmwvl.be - www.lmwvl.be

[C][OV] Cursus Nordic Walking voor beginners. 25/9 tot 16/10. 10u-12u. In deze cursus leren we werken met de alfatechniek. Erg geschikt voor iedereen die op een rustige manier wil starten met sporten. **Corry Vandenbroeke**, sportinstructor. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

[C][OV] Powerwalking voor beginners. 25/9 tot 23/10. 9u-10u. Gewrichten ontlasten en met een hogere intentiteit stappen. Dit is Power Walken. **Corry Vandenbroeke**, sportinstructor. Step A-Way. Recreatiedomein Blaarmeersen. Zuiderlaan 5. 9000 GENT. 0494 305 328. Corry.vandenbroeke@pandora.be - www.stepAway.be

[W][OV] Ervaringswandeling - Naturefulness. 2/10. 14u-17u. Het accent ligt op anders waarnemen/ervaren en meditatief bewegen zodanig dat we ons liefdevol verbinden met de natuur (in ons). Verwonderen en genieten. **Frank Polders**, gids-coach. Helica. Hoek Molenstraat-Burmstraat. 9111 BELSELE (SINT-NIKLAAS). 03 254 29 53 - 0476 637 647. info@helica.be - www.helica.be

Wellness

[W][VB] Huidverzorging. 10/9 tot 10/10. Hoe verzorg ik mijn huid, hoe breng ik mijn huid terug in balans, huidherstel, hoe acne, psoriasis, eczeem. Voor 2 tot 4 pers. Beauty4all. Wijgmaalsesteenweg 2a. 3150 HAACHT. 0495 300 830. kristel@beauty4all.be - www.beauty4all.be

[W][VB] Make-up. 10/9 tot 10/10. Met 100% natuurlijke, mineralen make-up, hoe aanbrengen, een natuurlijke look bekomen, welke kleuren? 2 tot 4 pers. Beauty4all. Wijgmaalsesteenweg 2a. 3150 HAACHT. 0495 300 830. kristel@beauty4all.be - www.beauty4all.be

[W][LI] Leer jezelf professioneel opmaken. 16/9. 19u-21u30. Je leert een basis make up aanbrengen en jouw sterke punten accentueren. We werken met 100% natuurlijke en bio producten, heerlijk zacht voor de huid. **Karine Wijns**. De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

Yoga

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

[W][WA] Midweek Meridiaan Chi Kung en Tao Yoga. 10 tot 14/10. 17u30-11u30. Een aantal dagen herbronnen via beweging, stilte, wandelen, meditiatie, sauna in het prachtige Chateau van Frandeux en omgeving! **Hilde Broeckhove**, Chi Kung en Yoga docent. Bewust Bewegen. Chateau Frandeux. 5580 ARDENNEN. 0497 46 92 19. hilde.broeckhove@mail.com - www.bewustbewegen.be

[C][WV] Yoga-reeksen op maandag en/of woensdag. 12/9 tot 21/12. 20u-21u30. Yoga voor iedereen die ervan houdt dichter bij zichzelf te komen dmv yoga, lichaamswerk, ademhaling, medi-

Beauty4all

Welzijn en ontspanning voor lichaam en geest!

Huidverzorging met advies voor dames, heren en tieners.
Verzorging volgens Oosterse wijsheid en de **5-elementenleer**.
Natuurlijke, hoogwaardige producten. 100% mineralen make-up.
100% plantaardige voedingssupplementen - Workshops
www.beauty4all.be – kristel@beauty4all.be
0495 300 830 Wijgmaalsesteenweg 2a – 3150 Haacht

[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)

tatie! Kennismakingsles 3/9/2011 van 9-11u. **Ilse Philips**, yoga-lerares. Yogazolder. Eernegemweg 65. 8490 SNELLEGEM (JABBEKE). 050 68 67 16 - 0472 394 129. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

[C][OV] Yogacafé. 13/9, 2/10. Elke di-en do-ochtend en zonavond 1u30 poweryoga en/of 1u meditatie in groep. Doorlopend instapbaar, alle niveaus welkom. **Danny Van Rietvelde**. Vzw Shekere. 't Rietveld. Herlegemstraat 3. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 869 446. info@yogacafe.be - www.yogacafe.be

[C][VB] Wekelijkse yogalessen. 13/9 tot 22/12. 9u-11u. In de yogalessen vertrekken we van de ademhaling als basis. We werken aan lenigheid en conditie om de energie beter te laten stromen. **Ronny Massa**. Iyashi. Tweekleinewegenstraat 71. 3001 HEVERLEE. 016 46 47 02. ronny.massa@telenet.be - www.iyashi.be

[C][AN] Yoga voor jongeren. Elke wo. 15u-16u15. De lichaamshoudingen die we tijdens deze reis ervaren, maken onze geest rustig en geven ons een krachtig en soepel lichaam. We leren de elementen kennen. Shakti vzw. Bonheiden sporthal (Dojo). grote doelstraat 1b. 2820 BONHEIDEN. 015 52 84 82. info@shakti.be - www.shakti.be

[C][AN] Yoga voor kleuters. Elke wo. 14u-15u. Kleuters van 4 tot 6 jaar en hun mama's/papa's mogen mee! . Shakti vzw. Bonheiden Sporthal (Dojo). Grote doelstraat 1b. 2820 BONHEIDEN. 015 52 84 82. info@shakti.be - www.shakti.be

[W][OV] Hormoon Yogadag. 18/9. 9u30-16u30. Leer een vitaliserende yogareeks van 16 oefeningen die je hormoonbalans harmoniseert, menopauze, menstruatie en vruchtbaarheidklachten verzacht. **Dominique Respens**. Ruimte Resonans. Zuidstationsstraat 20. 9000 GENT. 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[W][WV] Yoga en creatief atelier voor kinderen. 18/9, 21/9, 16/11 en 14/12. 14u-16u. Yoganamiddag en creatief atelier. We gebruiken muziek, mandala's, dans, asana's, meditatie, ontspanningsoefeningen, visualisaties, Nadien knutselen we iets in het thema van de yogales. **Ilse Philips**. Yogazolder. Eernegemweg 65. 8490 SNELLEGEM (JABBEKE). 050 68 67 16 - 0472 394 129. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

[W][WV] Yoga voor ouder en kind. 18/9. 10u-11u15. Fijn om samen met je kind de heerlijke wereld van yoga te ontdekken en samen in een staat van meer ontspanning en zachtheid te komen. Voorkennis van yoga is niet vereist. Philips Ilse. Eernegemweg 65. 8490 SNELLEGEM. 050 68 67 16. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

[C][WV] Taoyin yoga. 20/9 tot 22/11. 19u-20u15. Zachte vorm van yoga die het lichaam versoepelt en de geest tot rust brengt. **Dominique Respens**. Centrum Shivaya. Bavikhoofsestraat 38. 8520 KUURNE. 056 21 02 92. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

Souldance
A path to well being
www.souldance.be

[W][WV] Tummo, het innerlijk vuur. 24 tot 25/9. 10u-17u. Authentieke Tibetaanse yoga. Opwekking van het innerlijk vuur, waardoor je blokkades kan transformeren en gelukzaligheid opwekken. **Tulku Lobsang**, Tibetaanse lama en arts. Souldance vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. annemie@souldance.be

[W][AN] The Power of Love. 26/9. 10u-17u. Het pad van de liefde is de ultieme spirituele methode. Ons hart is bezoedeld door ego en emoties. Zoek opnieuw contact met de kracht van de liefde! **Tulku Lobsang**, Tibetaanse lama en arts. Souldance. Anubhuti. Berlaarbaan 208 a. 2861 MECHELEN. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.souldance.be

[C][OV] Tao Yoga. Elke di. vanaf 27/9. 18u30-21u30. Een zachte Chinese yogastijl die vitaliteit, souplesse en interne kracht opbouwt. Zowel voor beginners als gevorderden (2 groepen). **Hilde Broeckhove**, yoga- en chi kung docent. Bewust Bewegen. Ruimte Resonans. Zuidstationstraat 20. 9000 GENT. 0497 469 219. hilde.broeckhove@gmail.com - www.bewustbewegen.be

[W][OV] Kinderyoga voor kinderen van 4 tot 12 jaar. 28/9 tot 26/10. 14u-16u30. Reeks van 5 playshops. Een speels avontuur boordevol beweging, ontspanning en creativiteit. 14u: 4 - 8j. 15u30: 9 - 12j. Max. 8 deelnemers. **Els Diependaele**. Via Promessa. Steenland 2. 9660 BRAKEL. 0474 314 764.

[W][LI] Detox Yoga. 1/10. 11u-13u. Je krijgt uitleg over hoe je je lichaam kan ontdoen van opgeslagen vervuiling waarna we een yogasessie doen met oefeningen gericht op ontgiften. **Elise Vanaudenhove**. De Boerderie. Eindertstraat 18. 3581 BEVERLO. 011 40 27 37. info@deboerderie.be - www.deboerderie.be

[W][OV] Hormoon Yogadag voor Dames. 2/10. 9u30-16u30. Leer een vitaliserende yogareeks van 16 oefeningen die je hormoonbalans harmoniseert, menopauze, menstruatie en vruchtbaarheidklachten verzacht. **Dominique Respens**. Ruimte Resonans. Zuidstationsstraat 20. 9000 GENT. 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

Zang & stem

[W][WV] Mantra's zingen. 16/9. 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

[C][OV] Klanken van troost. 9/10. 10u-12u. Verlies verwerken via zingen van troostliederen, neuriën, vertellen, in een herdenkingsrituueel in een geborgen sfeer. Geen zangervaring vereist! **Katelijn Vanhoutte**. Cantavita. De Bedding. Krommewal 2. 9000 GENT. 09 330 95 46 - 0486 155 734. debedding@telenet.be - www.debedding.eu

«Honden houden van hun vrienden en bijten hun vijanden, in tegenstelling tot mensen, die niet in staat zijn tot pure liefde en altijd liefde en haat vermengen in hun relaties»

Uit De hondentherapeut [zie hieronder]

De hondentherapeut

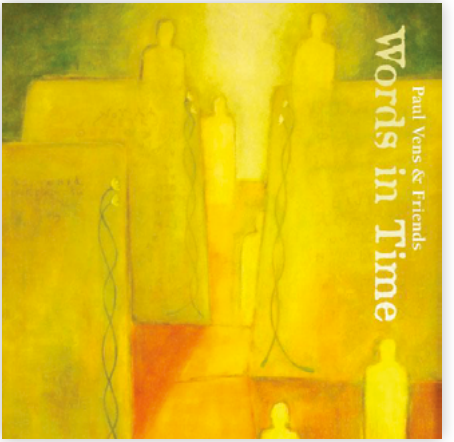
Inge Pauwels

Ook al houden we zielsveel van onze hond, begrijpen doen we hem niet altijd. Maar dankzij de vernieuwende methodes van hondentherapeut Inge Pauwels kunnen we op een intuïteve en natuurlijke manier in contact komen met de leefwereld van honden, zodat wij beter begrijpen wat zij voelen en denken. Inge analyseert probleemgedrag bij honden en reikt oplossingen aan. Tevens past ze alternatieve geneeswijzen toe op honden, ze werkt onder andere met kruiden, bachbloesems en aromatherapie. Voorts schenkt Inge uitgebreid aandacht aan vacht- en voedingsanalyse, hondenmassage, puppybegeleiding, gedragstherapie, hondenyoga, hondenspiegel, de relatie tussen kinderen en honden, gehoorzaamheidstraining en nog veel, veel meer. Een revelerende en revolutionaire kijk op de hond, onze beste vriend.
[272 p. Standaard Uitgeverij]

Venus is hot Mars is cool

John Gray

In de succesvolle serie Mars & Venus wederom aandacht voor de verschillen tussen mannen en vrouwen en waarom die doen zoals ze doen. Ditmaal behandelt John Gray hoe mannen en vrouwen aangedreven worden door stoffen. Hormonen bepalen voor een groot deel hoe we op de andere sekse reageren en op de wereld om ons heen. Begrip voor de werking is van essentieel belang voor het slagen van een langdurige relatie. John Gray laat zien hoe je je hormonen kunt beïnvloeden door onder andere je voeding aan te passen. Zo ben je lichamelijk meer in balans en komt je relatie meer in evenwicht.
[282 p. Spectrum]



Cd Words in time

Paul Vens

In dit album wordt een geheimzinnige reis naar Aurora beschreven wordt. De liefde wordt bezongen via tijdloze sferen en beelden in 'Mystic of Love' en 'In the Cellar of my Home'. Een oproep tot luisteren naar de boodschappen van de oudere volkeren over de grenzen van tijd en ruimte heen in 'The Messengers'. Een prachtig tijdsbeeld wordt er bezongen in 'The Whistler' en bijzondere landschappen verschijnen tijdens de reis naar 'Aurora', het zuiderlicht. Maar ook een zorgeloze, lieflijke schets van een winterse dag in de stad ontbreekt niet op dit schilderachtige album. Akoestisch gitaar, viool, fluit en 2e stem van Hanneke kleuren de liederen tot harmonie en warmhartigheid.
Alle info: www.paulvens.com

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

Bioboer worden? www.landwijzer.be Uniek leertraject in de biologische en biologisch-dynamische landbouw.

School voor Psychospiritueel werk. Training in Psychospiritueel werk jaargang 2011 - 2012. Een reis in, met en doorheen jouw Essentie. Start 29 september 2011. www.psychospiritueelwerk.com

2-jarige opleiding healing en reading. De 4 wegen van healing, zowel voor professionele toepassing als snelle pers. groei. Maandelijkse dagopleiding met wekelijkse opvolging. Voor meer info: walterbruneel888@gmail.com

Maak je droom waar om te werken met dieren! Beroepsopleidingen bij www.toscanzahoeve.be. Infosessie op 7 september.

NLP Master Practitioner - In Balance - 24 dagen. Unieke opleiding! Vanaf 10/1/2012.Vooral di-wo-do. Brugge Priory vd Karmelieten Ezelstraat 8 Contact:jo@inbalance.be 050 84 06 83 www.inbalance.be

Opleiding Astrologie te Antwerpen. Krachtlijnen in de horoscoop / Zwangerschapsinvloeden en geboorteomstandigheden als bouwstenen van karakterontwikkeling / voorspellen / spiritualiteit in de horoscoop. Basiskennis vereist. 16 dagen, van oktober '11 tem juni '12. www.hervaro.be

Basiscursus: Coachen met een frisse bries. De coaching-basisvaardigheden zijn belangrijke tools voor ieder die op een professionele manier wil communiceren en coachen als begeleider, collega, leidinggevende of coach. Beatrijs Van De Casteele - 0473 398 635 frissebries@gmail.com Schuifelstraat 4, Lokeren.

Gezondheid

Herbalife. Intelligente voeding voor een actieve en evenwichtige levensstijl, vitaliteit en energie. Gewichtsbeheersing – sportvoeding – verzorgingsproducten. Een wereldwijd succes. www.herba-feelgood.be – 0475 927 585.

Herbronnen

Jezelf herbronnen: verinnerlijking en aanwezigheid. Van 21 tot 28 oktober in de Ardennen. Prachtig kader. Sapkuur, meditatie, energetica, geluid en stem, artistieke expressie. Met JM Hertay en co. Uniek in België. Hartelijke sfeer. Bescheiden prijs. 0485 126 301. www.seressourcer.info

Stilte en rust in Nederlands Limburg. Vakantiewoningen (2 pers.) Geen kinderen.Prachtig bosrijk wandelgebied. Ook meditatie-arrangement mogelijk. www.hofvanbommerig.nl

Stiltehuisje midden in de natuur te Kalmthout. Tot rust en inkeer komen ? Dit is de juiste plek! Mogelijk energetische behandeling of consult spirituele therapie. 03 666 84 72 - karensamsom@xentic.nl

Internet

Valérie's Aroma-atelier. Webwinkel voor bloesems, celzouten, edelstenen... en vele spirituele artikelen. www.aroma-atelier.be

Persoonlijke ontwikkeling

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

Aanraken, raken en geraakt worden. Opleiding in België en Ndl.: www.destroming.com. Netwerk van Integratieve masseurs: www.i-massage.be.

Munay-Ki inwijdingen te Hasselt. De Munay-Ki is een opeenvolging van negen transmissies verdeeld over drie dagen in sep./nov. en dec. 2011. Beperkte plaatsen en op reservatie. Info via 0479 211 854 of fabienne@munay-ki-rites.be

Heal your life basiscursus. Leg in 12 donderdagavonden de basis om anders in het leven staan en je manier van denken te veranderen! Ga voor het leven van jouw dromen! Licht coaching. 0495 773 336 - info@licht-coaching.be - www.licht-coaching.be. Regio Genk.

Te huur

Op zoek naar een mooie ruimte voor uw praktijk, workshop, vergadering in het Mechelse? Wij bieden verschillende ruimten aan gelegen in een zeer authentiek kader van een voormalig schooltje. Elke ruimte heeft zijn eigen, unieke sfeer en is zeer rustig gelegen. info@anubhuti.be

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

Therapeutische massages

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

Therapieën

Praktijk Chantal Bruneel REGENESIS, SAM, EFT, REIKI en FONOFORESE voor kinderen en volwassenen. Stationsstraat 212, 8340 Sijsele - 0496 793 000. Meer info: www.spel-in-balans.be

Raymond De Mey is "back in business". 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

Katy Bartels psychologe - psychotherapeute. Vernieuwend, creatief en oplossingsgericht leggen we de brug tussen de klassieke psychologie en zingevingsfilosofie. Pinstraat 2- Oedelem 8730 Info@huyzekat.be www.wingsofchangeranch.be 050 50 18 14 - 0475 265 225.

Synergio. Energetische gids en zondagen. www.synergio.be

MIR-Methode NEI FeelGood energetisch aanraken. Door spiertesten oorzaak trauma verslaving en klachten opsporen FeelGood is zeer zacht, intuitieve Massage Info: www.feelgood4ever.be 0494 326 777

Consult Spirituele Therapie. Bij pijn, overwerkt zijn, levensproblemen etc. door inzicht genezing verkrijgen. Bezoek website : www.Mesura.be Tel. info 03 666 84 72

Vacatures

Gezocht: vertegenwoordiger professionele organische cosmetica in België. Kijk op www.keratene.be/agendaplus

Kookhulp voor vegetarische keuken gezocht. Bezinningscentrum Oasis van de Mellie Uyldert Stiching zoekt incidentele hulp voor keuken bij workshops,weekenden, etc. liefst in direkte omgeving van Kalmthout. karensamsom@xentic.nl - tel. 03 666 84 72

Vakantie

Voyages and More. Op reis in de kleur van uw hart in alle vrijheid of met diepgang. Tel 013 46 18 63 www.voyagesandmore.be Creating memorable moments together.

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

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! Wie ben je? Wat wil je echt? 2011-2012 jaren om keuzes te maken. Onze themareizen helpen je. www.fuente-energetica.com

Varia

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

Workshop - Voordracht

Drakenbewustzijn: workshop door Walter Bruneel. Leer over Drakenessentie en -energie en hoe we deze kunnen aanwenden om een beter persoonlijk evenwicht te bereiken in de wereld van nu. Info: walterbruneel888@gmail.com

1 daagse workshop : intuïtief leren werken met Chrysolight Kristalelixirs. 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

OPENDEURDAG KONINGSTEEN
zondag 18 september

Lust, wraak, jaloezie, hebzucht, hoogmoed,
luiheid & gulzigheid.

Je eigen oordeel, toch?

Doorheen de heerlijke zonden des levens stellen we onze JAAROPLEIDINGEN voor:

- NLP
- Rebalancing
- Cranio-Sacraal Therapie
- Bemiddeling
- Coaching
- ...

Maak kennis met het volledige aanbod van HERBRONNING in de praktijk...

- Soundhealing, Massages, Coaching,
- Voedingsadvies, Rebirthing, Shiatsu,
- Transformerend Ademen, Body Talk, ...

Wat je verder nog mag verwachten:

- Boekenstanden,
- Informatiestand van de verschillende workshops,
- Gratis massages en behandelingen,
- Tal van gelijkgezinde mensen,
- ...

Ter afsluiting bieden we jullie nog een SOUNDHEALING CONCERT aan.

Het ontbijt, alle kennismakingssessies, koffiepauzes
en de lunch worden je GRATIS aangeboden door
de organisaties van onze jaaropleidingen en Koningsteen.

RESERVATIE is wel nodig ! INSCHRIJVING via onze website.

www.koningsteen.be
"Oase voor herbronning"

Kasteel De Schans

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

Opendeurdag 18 september

Cursuscentrum voor persoonlijke ontwikkeling en bezieling

Opendeurdag op zondag 18 september vanaf 10 uur.
Proef en geniet van gratis workshops massage, lichaamswerk, familieopstellingen, tantra, relatietherapie, communicatie, zweethutsessies enz...
Iedereen is welkom!
Het programma vind je op **www.kasteeldeschans.com**
Ontdek op de website ook onze unieke trainingen.

Kasteel de Schans
Waar iedereen je naam met respect uitspreekt