gratis

nr. 28 • oktober 2011
Vlaanderen, Brussel en Zuid-Nederland
Verschijnt niet in jan./feb. en juli/aug.

Agenda plus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

De rug

steunpilaar van ons lichaam

- Opstellingen: je persoonlijke matrix
- Voeding en libido
- Astrologie: "magie" of "fantasie"?

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

Agenda Plus ligt gratis in natuurwinkels, cursuscentra en vele andere plaatsen in je buurt!
www.agendaplus.be/verdeelpunten

Ik spaar bij een duurzame bank, daar ben ik fier op.

"Ik ben geen heilige, mijn geld moet ook opbrengen. Maar bij Triodos Bank weet ik dat mijn spaargeld alleen gebruikt wordt om een betere wereld voor mijn kleinkinderen te financieren. Een toekomst zonder uitbuiting of vervuiling, waar cultuur mensen bij elkaar brengt.

Dankzij Triodos Bank slaap ik op beide oren."

Catherine De Haene,
fiere spaarder
bij Triodos Bank sinds 2005

Open ook een
duurzame spaarrekening
Ga naar www.triodos.be
of bel naar 02 548 28 51

Triodos Bank

De duurzame bank

UITGEVER
Uitgeverij ACCORDIA bvba
Maaltebruggestraat 156A
9000 Gent +32 (0)497 549 615
contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be
IBAN: BE32 3630 3415 9602
BIC: BBRUBEBB

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE
Lien VAN LAERE

VORMGEVING
Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be

PUBLICITEIT
publiciteit@agendaplus.be
Patrick DALLE +32 (0)474 997 085
patrick@agendaplus.be
Linda MYS +32 (0)473 923 466
linda@agendaplus.be
Johan CLAES +32 (0)479 599 293
johan@agendaplus.be

DISTRIBUTIE
Isabelle DESPEYROUX
distributie@agendaplus.be

OPLAGE
34.000 exemplaren

ABONNEMENT & VERDEELPUNT
Ontvang je graag de volgende tien nummers van Agenda Plus rechtstreeks bij je thuis, stort dan 20 euro op onze rekening met vermelding 'abo'. Wil je verdeelpunt worden? Neem contact met ons op i.v.m. de voorwaarden.

AGENDA PLUS WALLONIË
Jean ANNET +32 (0)81 43 24 80
jean@agendaplus.be

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

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

Verschijnt niet in jan./feb. en juli/aug.
Coverfoto: © ksp_photo - Fotolia.com

100% Gerecycleerd papier

«Blue Angel» Eural Pro

voorwoord

Yves Nevelsteen
hoofdredacteur

Rugklachten, ik weet er alles van. Dagen aan de pc doorbrengen en een tekort aan lichaamsbeweging eisten in het verleden meermaals hun tol. Dat een goede bureaustoel geen overbodige luxe is, heb ik eveneens aan den lijve mogen ondervinden.

In ons hoofdartikel lees je alles over de gezondheid van de rug – een lichaamsdeel dat in constante uitwisseling is met de rest van ons lichaam. Het is meteen de voornaamste boodschap die ik uit de artikels in dit nummer haal: alles staat met alles in verbinding. Want of het nu over de sterren, onze voeding of onze voorouders gaat… ze hebben elk op hun eigen bijzondere manier invloed op ons bestaan. Net zoals wijzelf dagelijks de wereld beïnvloeden door de keuzes die we maken.

De nieuwe maand zet ik graag in met wijze woorden van Indra Torsten Preiss: "Onderzoek je leven. Ga op zoek naar destructieve elementen." Niet omdat het zo fijn is om je daar blind op te staren. Wel om van elke hindernis op de weg een springplank te maken naar een liefdevoller, bewuster en gezonder leven.

Veel leesplezier!

nr28

voorwoord 3
andere kijk 5
meditatiepagina 7
hoofdartikel: De rug - steunpilaar van ons lichaam 8
in de kijker 16
nieuw-pagina 18
beter leven: Opstellingen - ken je persoonlijke matrix 19
natuurlijke voeding: Voeding en libido 23
positieve actualiteit 32
beter leven: Astrologie 34
agenda 'van dag tot dag' 38
rubrieksagenda 43
lezen 61
zoekertjes 62

SANTUREL INTER

Aandacht voor gezondheid en vitaliteit!

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

'Je hebt het verleden niet achter de rug,
je hebt het in de rug.'
[Hans van Mierlo]

Te veel fietsen in Kopenhagen?

Kopenhagen is een van de meest fietsvriendelijke steden ter wereld. 36% van de inwoners fietst er naar school of naar het werk. De stad is zelfs zo ambitieus dat het tegen 2015 wil proberen om dat cijfer op te trekken naar 50%. Maar de Deense fietsfederatie en de toeristische dienst hebben hun bedenkingen bij dat plan. Volgens hen wordt de stad alleen maar gevaarlijker, intimiderender en onaangenamer voor fietsers wanneer er steeds meer mensen op het stalen ros kruipen. Het zou zo erg zijn, dat bepaalde ouders hun kinderen niet meer laten fietsen tijdens het spitsuur. Da's veel te gevaarlijk! [Bron: HLN]

E-cube: 'nul energiewoning'

In de studentenbuurt van Gent prijkt een vreemde constructie: de E-cube. Het is een doe-het-zelf kit voor een ecologische, door zonne-energie aangedreven woning. De E-cube is prefabriceerbaar in de fabriek en zonder speciale technische kennis te monteren. Het huis bestaat uit een basisgedeelte, dat uitgebreid kan worden met verbeterde zonnepanelen en interieurafwerking naar keuze. Ook een uitbreiding van de leefruimte is mogelijk. Studenten van de UGent zijn als enige Europees team geselecteerd in het kader van de Solar Decathlon 2011, een wedstrijd georganiseerd door de US Department of Energy. Het team zal nog dit jaar zijn E-cube gaan voorstellen in Washington DC. www.solardecathlon.ugent.be

Vaatwasser is altijd zuinigst

De mens kan het niet meer winnen van de machine, zo blijkt uit onderzoek van de universiteit van Bonn, als het om duurzaam afwassen gaat. In het International Journal of Consumer Studies presenteren onderzoekers een vergelijking tussen de afwasgebruiken in zeven Europese landen met als conclusie: met de hand de afwas doen is passé. Geen van alle 'proefpersonen' konden op tegen twee vaatwasmachines (met label A/A/A) in het lab die dezelfde vaat te verwerken kregen. Zij verbruikten, ondanks de hogere wastemperaturen, maar de helft van de energie van de handwassers, en kregen de vaat ook nog eens beduidend schoner. [Bron: De Standaard]

EU wil insecten op ons bord

Schorpioenensoep of een gemengde salade met sprinkhaan. Het klinkt misschien niet heel smakelijk, maar volgens de Europese Unie zullen deze gerechten binnenkort wellicht op het menu verschijnen. Experts in Brussel geloven dat insecten een belangrijke bron van voeding kunnen zijn die niet alleen helpen bij het oplossen van de voedseltekorten, maar ook minder belastend voor het milieu zouden zijn. De EU is nu begonnen met een project om het eten van insecten te bevorderen. Budget van de campagne: e 3 miljoen! [Bron: powned.tv]

1.000 euro op je rekening = 1 ton CO_2 per jaar!

Je hebt wat geld op een rekening bij een bank? Zonder het te weten, draag je waarschijnlijk bij aan de klimaatopwarming! Factor X, een adviesbureau over klimaatstrategie, heeft een koolstof-calculator ontwikkeld die leidt tot de volgende opmerkelijke conclusie: elke e1.000 die je investeert in beleggingsfondsen brengt per jaar 1 ton CO_2 voort! Vanaf e10.000 heb je via je spaargeld zelfs de belangrijkste impact op het klimaat... Hoe deze negatieve impact stoppen? Gespecialiseerde banken zoals Triodos en bepaalde coöperatieven zoals Credal en ELTYS, zijn gespecialiseerd in investeringen die positief zijn voor mens en economie.

MARNYS®

KRACHT EN ENERGIE !

KONINGINNENBRIJ

Zuivere koninginnenbrij - *Glazen flesje met 10 g - CNK 1537-869*

Koninginnenbrij, capsules - *Tube met 30 capsules - CNK 1538-032*

0800-13969
van maandag
tot vrijdag van 9u - 13u

Phytal crea
www.phytal-crea.be

centella
Biologische cosmetica

Producten
met ECO of
BIO - Garantie Label

0800-13969
van maandag tot vrijdag van 09u tot 13u

Phytal crea
www.phytal-crea.be

DIETAROMA

Geeft glans en volume aan het haar

Voedt en verstevigt haar en nagels
Diétaroma CAPILEA
Voedingssupplement
met Argan-olie.

CNK: 2252-479

0800-13969 van maandag
tot vrijdag van 9u - 13u

Phytal crea
www.phytal-crea.be

wees niet bang overstijg jezelf

Wees niet bang een grote stap te nemen als de noodzaak ervan is aangetoond. Je kunt niet in twee kleine sprongen een kloof overbruggen...

© Galyna Andrushko - Fotolia.com

De rug

steunpilaar van ons lichaam

© ksp_photo - Fotolia.com

We hebben er maar één en hij moet een heel leven mee: onze rug. Toch kampen heel wat mensen met – al dan niet chronische – rugpijn. We mogen onze eigen rug dan niet vaak te zien krijgen, hij verdient wel onze aandacht. Met een ontspannen gemoed en een dagelijkse portie gezonde beweging doen we onze rug én de rest van ons lichaam alvast een groot plezier.

Zeven nekwervels, twaalf borstwervels, vijf lendenwervels, vijf heiligbeenwervels en een staartbeen: dat zijn de bouwstenen van onze rug. Om de les anatomie nog wat verder op te frissen: de wervels zijn van elkaar gescheiden door een tussenwervelschijf of discus. De wervellichamen zijn gestapeld, waardoor de wervelbogen een soort buis vormen waar het ruggenmerg doorheen loopt. Vanuit dat ruggenmerg lopen tussen de wervels door zenuwen, die ook onze andere lichaamsdelen als de armen en benen aansturen. We mogen dan een spiegel nodig hebben om onze eigen rug te kunnen zien, onze ruggengraat is een bijzonder centraal onderdeel van ons lichaam. Een onderdeel dat, als alles goed gaat, een mooie natuurlijke kromming beschrijft, die ons toelaat om ons vlot en soepel door de wereld te bewegen. Al durft het in realiteit wel eens minder vlot en soepel te verlopen…

Pijnlijke cijfers

Heel wat mensen kampen met rugaandoeningen. Ook in België zijn de cijfers behoorlijk indrukwekkend te noemen. In 2009 stond de 'Week van de pijn' helemaal in het teken van lage rugpijn, een aandoening waar 7 op 10 Belgen wel eens mee te kampen heeft en die ook een belangrijke oorzaak is van werkverzuim in België. De klacht komt voor in alle lagen van de bevolking en kan ook gepaard gaan met uitstralingspijn naar de onderste ledematen. Via een grootschalige campagne probeerde men tijdens die 'Week van de pijn' het grote publiek te sensibiliseren over lage rugpijn en hen aan te zetten om bij aanhoudende klachten een arts, kinesitherapeut of ergotherapeut te raadplegen. Want bij 90% van de mensen met lage rugpijn verdwijnt de pijn, maar de overige 10% ontwikkelt een 'chronisch lage rugpijnsyndroom'. Waar de pijn verdwijnt, is de kans dat deze patiënten binnen het jaar opnieuw dezelfde klachten krijgen, bovendien heel groot en de herstelcurve verloopt bij herval ook veel trager. Meteen een belangrijke reden om rugklachten niet te negeren, maar ze holistisch te bekijken en op zoek te gaan naar de onderliggende oorzaken, zodat ze zich niet steeds opnieuw hoeven te ontwikkelen.

Hernia, lumbago, ischias en spit…

Naast de voor velen zo gekende lage rugpijn, zijn er nog heel wat andere rugklachten die regelmatig de kop opsteken. Aandoeningen als hernia en lumbago mogen dan klinken als namen van zwoele Latijns-Amerikaanse dansen, wie er mee kampt, weet dat ze allesbehalve een pretje zijn. Ook wie kampt met spit, ischias, scoliose of andere rugklachten met exotisch aandoende namen, weet één ding: het maakt niet uit hoe het geheel van symptomen heet, zolang er maar een manier bestaat om er weer vanaf te raken. Toch wordt de oorzaak heel regelmatig niet zo makkelijk gevonden. Een groot percentage van alle rugpijn valt in de categorie niet-specifieke rugklachten, ook wel a-specifieke rugklachten genoemd. Bij die klachten vindt de medische wereld geen afwijkingen waar die een verklaring kunnen bieden voor de rugpijn. Waar rugpijn precies vandaan komt, is dus niet altijd meteen even duidelijk. Fysieke oorzaken die wel regelmatig worden genoemd zijn een overbelasting van de rug door zware fysieke arbeid, een onaangepaste houding of repetitieve (werk)belasting.

Rugvriendelijk bewegen

Leggen we onze focus even puur op het fysieke luik, dan kunnen we zelf al op heel wat zaken letten om onze rug zo goed mogelijk te ondersteunen en zo min mogelijk onnodig te belasten. Kiezen voor een ergonomisch verantwoorde werk-, kook-, slaap-, zit- en rij-omgeving kan alvast een wereld van verschil maken. Wil je je rug in goede conditie houden, dan is ook een gezonde dosis beweging onontbeerlijk. Daarvoor hoef je overigens echt geen topsporter te worden. Een dagelijkse wandeling op zachte, natuurlijke ondergrond kan al wonderen doen. Ook eenvoudige, niet belastende stretch- en turnoefeningen kunnen een prima manier zijn om de dag rugvriendelijk te starten en eindigen.

Daarnaast zijn er nog heel wat andere bewegingsvormen die de conditie van je hele lichaam, en meer specifiek ook van je rug, ten goede kunnen komen. Denk maar aan yoga, Pilates of de Alexandertechniek. Minder gekend bij het grote publiek is Zen-Ekindo: een energetische lichaamstraining die krachtige methodieken aanreikt om op te laden, je eigen energie te leren versterken en beheren en diepe fysieke en mentale rust te ervaren. Zen-Ekindo oefeningen helpen je onder meer om te aarden in je lichaam, je rug te ontspannen en te 'rechten' en ruimte te ervaren in een diepere en natuurlijke ademhaling. Zo gaat niet alleen je energie beter stromen, maar kan je je rug ook structureel leren te versterken. Centraal

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)

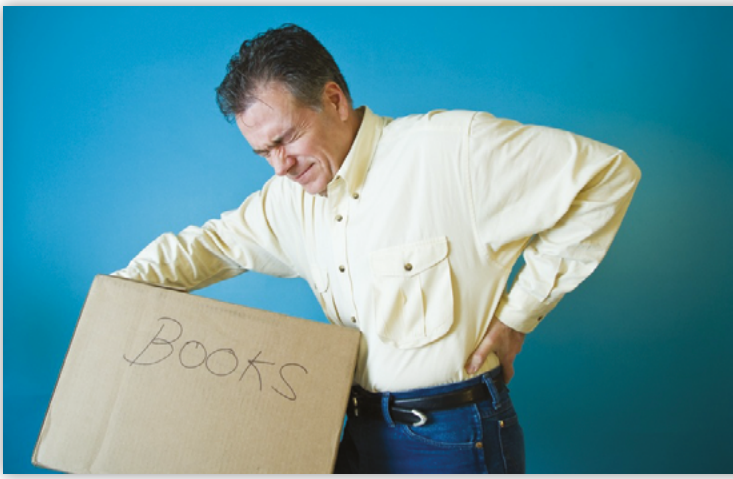
daarbij staat ook het versterken van het hara-gebied in de buik, omdat de conditie van dat gebied een grote invloed heeft op de kracht van de rug, en andersom.

Bewegen en bewegen is twee

Bewegen mag dan een van de codewoorden zijn voor een gezonde rug; sommige sportdisciplines veroorzaken net slijtage en kunnen dus ook rugkwalen veroorzaken of versterken. Gewichtheffen, judo, rugby en sommige powertrainingsoefeningen met zware lasten kunnen bijvoorbeeld best risicosporten zijn. Ook sporten waarbij bewegingen bruusk geblokkeerd worden, zoals squash of tennis op een harde ondergrond, kunnen je rug belasten. Tennissen op gravel zou dan weer wel aan te raden zijn voor ruglijders, omdat men lang kan glijden op de baan, waardoor de krachten geabsorbeerd worden. Toch blijft het moeilijk om algemeen geldende uitspraken te doen over welke bewegingsvormen goed zijn voor je lichaam en welke niet. Zelf leren aanvoelen waar je fysieke grenzen liggen en hoe je je lichaam de beste diensten bewijst, is en blijft dus de boodschap. Dat geldt overigens ook naast het sportterrein. Verhuis je, houd je een grote schoonmaak of vragen je beroep of leefsituatie erom dat je regelmatig zware spullen tilt of bepaalde repetitieve handelingen uitvoert die je rug kunnen belasten, dan bewijs je jezelf er een grote dienst mee door te luisteren naar de signalen van je lichaam en niet onnodig fysiek in het rood te gaan.

Stress, emoties, energie

Bij een fysieke klacht als rugpijn gaan we misschien automatisch eerst op zoek naar fysieke oorzaken. Toch gaan rugklachten dikwijls ook hand in hand met psychosociale factoren zoals stress, angst of depressie. Bekijken we de oorzaak van rugklachten even op psychologisch niveau, dan zouden we kunnen stellen dat de rug ook als spiegel van ons psychische leven fungeert en stress en innerlijke conflicten feilloos registreert. Emoties als kwaadheid en innerlijk verzet kunnen immers spanning creëren en zich als het ware vastzetten in de rug. Op dezelfde manier kan een langdurig neerslachtig gemoed, dat vaak gepaard gaat met een gebogen lichaamshouding, voor een onnatuurlijke spanning in de nek en schouders zorgen, die vervolgens doorstraalt naar de rug en op termijn ons hele lichaam vastzet. Het moeten dragen van 'zorgen' weegt dus als het ware op de rug; en spanning en vermoeidheid zijn pijnuitlokkende factoren. Een duidelijk besef hiervan kan heel wat medicatie en medische ingrepen vermijden. Want rugklachten die ook een psychologische oorzaak hebben, los je vanzelfsprekend niet op met een pijnstiller alleen. Een holistisch arts, shiatsu- of manueel therapeut, chiropractor of osteopaat kan je helpen om een beter zicht te krijgen op de onderliggende oorzaken van de kwaal en om ze gelijktijdig op verschillende niveaus bij de basis aan te pakken. Zo zou ook gerust kunnen blijken dat rugpijn een symptoom is van een energieblokkade elders in je lichaam



© Jake Hellbach - Fotolia.com

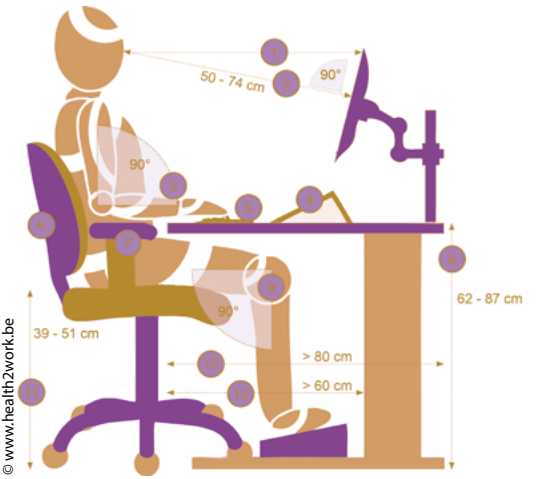
of een klacht in een orgaan. In de Chinese geneeskunde gaat men ervan uit dat evenwijdig aan de wervelkolom meridianen en accupunctuurpunten liggen die direct in verbinding staan met onze organen. Is een orgaan verstoord, dan kan dat dus pijn of een onnatuurlijk hoge spierspanning in bepaalde zones van de rug tot gevolg hebben. Maak je dan een verkeerde beweging of is er een extra belasting, dan kan dat voldoende zijn om tot een zware klacht in de rug te leiden. Net zoals onze handen, voeten en gezicht spiegels vormen van onze totale gezondheid, kan dus ook de rug een holistisch arts heel wat vertellen over de totale gezondheidstoestand op verschillende niveaus.

De rug als spiegel van de ziel

Gaan we nog een stapje verder dan het fysieke en psychologische, dan kunnen we ons bij rugklachten ook de vraag stellen welke boodschap onze ziel ons mogelijks wil geven. Meer en meer mensen volgen de idee dat pijn en andere zogenaamde obstakels in het leven een signaalfunctie hebben, dat ze uitnodigingen zijn van onze ziel om iets te bekijken op een dieper niveau. Beschouwen we fysieke of andere pijn op die manier, dan kunnen we haar dus ook zien als een potentiële groeikans. Als een richtingaanwijzer die ons laat zien dat we afgeweken zijn van ons ware pad. Pijn blijkt dan een geschenk in een weliswaar weinig aantrekkelijke verpakking, die ons de kans biedt om iets in te zien, van koers te wijzigen en onze reis op een vlottere, meer harmonieuze manier verder te zetten – met de wind in de rug.

Lien Van Laere

Bronnen & links
www.mens-en-gezondheid.infonu.nl
www.innerned.org | www.gezondheid.be
www.rugpijnweg.nl
www.rugpijn-voorkomen.be
www.zen-ekindo.nl (ook trainingen in België bij Oost West Centrum)



© www.health2work.be

Rugvriendelijke tips

1. Zorg voor een goede stoel die ergonomisch verantwoord is.
2. Pas de hoogte en helling van je werkblad aan je stoel aan.
3. Maak gebruik van de verstelmogelijkheden van je autostoel en pas hem aan je lengte aan.
4. Verander regelmatig van houding.
5. Versterk je buik- en rugspieren als bescherming tegen rugklachten.
6. Lichaamsbeweging is goed voor je rug, zeker als je je dag vult met zittende activiteiten.
7. Til je iets op, buig dan door je knieën zodat niet je rugspieren, maar je beenspieren tilkracht bieden.
8. Zoek bij het verplaatsen van zware spullen naar alternatieven. Misschien kan je iets makkelijker rollen dan tillen?
9. Verdraai je bovenlichaam niet afzonderlijk, verplaats je voeten tegelijkertijd.
10. Draag geen te hoge hakken die de druk op je rug doen toenemen.
11. Vermijd overgewicht. Het drukt de tussenwervelschijven samen en belast je rug.
12. Rek je geregeld eens goed uit. Heerlijk, toch?

(Bron: www.infotalia.com)

De naam Wellness Sleep is niet zomaar gekozen. Door onze jarenlange ervaring in het slaapcomfort merken we dat goed slapen lang niet voldoende is, maar dat een gezonde nachtrust van uitermate groot belang is. Daarom leggen we bij Wellness Sleep de nadruk op 'droog slapen'.

Wij kunnen niet genezen, maar staan steeds meer en meer versteld van wat een droog bed voor uw gezondheid kan betekenen. Heeft u last van astma, eczeem, reuma, artrose, spierpijnen, huisstofmijtallergie? Komt u met lage rugpijnen of nog vermoeid uit bed? Kan u niet uitslapen? Moet u eerst een half uurtje rondlopen vooraleer uw spieren terug zijn opgewarmd? Slaapt u onrustig?

Leg niet alle schuld bij uzelf en laat u informeren wat 'droog slapen' voor uw nachtrust en lichaam kan betekenen.

Ethisch verantwoord

Naast bedden, lattenbodems en matrassen is Wellness Sleep een uitstekend adres voor dekbedden, dekbedovertrekken, kussens,... We kiezen uitsluitend voor hoogwaardige materialen: katoen, echte wol, dons, enz. Het dons in onze dekbedden is ethisch verantwoord.

Mag het eens wat anders zijn?

Wij geven u duidelijke en eerlijke informatie over het hoe en waarom, in een ontspannen sfeer, zonder aankoopverplichting. Onze garanties en service staven ons verhaal. Wie kan er 10 jaar garantie geven op zijn producten zonder te werken met kwaliteit en degelijkheid?

- 10 jaar garantie
- Gunstige prijzen
- Ongeëvenaarde kwaliteit
- Ambachtelijk vervaardigd
- Aantrekkelijke acties het hele jaar door

Wellness Sleep®

Als herboren ontwaken

Een goede deal

Wij kunnen boxsprings en matrassen aanbieden aan interessante prijzen, omdat we rechtstreeks van fabrikant naar koper leveren. Ook voor kinderen en jongeren hebben we speciale pakketten aan gunstige tarieven.

Openingsuren:
Maandag t.e.m. zaterdag: 10u - 18u
Zondag: 13u30 - 18u
Of na telefonische afspraak
Dinsdag en feestdagen gesloten

Luc en Els heten u welkom bij Wellness Sleep!

Liersesteenweg 176 • 2520 Emblem (aan de ring in Lier)
03 480 45 90 • info@wellness-sleep.be • www.wellness-sleep.be

Gezonde nachtrust, gezonde rug

We brengen zowat een derde van ons leven slapend door. Een goede matras en lattenbodem en een aangepast hoofdkussen zijn dan ook heel belangrijk voor de conditie van onze rug. Laat je bij aankoop ervan best adviseren door een specialist. Samen met jou kan die bekijken welke slaapcombinatie de natuurlijke kromming van je wervelkolom optimaal ondersteunt. Ook je lighouding bij het slapen is van belang:

Slapen op de buik wordt sterk afgeraden. Doordat je nek sterk gedraaid is en de kromming in je bekken vergroot, trekt je rug hol, wat tot rug- en/of nekklachten kan leiden.

Slapen op de rug is prima. Het lichaamsgewicht wordt regelmatig verdeeld en in combinatie met een gepast hoofdkussen en een goede matras blijft ook de natuurlijke S-vormige kromming mooi behouden.

Slapen op de zij, met enigszins opgetrokken knieën en de onderste arm voor de borst, zou een ideale slaaphouding zijn. Let wel: ook hier zijn een goede matras en een geschikt hoofdkussen belangrijk om ervoor te zorgen dat de wervelkolom zijn natuurlijke kromming behoudt. (Bron: www.werkendlichaam.nl)

© Aeolos - Fotolia.com

Een duwtje in de rug:
3 oefeningen om je rug te versterken

© Susanne Güttler - Fotolia.com

Met de volgende oefeningen versterk je zelf de conditie van je rug. Doe ze minstens drie keer per week gedurende twee maanden en vervolgens twee keer per week als onderhoudstraining. De oefeningen werken tegelijk op drie punten in: ze maken je benen soepel, sterken je rug en versterken je buikspieren. Twijfel je of deze oefeningen zijn aangepast aan jouw lichaam, dan kan je eerst door een deskundige een evaluatie laten maken van de werking van je lumbale spiercorset. Zo krijg je er een beter zicht op hoe je de juiste spieren versterkt.

1. Rek je uit in lig, het bekken plat tegen de grond. Hef één been in een rechte hoek en trek het been beetje bij beetje naar je toe zonder het te plooien met behulp van een koord (of een riem of sjaal) die je door de handpalm laat glijden. Adem langzaam in en uit. Herhaal deze oefening een 15-tal keer aan elke kant.
2. Sta tegen een muur, het bekken licht naar achter gekanteld (de pubis moet naar boven komen). Breng de kin lichtjes naar binnen tijdens het inademen en hef je armen op tegen de muur, strek ze languit uit tegen de muur: je moet je rug langer voelen worden. Herhaal drie maal.
3. Strek je uit op de grond. Maak een hoek van 90° met de benen terwijl je inademt, hef je borst op terwijl je je armen voor je uitstrekt. Let op dat je de buikspieren goed intrekt terwijl je omhoog komt. Adem regelmatig. Herhaal tien maal.

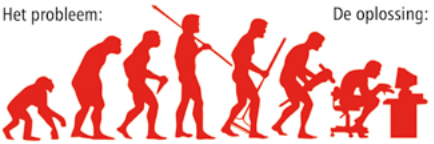
(Bron: www.e-gezondheid.be)

Lage rugpijn?

Lage rugpijn, een woord dat het overgrote gedeelte van de bevolking ooit wel eens rillingen zal bezorgen of al heeft bezorgd. Rillingen die spijtig genoeg niet zo eenvoudig weggaan als ze zijn gekomen, namelijk samen met die helse hardnekkige en dikwijls chronische lage rugpijn. Nagelstylistes, manicures, kantoorbedienden, … niemand blijft gespaard.

De oplossing!

Het probleem:



Een mens is niet gemaakt om krom te werken. Verbeter en versterk je rug, zoek afwisseling, beweeg en zit actief!

De oplossing: SPINALIS

De zitting volgt elke beweging!
De rug blijft recht!

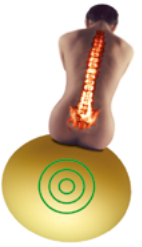
SpinaliS-stoelen, reeds in verschillende ziekenhuizen in België en Nederland in gebruik.

SpinaliS-stoelen, gebaseerd op de orthopedische zitbal.

Dit is de oplossing voor iedereen die geregeld zittend een job uitoefend.
Ook voor schoolgaande jeugd en studenten zijn ze aangewezen.

- Rug- en buikspieren versterken opnieuw.
- Rugpijn vermindert sterk, ook bij reeds beschadigde ruggengraat.
- De rugwervels en tussenwervelschijven worden ontlast. Dit voorkomt rugpijn.

Rugpijn



Gezond zitten en oefenen

SpinaliS: gezond en confortabel zitten

Verschillende modellen, voor elk wat wils.

Studenten, nagelstylisten, manicuren, pedicuren, masseurs.

Kinesisten, tandartsen.

Allerlei bureelwerk, mensen met een zwakke rug, studenten.

LIVWELL bvba
Showroom op afspraak:
Brabantstraat 43, B-2870 Puurs
T: 03/866.25.75

Bepaal zelf het meest aangewezen model:
surf naar www.livwell.be en klik op 'Doe de rugtest'.

Mogelijkheid tot GRATIS ADVIES
op de beurs ESTETIKA te Brussel, 8/9/10 okt. 2011

en op de beurs COCOON te Brussel
van 19 t.e.m 27 november 2011

Tabish Roncucci

Learning Love

Tabish Roncucci is de trainer voor Learning Love seminaries. Hij is een getraind en gecertificeerd therapeut op het gebied van Hara Awareness, Primal Childhood deconditioning, Co-dependency en Somatic Experiencing. Hij woont in Italië en heeft een ruime internationale ervaring als trainer in Europa, Brazilië en India (Osho Multiversity in Poona). Hij is de gast-therapeut in België voor de Learning Love workshops en tijdens zijn verblijf hier verzorgt hij ook sessies Codependency, Trauma en Somatic Experiencing, zowel voor koppels als individuen. In zijn workshops laat hij de deelnemers kennismaken met zijn ervaring en enthousiasme m.b.t. persoonlijke ontwikkeling. Het uitgangspunt is daarbij zijn eigen persoonlijke groei en zijn positieve levensvisie.

Van 10 tot 13/11 geeft Tabish Roncucci een workshop in Ramsel. Meer info kan je vinden in de agenda bij de rubriek Relatietherapie of op www.touchstudio.be

Goedgezelschap

Quantum sprong

24 jaar geleden start Goedgezelschap op 27-jarige leeftijd zelfonderzoek naar de oorzaken van kanker, ziektes, lijden en het proces van dood en wedergeboorte. Voortdurend zelf werken aan innerpurificatie en herhaaldelijk praktiseren met lichtvoeding vanaf 1998, bracht hem in diepere correlatie met steeds fijnere universele trillingen. Door bewust zijn innertrillingsniveau te verhogen, is zijn energiepeil sterk gestegen. Goedgezelschap begeleidt seminars intensieve flexiemeditatie en contemplatie retrait seminars met initiaties om het eigen energiepeil op te bouwen en je cellen te verjongen. Er gebeurt een ervaringsoverdracht, buiten het mentale, en sleutels worden aangeboden als voorbereiding op de dagdagelijkse praktijk.

Van 4 tot 13/11 geeft Goedgezelschap een workshop/seminar Verleg je eigen grenzen op een kustlocatie. Alle info kan je vinden in de rubrieksagenda bij Persoonlijke ontwikkeling.

Sue Knight

NLP

Sue is de auteur van de bestseller "NLP at work" die wereldwijd meer dan 100.000 keren over de toonbank is gegaan. Zij is één van de eersten die NLP heeft gebruikt om de kwaliteit van het geleverde werk in een zakelijke omgeving te verbeteren. Het boek transformeerde NLP van een 'obscure kunst' naar een toegankelijk en praktisch concept, met relevante toepassingen op het gebied van beïnvloeding, communicatie, onderhandelingen, teamwork en coaching. Ze organiseert NLP-opleidingen, in-company leiderschapstrainingen en begeleidt managers als Business Coach. Verder is zij ook de gepassioneerde stichter van de Academy for Chief Executives in de UK, waar zij leiderschapstrainingen voorziet voor CEO's.

Sue Knight is de keynote-spreker van het NLP-congres op 22/10 in Antwerpen. Alle info kan je vinden in de agenda Van dag tot dag of op www.nlpcongres.be

Tom Monte

Leven vanuit je ziel

Tom Monte (VS) behoort tot de meest ervaren auteurs en lesgevers op het vlak van natuurgeneeskunde en persoonlijke transformatie. De afgelopen 25 jaar schreef hij een dertigtal boeken en vele honderden artikels over nagenoeg elk aspect van gezondheid. Zijn boeken bieden een helende kijk op fysieke ziekte, psychische problemen en spirituele crises. Tom Monte geeft lezingen en intensieve workshops voor persoonlijke transformatie op vele plaatsen in de Verenigde Staten, Europa en Japan. Al meer dan 15 jaar komt hij regelmatig lezingen en workshops geven, georganiseerd door het Oost West Centrum. Zijn lessen worden in het Engels gegeven met vertaling naar het Nederlands.

Op 1/11 geeft Tom Monte de dagworkshop Healing Patterns in Antwerpen. Meer info kan je vinden in de agenda bij Persoonlijke ontwikkeling of op www.owc.be

Pompoenpitolie bio

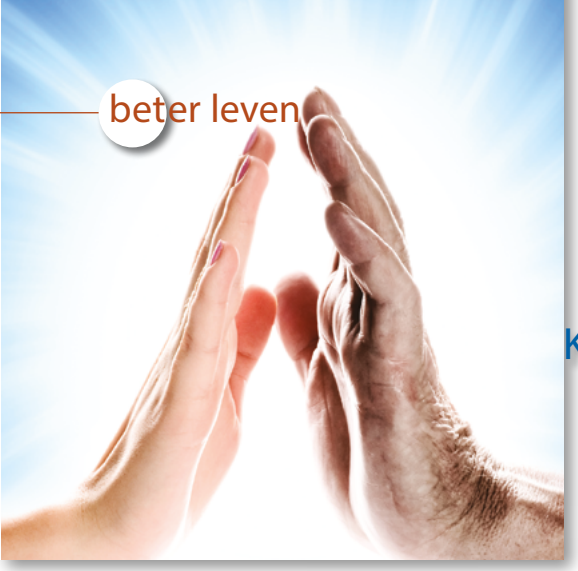
Pompoenpitolie wordt gekenmerkt door zijn rijkdom aan linolzuur, essentieel vetzuur bij het regelen van ontstekingsprocessen en door de sterolen die de groei van de prostaat tegengaan. Hij is zeer geschikt om de balans w-6/w-3 te herstellen. Pompoenpitolie heeft eveneens een weldoende werking op het functioneren van de nieren. Hij is stimulerend en versterkend voor het zenuwsysteem en het bloedvatensysteem en dikwijls gebruikt voor zwangere en zogende vrouwen omwille van zijn remineraliserend effect. Herfstgroenten geven een echte opeenstapeling van smaken en in deze periode hebben we echt smeuïgheid nodig; bv. een pompoen/pastinaakpuree waarover men enkele druppels donkere pompoenpitolie giet voor de afwerking. Uitstekend te combineren met ananas, in carpaccio gesneden. Aan koud geserveerde wilde rijst verleent hij een ongekende pantaardige smeuïgheid. Mag niet worden verhit. 50cl. Prijs: € 13.34.
Meer info: Vajra - 02 731 05 22 - www.vajra.be/olie/pompoenpitolie

Nieuwe website voor lokaal bio-groenten-transport

Bio Delight, het bedrijf dat de Bio Award 2011 heeft gewonnen, is onlangs gestart met een totaalaanbod van bio groenten en fruit voor winkeliers, restaurants en cateringbedrijven en ook particulieren in Oost- en West-Vlaanderen. Ze willen een kraakvers, betaalbaar en biologisch product afleveren. Door de wijze waarop ze samenwerken met lokale boeren, kunnen zij je een kwaliteits- en versheidsgarantie aanbieden die onevenaarbaar is.
Info: 056 60 55 03 & www.bio-delight.be

Nieuw van Jessenhofke: tafelbier

De Belgische bierbrouwerij Jessenhofke (uit Kuringen-Hasselt) wil de traditie van tafelbier bij de maaltijd terug in ere herstellen. In samenwerking met horecaopleiding Rouppe (Overmolen vzw) uit Brussel raadt Jessenhofke aan om terug te grijpen naar de drank die door generaties lang gedronken werd bij de maaltijd. Tafelbier is gezonder dan frisdrank doordat het minder suikers (en dus ook minder calorieën) bevat. Hierdoor is er minder risico op overgewicht, verslaving en kanker. Dit nieuwe bier is enkel in 33cl beschikbaar. Voor de etiketverzamelaars bestaat het in 2 etiketvormen: De Overmolen-versie en de lay-out van Jessenhofke. Het bier bevat 3,5% alcohol en is vanzelfsprekend biologisch met de gekende bio-hoppen van Joris Cambie. Info: www.jessenhofke.be



Opstellingen

Ken je persoonlijke matrix & word bewust van wat je leven bepaalt

Stel je voor dat je even met een gezonde innerlijke afstand naar al je familieleden en je directe lijn van voorouders kon kijken: je broers en zussen, je ouders, grootouders, overgrootouders en de generaties voor hen. Hoe verder je terug gaat, hoe groter de waarschijnlijkheid dat je hen niet gekend hebt en ook weinig of niets over hen weet. Velen zijn al lang geleden gestorven, maar over één ding kan je zeker zijn: dat zij allen hun eigen leven met hun eigen ervaringen hadden, hoe lang of kort het ook was.

Tracht het leven van ieder familielid compleet te zien als een video of een dvd. Over meerdere generaties heen zie je dan een groot aantal levensverhalen. Wat je ook kan zien is het feit dat de levens van je ouders en voorouders nodig waren om jouw leven mogelijk te maken. Jouw bestaan hier op aarde is op die manier onlosmakelijk met hen verbonden. Ieder leven betekent, met zijn ups en downs, successen en mislukkingen, extase en depressies, een unieke dimensie van ervaringen. Zo veel liefde kon worden gedeeld, zo veel leed is geleden, zo veel schuld is gevoeld en zo veel pijn werd gedragen. Zie deze immense hoeveelheid aan levenservaringen, lijden en geluk als een verzameling van informatie. Informatie die ze jou konden meegeven en die de basis vormt voor je eigen plattegrond, je matrix voor dit leven.

Onbewuste loyaliteit

Diep verscholen en voor de meeste mensen onbewust, vormt deze verzameling van ervaringen ons wereldbeeld. Het geeft ons onze basisideeën over alle aspecten van het leven: hoe relaties horen te zijn, hoe hard of gemakkelijk het leven is en hoeveel geluk, creativiteit of succes bij het leven hoort. Loyaal zijn aan deze ideeën is een expressie van onze dankbaarheid voor het feit dat we het leven van onze voorouders hebben

OPSTELLINGEN PROFESSIONALS BIJ JOU IN DE BUURT

Johannes Cortoos
Familieopstellingen in kasteel La Motte te Dilbeek vanaf voorjaar 2012. I.s.m. met Niki Herckens.
Spanjebergstraat 15 1700 Dilbeek
02 567 95 40 johannesco@skynet.be
www.nikiherckens.be

The 7th C Coaching and Communication
Ria Verlinden
Belgiëlei 93, bus 18 2018 Antwerpen
03 235 78 39 - 0475 317 280
info@the7thc.be - www.the7thc.be

ECCAE vzw Bruno Billiet en Flora Verelst
Educatief Centrum voor Coaching en Advies.
Vogelzangstraat 55 2240 Massenhoven
0476 217 543 info@familieopstelling.be
www.familieopstelling.be

Viaventura
Opstellingen = Beleven wat zich toont.
Kuypenevijver 27 2431 Laakdal
www.viaventura.be
Begeleider: Hans Vandeputte 0477 267 794

E'don Magdalena De Taey
Waar hemel en aarde elkaar ontmoeten.
Antwerpsesteenweg 71 2500 Lier
03 272 43 32 magda.de.taey@telenet.be
www.e-don.be

Atelier Levenskunst Indra Torsten Preiss
Familieopstellingen voor gezin, relatie en organisatie.
August Van Daelstraat 17 2610 Wilrijk
03 825 53 74 indra@atelierlevenskunst.be
www.atelierlevenskunst.be

Remember who you are Frieda De Saeger
Praktijk om te her-inneren. Counseling. Healing.
Clemenshoek 91 2840 Reet
0495 782 473
friedadesaeger@rememberwhoyouare.be
www.rememberwhoyouare.be

De Open Cirkel
Fawzia Hanssens en Louis Hilllebrand
Familie-entraumaopstellingen, (ook in combinatie met) individuele begeleiding, Systemic Ritual®.
3000 Leuven en omgeving
016 64 98 08 info@deopencirkel.be
www.DeOpenCirkel.be

The Companion | Centrum voor Mayrtherapie en Mindfulness
Een avond van opstellingen: 25 okt. van 18u tot 22u.
7 opeenvolgende dinsdagen voor 220 euro. Januari: 3, 10, 17, 31. Februari: 7, 14, 21. Telkens van 18-22u.
Blakstraat 53 3020 Herent
0498 975 354 mail@thecompanion.be
www.thecompanion.eu

Kernkracht Johan Van de Kerckhove
21-daagse opl. Systemische levenenwerkenv.a. 14/11.
Kasteel de Maurissens - Weligerveld 6
3212 Pellenberg 016 33 89 84
info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

Double Circle Anne Marie Fournier & Walter Chaltin
Systemisch advies en begeleiding.
Deleydtstraat 12 3401 Waasmont
0478 505 114 info@doublecircle.eu
www.doublecircle.eu

Spirituele familieopstellingen
Lydia Crevits
Een ruimer zicht op het leven en een herstel van de levensstroom.
8200 Brugge 050 68 96 33
lydia@hetleven.be - www.hetleven.be

Carienleo familieopstellingen
Carine Vankerrebroeck en Leo Dumon
8420 De Haan en 9400 Eeklo
carinevankerrebroeck@hotmail.com en info@leodumon.be
0474 898 849 - 0497 753 882
www.carieleo.be en www.leodumon.be

TransCendere, Systemisch Coachen & Ritueel Begeleiding
Begeleiding van mens & organisatie bij transities
Philippe Bailleur - 0478 243 654
philippe.bailleur@transcendere.be
Barbara Drieghe - 0475 902 699
barbara.drieghe@transcendere.be
Regelmatig opstellingen in 9000 Gent, meer info & activiteitenkalender: www.transcendere.be

Bewustzijnshuis Odilon Mets
Groeien in bewust 'zijn.' Individuele & relatiebegeleiding. Workshops en opleiding.
Kernemelkstraat 148 9112 Sinaai-Waas
03 772 16 48 info@bewustzijnshuis.be
www.bewustzijnshuis.be

Lut Buytaert
Stromen naar heel zijn
ijshoutestraat 62 9520 Sint-Lievens-Houtem
0485 129 302 - 053 41 74 84
lut@stromennaarheelzijn.be
www.stromennaarheelzijn.be

Anima Mundi, Praktijk voor Ecotherapie
David Jelinek
Ritueel Opstellingswerk vanuit het Levenswiel. Naar de methode van Daan Van Kampenhout (Systemic Ritual)
Spinessenberg 2 9600 Ronse
0477 472 025 info@animamundi.be
www.animamundi.be

De Ast vzw Coördinator: Karen Schram
Ontmoetingsplaats voor levensverdieping.
Opstellingen met Christina Pauwels.
Zakske 2 – 9700 Oudenaarde
055 30 03 05 of 0473 438 224
www.de-ast.be - info@de-ast.be

System dynamics Ben Eyckmans
Workshops, systemisch consult, opleiding.
Gespecialiseerd in trauma-opstellingen.
0486 323 772 contact@systemdynamics.be
www.systemdynamics.be

verkregen. Als we naar heel de dimensie van ervaringen van onze voorouders kijken, zien we het kader voor onze loyaliteit. Hun marge van geluk, liefde en succes bakenen af wat we onszelf kunnen en durven toestaan. Wat zij kenden, voelt ook voor ons gekend en vertrouwd aan.

Deze dimensie van ervaringen terug (be-)leven is ons diepste bewijs van dankbaarheid jegens onze ouders en voorouders. In het beste geval zetten wij verder, en verruimen, waar zij succesvol waren. We maken een volgende stap naar een liefdevoller, bewuster en authentieker leven. Omdat we ook getraumatiseerde, ongelukkige, angstige en gefrustreerde voorouders hebben en evengoed loyaal zijn aan hun lijden of beperkt geluk, verkiezen we met een goed geweten in hun ongeluk, hun angsten en frustraties te delen. Dat voelt dan zo evident aan, dat we ons er in de regel geen vragen bij stellen. Het hoort immers bij onze plattegrond – onze matrix. Ook de destructieve elementen uit het leven van onze voorouders leven dus in ons verder. Deze in ons leven herhalen is naar onze voorouders toe eveneens een daad van loyaliteit, liefde en dankbaarheid.

Herken je destructieve gedragingen

Het is net de evidentie die we door loyaal te zijn voelen, die maakt dat het soms moeilijk is om te zien wiens lijden, angsten of wat het ook is, we meedragen en in ons leven opnieuw manifesteren. Een eenvoudige regel helpt hier. Onderzoek je leven, ga op zoek naar destructieve elementen. Je kan veronderstellen dat de meeste destructieve gedragingen die jij in je leven kan waarnemen, voortvloeien vanuit loyaliteit. De loyaliteiten achter je destructieve gedragingen zijn onbewust en voor het verstandelijk denken niet toegankelijk. Dàt en de evidentie die we in ons loyaal zijn voelen, maakt dat we in de regel geen idee hebben over onze loyaliteiten en de kracht waarmee zij zich in ons leven manifesteren. Zo voelen de destructieve elementen in ons leven eerder aan alsof ze van buitenaf komen, soms zelfs als een bezetenheid of een demon die we moeten bevechten. Vechten tegen demonen maakt deze alleen sterker; een oplossing of een bevrijding van destructiviteit is door er tegen te vechten niet mogelijk. Juist omdat mensen intuïtief aanvoelen dat veel van hun destructieve gedragingen niet van zichzelf zijn, maakt het zo makkelijk om het naar buiten, naar onze partner en andere medemensen te projecteren. Het lijkt bijna logisch dat het projecteren naar buiten de meest gepaste reactie is. Daardoor komt de schuld bij de ander te liggen en zijn wij maar slachtoffers. Dat maakt ons onmachtig. Veranderingen of oplossingen vinden, lijken voor mensen die zich het slachtoffer voelen veraf of niet mogelijk.

Ken dus je matrix, herken welke drama's en destructieve elementen je van je voorouders herhaalt en je hebt een sleutel in handen voor een liefdevoller, bewuster en authentieker leven. De meest efficiënte manier om dat te doen is door je persoonlijke vragen of problemen tijdens een famillie-, relatie- of succesopstelling bewust te maken.

Indra Torsten Preiss
www.atelierlevenskunst.be

Zie ook de rubriek Opstellingen in de agenda.

Een gamma aromatische en medicinale planten

Laurierblad

Moederkruid (echte kamille)

Pepermunt

Roomse kamille

Venkel

Salie

Thijm

l'Herbier de France

Planten uitsluitend afkomstig van de biologische landbouw
met respect voor duurzame en solidaire ontwikkeling

- Aurore (Tonicum)
- Bienvenue (Ontspanning)
- Bigarade (Kalmerend)
- Frimas (Verwarmend)
- Hamac (Anti-stress)
- Marrakech (Muntthee)
- Ondine (Slankheid)
- Rêverie (Slaap)
- Sérénade (Om met 2 te drinken)

IJzerkruid

Borstvoedingsmix

Ontdek het ganse gamma en meer informatie op
www.vajra.be/herbier-de-france en www.arcadie-sa.fr

De Bijenkorven van Montusclat

Honing vertraagt, als bron van welzijn,
de fysiologische processen van het verouderen en
vermindert het voortijdig verzwakken van de vitale organen.

WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

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

© Angela Parszyk - Fotolia.com

Voeding en libido

afrodisiaca op je bord

De liefde bedrijven is goed voor de gezondheid, maar je moet er ook zelf voor in goede gezondheid verkeren. Massaal neushoornpoeder innemen zal niemand naar nirwana leiden...

De mens heeft altijd al in de natuur gezocht naar middeltjes om zijn viriliteit te verhogen. Maar opgelet voor de vele mythes! Als het om genieten gaat, dan is het in de eerste plaats een kwestie van energie. Om de seksuele drang, het libido, te verhogen, moet je het lichaam in zijn totaliteit bekijken. Volgens de Chinese geneeskunde «maakt seksuele energie integraal deel uit van de energie van het organisme».

Een kwestie van organen

De belangrijkste organen die verantwoordelijk zijn voor seksuele activiteit, zijn de lever en de nieren. De lever zorgt voor de productie van bloed en een goede bloeddoorstroming aan de genitaliën. De nieren ondersteunen de seksuele klieren en bevaten de vitale energie van het individu. Het bloedsomloopsysteem moet dus optimaal functioneren. Door de aders te versterken of de bloedvaten te verwijden, kan je deze verbeteren. Dit bevordert de doorbloeding die nodig is voor de mannelijke erectie en irrigatie van de geslachtsdelen. De verschillende energieën kunnen dan goed circuleren. Om dit te bereiken, kan je bepaalde voeding en planten eten die hiertoe bijdragen. Het is vooral belangrijk om alles uit je dieet te verwijderen wat de goede werking van de lever en de nieren belemmert. Junk food kan bv. onvruchtbaarheid veroorzaken. Ook alle zure voedingsmiddelen, slechte vetten, suiker, chemicaliën, alcohol en stress zijn te mijden.

Hoewel alcohol in bepaalde gevallen kan helpen om de interesse in seks «op te wekken» en bepaalde remmingen los te laten, is te veel alcohol een absolute dooddoener voor het seksleven. Door te veel alcohol zwelt de lever op; het leidt tot overmatige productie van een enzym dat testosteron – het hormoon dat de seksuele begeerte regelt – vernietigt. Het vermindert ook de hoeveelheid zink, dat goede seksuele prestaties garandeert. Hoewel "falen" en het gebrek aan seksueel verlangen meestal rond de leeftijd van 40-50 jaar optreden, is het eerder een opeenstapeling van slechte gewoontes die aan de basis ligt van problemen die zich voordoen. Gezond eten, regelmatig sporten, voldoende

slapen en «Zen zijn» zijn noodzakelijke elementen voor een bevredigend seksleven op elk moment van het leven.

Vitaminen en mineralen

Schaal- en schelpdieren zijn goed voor het libido, vooral oesters. Hun stimulerende eigenschappen zijn gerelateerd aan hun hoge gehalte aan jodium, fosfor en zink die nodig zijn voor de geslachtshormonen. Veel vitaminen dragen ook bij aan seksuele gezondheid. Vitamine B2 is van cruciaal belang voor een goede conditie van de slijmvliezen [zuivel, volle granen, groene groenten, noten] en vitamine E in plantaardige oliën. Ijzer, dat je vooral terugvindt in vlees, vis en peulvruchten, voorkomt bloedarmoede (vermoeidheid!) en verbetert het uithoudingsvermogen. Broccoli, da's de koning van de groenten, want het vermindert oestrogeenniveaus om plaats te maken voor testosteron. Alles wat selenium bevat [knoflook, amandelen, ui, champignons...] draagt bij aan gezond sperma.

© sever180 - Fotolia.com

In alle culturen kent men «geslachtsdriftsverhogende» kenmerken toe aan bepaalde voedingsmiddelen. Cilindervormige voeding als bananen, pastinaak en selder zouden goed zijn voor de mannelijke seksualiteit. Vijgen en avocado's zouden goed zijn voor de vrouw, omdat ze haar een Energy Boost geven. In veel landen is granaatappel een seksueel symbool. Het granaatappel-elixir is vandaag de dag erkend als natuurlijk stimulerend middel voor zowel mannen als vrouwen. Laat ons ook chocolade niet vergeten, dat al van in de tijd van de Azteken staat voor smullen, sensualiteit en plezier.

De kracht van planten en kruiden

Vele kruiden zijn gekend voor hun natuurlijk stimulerende of medicinale werking. Volgens de Chinezen moet je beroep doen op voedingsmiddelen als anijs, cayennepeper, safraan e.d. die je «opwarmen». Kaneel is een van de oudste stimuli, dat al voorkomt in de Keltische legende rond Tristan en Isolde. Gember heeft een positieve invloed op de doorbloeding en zou de mannelijke seksuele prestatie verhogen. Het zou meer effect hebben als je de gember raspt. Ginseng helpt de geestelijke en lichamelijke prestaties te verbeteren en geeft een fit gevoel. In Azië wordt het aanschouwd als hèt wondermiddel; het heeft een krachtige anti-oxiderende werking.

Stimulerende geuren

Bepaalde geuren kunnen een man seksueel opwinden en tot een verhoging van de bloedtoevoer naar de penis leiden. Dit kan parfum zijn, maar ook geuren zoals vanille kunnen dit effect hebben. In Portugal gebruikt men om die reden basilicum. Ook de indringende geur van rozemarijn werkt in op het centrale zenuwstelsel. Het verwijdt de bloedvaten, waardoor het de erectie bij mannen en het orgasme bij vrouwen zou verlengen. Hetzelfde geldt voor vanille, dat wordt gebruikt om seksuele asthenie te bestrijden. Sommige plantensoorten, soms over het hoofd gezien, zijn gekend voor hun stimulerende en verstevigende eigenschappen: Maca, Rhodiola, Damiana, de Ginkgo Biloba...

Op het gebied van seksualiteit ben je best waakzaam en hecht je niet te veel geloof aan verkoopspraatjes. Vergeet vooral niet dat zowel bij het «kokeneten spelen» in de keuken als in bed, verbeelding het allerbeste afrodisiacum blijft :-)

Vanessa Jansen
Vrij vertaald door Yves Nevelsteen

ECO
SNOOZE
ALPACA DEKBEDDEN
KUSSENS & KLEDIJ
STELT VOOR:
PRIMEUR OP
COUNTRYSIDE
TE GENT
(29 okt - 1 nov)
100%
DIERVRIENDELIJK
ALPACA WOL
HYPOALLERGEEN
ZOMER & WINTER
ADEMEND & LUCHTIG
BIJZONDERE
VOORWAARDEN!
WWW.ECOSNOOZE.BE - 0476 80 60 21

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.

OSTEO LIQUID: soepele en pijnloze gewrichten op een natuurlijke wijze!
Iedermens krijgt in zijn leven weleens te kampen met pijnlijke en/of stijve gewrichten. Met OSTEO LIQUID is dit relatief makkelijk te verhelpen. OSTEO LIQUID is een natuurproduct dat de gewrichten snel en accuraat de nodige ondersteuning biedt. Het is een unieke en uiterst zuivere samenstelling van natuurlijke stoffen (chondroïtine, glucosamine, MSM, Vit. C) in een hoge dosering, die de opbouw van gezond kraakbeen ondersteunt. Het levert ook de nodige ondersteunende stoffen voor soepele gewrichten in knie, voet, heup, rug, schouder, arm, hand en nek. Door zijn hoge dosering geeft OSTEO LIQUID je snel en voor een lange periode de kans om soepel en vlot door het leven te gaan. Vloeibare formule met aangename kersensmaak. Snelle opname en efficiënte werking.
Kortingsbon
- 2 €
op een fles
OSTEO LIQUID
Nu € 19,99 ipv € 21,99
Geldig tot 15/11/2011
Deze bon is niet cumuleerbaar met andere kortingen.
econutrition
de natuur, onze wetenschap
Verkrijgbaar in de natuurwinkel.
Meer info: www.econutrition.be
OSTEO LIQUID is een product van EFAS - Onderstraat 15 - HOESELT

Bevrijd je celgeheugen
van oude pijn, ballast, blokkades en saboteurs

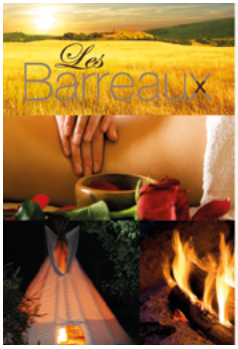
Contacteer een van deze Journey-therapeuten voor individuele sessies:

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

Bart Brys en Avi Natan Brys
Journey therapeuten
GSM Bart 0470 284 767
GSM Avi 0483 020 292
www.thejourneytofreedom.be

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

Mieke Cox
TRANSFORMATIONAL BREATHING

Lieve Van Hoeleghem
MINDFULNESS

Carmen Carpentier
LEKKER GEZOND

Yves Verbeeck
INNERLIJKE RUST DOOR TAI CHI

Steven Vrancken
SOUL RESONANCE

CHANGE think positive,
Het magazine dat alles anders bekijkt

NU IN DE WINKEL VOOR € 5,95

Waar bericht je over? Waar focus je op? Welke taal gebruik je? Welke intentie zit er achter je woorden? Verander de berichtgeving en je verandert de wereld. Dit is de leuze waarmee CHANGE think positive zich als magazine in de wereld zet. Een ánder magazine, voor het evenwicht.

Check onze abonnementenactie www.changethinkpositive.be

De bio-groente-pakketten van Julienne

Sociale Werkplaats De Lochting uit Roeselare biedt aan meer dan 140 werkzoekenden een menswaardige toekomst!

Iets meer dan 10 jaar na haar opstart in 1997, is de Sociale Werkplaats De Lochting uit Roeselare uitgegroeid tot een van de belangrijkste marktspelers in het Belgische biolandschap. Vandaag bewerkt De Lochting bijna 10% van het totale Vlaamse areaal bestemd voor het telen van bio-groente; 20% van alle biologisch geteelde prei wordt door deze Sociale Werkplaats verbouwd; 1/6 van de totale oppervlakte aan serres voor biotuinbouw staan in Roeselare en ruimschoots de helft van alle wekelijks in Vlaanderen verdeelde bio-groente en fruitpakketten zijn van Julienne, een initiatief van De Lochting vzw. Maar bovenal worden hierdoor meer dan 140 mannen en vrouwen, die geen aansluiting vinden in het reguliere arbeidscircuit, zinvol en zorgzaam te werk gesteld en kunnen zij hierdoor hun toekomst menswaardig uitbouwen.

Een waaier aan activiteiten

De Sociale Werkplaats De Lochting vzw startte haar activiteiten in 1997 in Roeselare. Vanuit een verwilderde kloostertuin en een verlaten voetbalveld werd een areaal uitgebouwd van 35ha biologische tuinbouwgrond en 2ha serres voor biologische glastuinbouw.Naast het telen van biologische groenten zoals prei, tomaten, komkommer, aubergine, courgette, pastinaak en rode biet, distribueert De Lochting wekelijks zo'n 3.000 pakketten met biologische groenten en fruit over gans Vlaanderen en Brussel en verzorgt ze de levering van fruit aan meerdere scholen en bedrijven. Naast deze bio-activiteiten doet men ook aan ecologisch groenonderhoud in de regio van Roeselare, baat men een eigen bio-natuurwinkel (OriginO) uit en verzorgt men de logistiek van bio-groente-abonnementen in de streek via het zorgproject Bio-Bello. Daarenboven verpakt De Lochting tevens biologische granen, zaden en gedroogde peulvruchten, en baat men sinds kort ook het plaatselijk dierenasiel uit. Een waaier aan activiteiten met slechts één doelstelling: zoveel mogelijk kansarme mensen op een zinvolle manier tewerkstellen en hen helpen om een menswaardige, duurzame toekomst uit te bouwen. 30 enthousiaste en loyale medewerkers begeleiden dagelijks de 140 tewerkgestelden; mensen die in het reguliere arbeidscircuit niet aan de slag geraken. Door de verschillende activiteiten binnen De Lochting (landbouw, verpakking, groenonderhoud,...), kan voor elkeen uit de doelgroep een aangepaste taak aangeboden worden, met aandacht voor persoonlijke ontwikkeling.

Duurzaam van in den beginne

Reeds van bij de start was de ecologische en duurzame component een belangrijk aspect van de Sociale Werkplaats, niet alleen door de activiteiten zelf (biologische landbouw, biogroente- en fruitpakketten, biowinkel,...) maar ook 'bedrijfsmatig'. In een volledige kringloop wordt afval verwerkt tot compost. Hemelwater en proceswater van de preiverwerking worden gerecupereerd, gezuiverd en opgeslagen. De helft van de energiebehoefte wordt gedekt door zonnepanelen op het dak. Voor de bevoorrading van de verschillende biologische groenten en fruit voor de wekelijkse pakketten, wordt nauw samengewerkt met een netwerk van lokale, familiale bioboeren of boeren in omschakeling. Door deze focus op de korte keten is er ook een positieve bijdrage aan de ecologische voetafdruk. Blijven groeien is de motor en droom van Dirk Lammertyn, bedrijfsleider van De Lochting. "We willen een zo breed mogelijk spectrum aan tewerkstellingsmogelijkheden aanbieden aan onze doelgroep", verklaart hij. "Hiervoor zullen we blijven ondernemen en nieuwe initiatieven opstarten zodat we nog een grotere instroom van mensen kunnen realiseren".

Meer info: 051 20 28 85 | www.julienne.be

Dr Eric Pearl na 2 jaar terug in België!

Méér genezing dan wat tot nu toe beschikbaar was!

Speciale Reconnective Healing® opleiding

7-9 oktober 2011 in **Brugge**

Inclusief meet & greet met Eric Pearl op zaterdagavond.

Bliz Events

Retake tarief van slechts **€ 99** ex btw!!

www.blizevents.com info@blizevents.com +31 (0)35 888 4628

De meest innovatieve sprekers op het gebied van praktische spiritualiteit en nieuwe wetenschap!

- € 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

Dupe-Water.be
Steam Powered Purity!

iProtect

Bliss

www.elfentheater.be
Elfenkunst festival

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

www.synergio.be

RICE & RICE

Vanille
Caramel

DESSERTEN

Heerlijke cremige desserten op basis van rijstmelk
en maissiroop
Bewaart op kamertemperatuur

Eerste rijstdessert in Europa,
aangepast aan personen
met een allergie
aan gluten, aan zuivel
en aan soja.

- VANILLE
- NATUUR
- CALCIUM
- CHOCO
- AMANDEL

DRINK

DRANKEN VAN BIO RIJST

De Rice & Rice rijstmelk is verkregen van volle rijst en niet van meel en is de vrucht van 25 jaar ervaring.
De zoete smaak komt enkel van de natuurlijke zoetheid van de rijst.
De calcium komt van een toegevoegde algenoplossing (smaakvrij)

Het is een perfect vervangmiddel voor melk, zonder cholesterol en arm aan vetten.
Koud of warm te gebruiken, in thee te doen,in koffie, bij ontbijtgranen of om mee te koken.

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

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

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

PHILIPPE VIGEAN

Maison fondée en 1930

vajra

Hoogwaardige voedingsoliën van eerste koude persing en 100% BIO

"Al onze grondstoffen worden zeer zorgvuldig ontstoft, gereinigd vooraleer te gebruiken, en ontpeld indien nodig (zonnebloem, pompoen). Het persen gebeurt met kleine schroefpersen, langzaam en op lage temperatuur (40°C) Onze oliën worden niet gecentrifugeerd, ze worden enkel gefilterd door een voor voeding aangepast vloeipapier, zonder chemische additieven die voor een bepaald vetgehalte moeten zorgen", legt Philippe Vigean uit, onze olieboer die de know how van 3 generaties oliepersers vertegenwoordigt. Kort gezegd, is de bekomen olie het natuurlijke sap dat alle essentiële voedingsstoffen bevat, karakteristiek voor een natuurlijk kwaliteitsproduct.

Ons gamma van dieetwaardige oliën werd voor u samengesteld om u te helpen een gezond evenwicht te bereiken tussen de essentiële vetzuren omega-6/omega-3, noodzakelijk voor de gezondheid.

De selectie van elke samengestelde olie is bepaald op basis van zijn voedingswaarde, zijn anti-oxyderende kracht en zijn smaak.

www.vajra.be
Meer info : www.vajra.be/olie

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

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

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.

Uitgehongerde dieren in zoo Tripoli gered

Er is hoop voor de ongeveer zevenhonderd dieren in de zoo van Tripoli. Sinds de gevechten in Libië startten werden de dieren verwaarloosd en amper nog gevoed. Door de enorme waterschaarste in de stad werden ook de kooien van de dieren nog zelden gepoetst. Maar onlangs is er in de stad een Oostenrijks team van dierenartsen toegekomen dat zich intensief zal bezighouden met de verzorging van de beesten. www.dierenartsenzondergrenzen.be

Depressief? Maak muziek!

Muziek maken zou meer mensen uit hun depressie kunnen helpen dan de gebruikelijke medicinale antidepressiva, suggereert een artikel van een Fins onderzoeksteam in het British Journal of Psychiatry. Na drie maanden muziektherapie hebben mensen met een depressie minder symptomen zoals spanningen en angstgevoelens. Muziek heeft een sterk effect op het menselijke brein. Wie een instrument leert spelen, stimuleert het auditief vermogen en zal dan makkelijker buitenlandse talen leren. Muziek kan ook herinneringen omhoog brengen en heeft duidelijk effect op je gemoedstoestand. Volgens de onderzoekers brengt muziek mensen in contact met hun emoties zonder woorden. Muziektherapeut Anna Maratos van de 'Central and North West London Foundation Trust' en collega's geven drie redenen aan. Allereerst het esthetische genot van muziek. Ten tweede vraagt muziek maken om ritme en aandacht, wat helpt om weer in harmonie met je lichaam te komen. Als derde kan door middel van muziek contact gemaakt worden met anderen (waaronder therapeuten) zonder woorden te gebruiken.
[Bron: Happynews.nl]

Ikea schenkt € 43 miljoen aan vluchtelingenkamp

De vluchtelingenorganisatie van de Verenigde Naties (UNHCR) heeft de grootste privéschenking ooit uit haar 60-jarige bestaan ontvangen. De Ikea Foundation schenkt de organisatie 43 miljoen euro. Het is de eerste keer dat een privéorganisatie rechtstreeks een groot vluchtelingenkamp steunt. De stichting van het Zweedse woonwarenhuis heeft expliciet bepaald dat het geld moet gaan naar dringende noodhulp voor het grootste vluchtelingenkamp ter wereld, dat van Dadaab in Kenia. Dat opvangkamp, oorspronkelijk bedoeld voor 90.000 mensen, barst uit zijn voegen met circa 440.000 vluchtelingen. De Ikea Foundation geeft jaarlijks ongeveer 100 miljoen euro aan goede doelen. De 43 miljoen euro voor Kenia komen daar dit jaar nog bovenop. Het geld is een deel van de winst die Ikea jaarlijks maakt. [Bron: Happynews.nl]

Albert Heijn verduurzaamt volledige visassortiment

Het WWF en de Nederlandse supermarktketen Albert Heijn hebben een overeenkomst gesloten met als doel samen te werken aan de verduurzaming van het volledige visassortiment van het Albert Heijn-huismerk tegen 31 december 2015. Albert Heijn wil tegen dan alle eigen merkproducten duurzamer produceren en verpakken. Voor het WWF draagt de overeenkomst bij aan zijn missie om wereldwijd oceanen en kusten beter te beschermen door verantwoorde visserijmethodes te stimuleren. [Bron: WWF]

'Bio zoekt boer' spreekt aan

Op 2,5 jaar tijd hebben al 71 boeren in Vlaanderen de overstap gemaakt naar biolandbouw, en dat met behulp van het project 'Bio zoekt Boer' dat in 2009 van start ging op initiatief van de Boerenbond, het Algemeen Boerensyndicaat en Bioforum. In 2007 en 2008 deed niemand dat. De actie is dus een succes en wordt daarom verlengd tot 2012. Het project helpt boeren met de omschakeling naar biolandbouw. Momenteel telt Vlaanderen 256 bioboeren, tegenover 230 in 2007 en 2008. Dat betekent 767 hectare in omschakeling op een totaal biologisch areaal van 3.822 hectare. Volgens de Boerenbond zijn stimulansen vanuit de handel- en distributiesector cruciaal in het beslissingsproces. De vraag naar biologische producten in Vlaanderen stijgt veel sterker dan de licht toenemende productie. Dat betekent dat er nog veel plaats is voor nieuwe omschakelaars.
[Bron: Boerenbond]

© dotshock II - Fotolia.com

Berlijners kweken bio stadsgroenten

In het centrum van Berlijn worden sinds kort tomaten uit India, peterselie uit Japan en aardappelen uit de Andes gekweekt. Het gaat om een van de eerste Berlijnse projecten van stadslandbouw. De initiatiefnemers zorgen voor het beheer van een gemeentelijk terrein van 6000 m^2, maar iedereen die wil, kan meedoen. De bedoeling is de inwoners van het district van biologische, lokaal geteelde groenten te voorzien, en een gemeenschapsproject te stimuleren dat de vergeten tradities van biologische landbouw probeert te redden. Wie meehelpt, kan de groenten kopen. De prijzen liggen lager dan in de plaatselijke groentehandel doordat er geen chemische producten worden gebruikt en er geen transportkosten zijn. In de winter wordt de tuin omgevormd tot een overdekte markt, die als een gemeenschapscentrum dient.
[Bron: De Morgen]

Franse miljardairs willen meer belastingen

Zestien Franse miljardairs hebben een petitie ondertekend waarin zij vragen meer belastingen te betalen, zodat het Frans economisch model en de eurozone overeind blijven. De petitie is gepubliceerd in het Franse tijdschrift Le Nouvel Observateur. Het initiatief lijkt sterk op dat van de Amerikaanse miljardair en superbelegger Warren Buffett, die het Amerikaanse Congres onlangs heeft opgeroepen de belastingen te verhogen voor de rijkste inwoners van de Verenigde Staten, om het begrotingstekort in te perken. De ondertekenaars van de petitie beweren dat ze er zich van bewust zijn dat ze ten volle hebben kunnen profiteren van het Franse economische model en bereid zijn een inspanning te leveren om die veilig te stellen. Frankrijk heft al jaren een belasting op netto belastbare vermogens van meer dan 800.000 euro. De taks loopt op van 0,55 tot 1,8 procent. Die belasting zorgt ervoor dat rijke Fransen een fiscaal onderkomen zoeken in buurlanden, waaronder België. Door een bijkomende belasting van 1 à 2 procent op het inkomen van gezinnen met een belastbaar inkomen van één miljoen euro of meer, zouden 30.000 Fransen samen ongeveer 300 miljoen euro extra belastingen betalen. Met zijn plannen voor het schrappen van belastingvrijstellingen schroeft president Sarkozy zijn beleid terug dat er jarenlang op gericht was de belastingdruk voor miljardairs te beperken tot maximaal 50 procent van hun inkomen, inclusief vermogensbelasting. De rijken werden door het systeem van belastingbeperking onder Sarkozy voortdurend rijker.
[Bron: De Standaard]

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

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

... en MEER!

© Photosani - Fotolia.com

Astrologie
"magie" of "fantasie"?

Sedert oeroude tijden is de mens gefascineerd door de hemel, de hemellichamen, de kosmos en de invloed ervan op de beleving van zijn leefperiode en leefomgeving. De oudste sterrenkaarten dateren van nóg veel vroeger en werden een goede 6000 jaar geleden teruggevonden in Egypte. Stilaan wordt duidelijk welke ongelooflijke kennis men toen ontwikkeld had.

Astrologie in het oude Egypte

Robert Bauval schreef in zijn ophefmakende boek 'Het Orionmysterie' hoe de drie gekende piramides van Cheops, Chefren en Mykerinos in de Gizehvallei een zeer parallelle opstelling hebben met het sterrenbeeld Orion. Via computer berekende hij dat de wiskundige hoekpositionering van de drie piramides tegenover elkaar, exact overeenkomen met die van de drie middelste sterren van Orion, wanneer we maar liefst 12.000 jaar teruggaan in de tijd. Eveneens volgens Bauval, is het zogenaamde luchtgat in de Cheopspiramide eigenlijk een observatieplatform om de hemelconstellatie te bestuderen. Zijn zienswijzen zetten het weten over Egypte, zijn cultuur en zijn bewoners volledig op zijn kop. Het kan o.a. betekenen dat de piramides er al stonden, lang voordat er sprake was van de Egyptische beschaving.

Astrologie in het dagelijkse leven

Ook in andere oude culturen zoals de Chinese, de Vedische, de Babylonische, de Grieks-Romeinse, de Keltische (Stonehenge) e.d. zijn astronomische en astrologische berekeningen terug-gevonden. Ontzettend lang geleden was men al op de hoogte van de maanfases en de invloed ervan op land en water. Koningen zochten naar de beste timing voor het verkrijgen van opvolgers of naar een geschikt moment om oorlog te voeren. De gewone burger – meestal landbouwer – polste naar de beste periodes voor het zaaien en het oogsten. Later leverden de sterren- en planetenstanden informatie over gezondheid, leven en dood, vrienden, vijanden, partners, vaardigheden of toekomstperspectieven. Ook de Franse astronoom-astroloog Nostradamus liet op dit vlak zeer merkwaardige geschriften na die nu nog steeds worden bestudeerd.

De Maya's en 22 dec. 2012

Astronomie (de wetenschappelijke berekeningen) en astrologie (de interpretatie

van de berekeningen) waren oorspronkelijk niet van elkaar te onderscheiden. Ze verschaften de mens, als meest gebruikte toepassing, informatie over kalenders en seizoenen. 'Fantastisch' toch hoe de Mayacultuur ons aangrijpende inzicht-en gaf op dit vlak. Zij ontwierp o.a. de 'tzolkin'kalender (18 maanden van 20 dagen met astro-logische associaties) met informatie over dagelijkse of politieke situaties. Opvallend is ook de 'mais'kalender: 260 dagen verdeeld in 13 maanden van 20 dagen, aansluitend bij de zaai, groei- en oogstmomenten van bergmais, hun basisvoedsel. Die 260 dagen vallen 'toevallig' samen met de fysieke draagtijd voor een mens. Heel speciaal is de 'grote Telling' kalender, die een terugkerende periode beschrijft van 26.000 jaar, als evolutionaire en spirituele draagtijd voor de totale aarde! Deze Mayakalender staat op de dag van vandaag hoog in onze belangstelling omwille van haar merkwaardige en abrupte afsluiting op 22 december 2012. Deze datum als eindpunt van de vijfde fase in de 'grote Telling' deed tal van interpretaties ontstaan, vooral binnen ruimdenkende wetenschappelijke kringen.

Sommige – pessimistische – interpretaties zien er het einde van de wereld in, andere beschouwen dit als het einde van een tijdperk, dat niet noodzakelijk dramatisch hoeft te zijn. Vedische beschouwingen verwijzen in dit verband naar de grote kosmische cyclus van 25.920 jaar, waarbij het jaar 2012 zich op een gevoelig keerpunt bevindt. D. Melchizedek beschrijft in 'Geometrie van de schepping 1 & 2' de sprong naar hogere bewustzijnsdimensies. Hij verwijst ook naar poolveranderingen, die in het verleden het leven op aarde drastisch veranderden. Simultane rampen leidden toen o.a. tot het plots verdwijnen van diersoorten of het opkomen van ijstijden binnen een aantal uur. De teloorgang van Lemurië, Atlantis of het verhaal van Noach met de grote overstromingen, kan men in deze context beter begrijpen.

De horoscoop

Vroeger – maar ook vandaag – was een horoscoop het meest bekende astrologische document. Hieronder wordt meestal een soort foto van ons zonnestelsel begrepen op het ogenblik van een geboorte gezien vanop een bepaalde plaats op aarde. Aan sterrebeelden, planeten e.d. wordt een interpretatie gegeven, die informatie verstrekt over allerlei levensfacetten van de betrokkene. Die informatie schetst dan een bepaalde aanleg: mogelijkheden en opdrachten die in de oudere astrologische duidingen enerzijds als muurvast, anderzijds als positief of negatief geduid werd. Dit deterministisch duiden zie ik als 'fantasie', zeker wanneer het niet inspireert tot het aanspreken van het eigen vermogen om situaties via bewustzijn te transformeren ('magie'). Daarenboven... puur astronomisch (= wetenschappelijk) kloppen sommige gebruikte astrologische gegevens niet. Volgende twee voorbeelden uit de westerse benadering tonen dit duidelijk aan:

1) 'men' gaat er van uit dat sterrebeelden even groot zijn, terwijl ze dat astronomisch niet zijn.

2) Door de 'precessie van de equinoxen' evolueerde de zon op 21 maart gedurende de voorbije 2000 jaar astronomisch van ram naar de zone vissen, nu nog meer 'terug gaande' (precessie…) richting waterman, terwijl diezelfde dag (21 maart) westers-astrologisch nog steeds als 0 graden ram wordt geïnterpreteerd.

Horoscopen zijn dus naar de traditionele (engere) wetenschappelijke normen eigenlijk als niet-wetenschappelijk te benoemen en toch… reiken vele astrologische systemen zeer waardevolle elementen aan. Ook in het Westen hebben een aantal vooraanstaande persoonlijkheden (o.a. C.G. Jung en Dane Rudhyar) zich zeer ernstig met deze items beziggehouden en ertoe bijgedragen dat er een ander soort van astrologie kwam: astrologie met belangrijke input uit de psychologie, astrologie met neutrale kwalificaties, astrologie met plaats voor bewustzijn. Tijd dus om het waarde-

© pdesign - Fotolia.com

volle uit het verleden te onderscheiden en het ouder-enger-wetenschappelijke denken te verruimen…

Kwantumfysica

Feit is dat deze ruimere wetenschappelijke invullingen meer en meer terrein winnen. Door ontdekkingen in de kwantumfysica ontstond er bv. interesse voor nieuwe mogelijkheden en werkpistes. Denken we maar aan de bevindingen van de Japanner Masaru Emoto rond waterkristallen en de duidelijke aantoonbare veranderingen in hun chemische structuren wanneer zij in 'contact' kwamen met verschillende gedachtengolven. Of aan 'het Veld', het boek waarin journaliste Lynne McTaggart de stappen beschrijft hoe men vond dat de waarneembare realiteit uit velden bestaat die elkaar aantrekken als ze gelijk trillen, ongeacht op welke afstand. Zo kan de energetische invloed bewezen worden van een planeet/hemelenergie op een gelijktrillende energie waar dan ook op aarde. De kwantumfysica stelde verder vast dat lege ruimte alle mogelijke materie omvat die alleen specifieke aandacht nodig heeft om te worden gemanifesteerd. In dit kader evolueert het totaalbeeld van een horoscoop dus van een onwrikbaar en interpreteerbaar geheel van positieve en negatieve eigenschappen (vroeger en eerder 'fantasie'), naar een vat van neutrale mogelijkheden die door het 'willen', door 'manifestatie', door aandacht kunnen 'ingevuld' worden (vandaag). En dit 'ondanks' de horoscoopaanleg. 'Magisch'… toch?

Concreet wil dit zeggen dat een horoscoopaanleg die wijst op leugen-achtigheid, door bewustzijn kan worden omgevormd tot het tegendeel! Deze benadering is zeer revolutionair en werd nooit eerder in de oudere astrologie zo beschreven of verwoord. We kunnen deze evolutie alleen maar toejuichen!

Paul Van Egghen
Bewustzijnsvorming
Lezingen en coaching

Zie ook de rubriek Astrologie in de agenda.

ASTROLOGIE
professionals in je buurt

Centrum voor Studie en Toepassing van Metafysica
Herman Van Roey
Geulincxstraat 21 2060 Antwerpen
03 449 61 94 hervaro@skynet.be
www.hervaro.be

Kristallen Poort
Psychologische en Spirituele Astrologie.
Mieke Michielsen
De Hulsten 48 2980 Zoersel
03 658 65 96 info@kristallenpoort.be
www.kristallenpoort.be

Astro-Pallas
Astrologie, NLP en meditatie
Catherine Vergucht
Rodenbachstraat 8 3191 Hever
015 51 64 75
catherine.vergucht@astro-pallas.be
www.astro-pallas.be

Paul Van Egghen
Kleithoekstraat 26 8790 Waregem
056 49 46 78 - 0477 667 951
paul.van.egghen@gmail.com

Centrum voor klassieke astrologie
Martine Reynaert
Groot Begijnhof 29
9040 Sint Amandsberg (Gent)
09 228 15 11 - 04755 86 362
info@centrumvoorklassiekeastrologie.be
www.centrumvoorklassiekeastrologie.be

De 12 Hoek
Verenigingvoorrandwetenschappenenspirituelegroei
Rode Kruisstraat 2 9100 Sint-Niklaas
detwaalfhoek.secretariaat@telenet.be
www.astro12hoek.be

VISIE g.c.v.
Paragnost,astroloogenpsychotherapeut(sinds1974)
Eric Naeyaert
Aardbeienlaan 63 9120 Melsele
0478 227 484 visie-g.c.v@telenet.be
www.ericnaeyaert.be
www.paramediums.nl

Heidrun Astrologie & Geomantie
Geluk is alleen echt als wij het delen.
Heidrun Herberth-Labots
Merelweg 42 NL-4105 WZ Culemborg
0031 618 747 409
info@heidrun-astrologie.com
www.heidrun-astrologie.com

MIR-methode

Mentale en Intuïtieve Reset van Mireille Mettes (NL)

De MIR-Methode is een zelfhelingsmethode, ontwikkeld door Mireille Mettes (NL) en is bedoeld voor mensen met emotionele en lichamelijke klachten die daar graag ZELF wat aan willen doen. De naam 'MIR' staat voor Mentale en Intuïtieve Reset.' ('MIR' betekent 'vrede' in het Russisch)

De methode is gebaseerd op de wetenschap dat het lichaam alleen maar kan veranderen en dus ook helen als het zich veilig voelt. Dit kan door, heel eenvoudig, contact te maken met je eigen huid. Hierin zitten veel zenuwuiteinden. Als je jezelf zacht over je hand aait, zal het lichaam zich ontspannen en gerustgesteld voelen. Vanuit deze basis ga je het lichaam 9 opdrachten tot verandering geven, die nodig zijn om je gehele gezondheid terug te brengen tot zijn oorspronkelijke blauwdruk.

De 9 stappen van de MIR-Methode zijn:

1. Zuurgraad optimaliseren.
2. Detox alle toxische belasting.
3. Vader loskoppelen. Moeder loskoppelen.
4. Meridianen zuiveren.
5. Alle tekorten aanvullen.
6. Hormoonstelsel in evenwicht brengen.
7. Basisbehoeften aanvullen.
8. Chakra's en aura optimaliseren.
9. Missie verduidelijken.

Het uitvoeren van de MIR-Methode is eenvoudig en kost je niet meer dan 2 minuten per dag. Het enige dat je nodig hebt, is doorzettingsvermogen om het minstens 4 weken vol te houden. De meeste mensen vinden dat niet moeilijk, omdat ze snel verbetering ervaren.

Naast de MIR-methode is er ook een Kinder-MIR. Deze is ook zeer geschikt voor volwassenen om het innerlijk kind aandacht mee te geven... en er is nu ook de jongeren-MIR.

Wanneer je graag persoonlijke begeleiding wilt ontvangen, krijg je een persoonlijk op maat gemaakt MIR-protocol van een opgeleid MIR-therapeut. Hardnekkige pijnpunten of verstoringen kunnen dan worden losgemaakt en opgeruimd.

Ook voor lezingen, workshops en cursussenopleiding tot MIR-therapeut kun je in mijn praktijk EL MORYA te Merksem (Antwerpen) terecht. Van harte welkom!

Kristel Couck

Cursussen en lezingen over MIR

Kristel Couck
MIR 1 en 2 therapeut en –trainer
kristelcouck@gmail.com
03 644 10 53 & 0471 623 317
www.el-morya.be

Je kan ook terecht bij

Katty Desquesnes (trainer)
katty.desquesnes@skynet.be & 011 60 27 94
0496 645 022 www.heartfulness.me

Conny Reusens
info@connyreusens.be & 03 888 47 78
0472 831 655 www.connyreusens.be

Annemie Verschraegen
info@feelgood4ever & 03 239 39 61
0494 326 777 www.feelgood4ever.be

Voor meer info over de MIR-methode zie ook het filmpje op
www.mirmethode.nl

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

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

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

ANTWERPEN

Niets gebeurt 'zomaar'. 4/10. 20u. Ziekten en gebeurtenissen in je leven: waarom? Signalen van het leven leren volgen, op weg naar gezondheid en geluk. **Christiane Beerlandt**. CC Zwanenberg. Bergstraat. 2220 HEIST-OP-DEN-BERG. Global Wellness. 09 220 02 62. info@christianebeerlandt.com - www.christianebeerlandt.com

Lezing Stralend door de menopauze. 7/10. 20u. Hoe behoud je zélf je jeugdigheid en je gezondheid tijdens de menopauze, wat een nieuwe gelukkige fase is in je leven. **Leen Steyaert**. Inside–out. Hoevensebaan 42. 2950 KAPELLEN. 03 665 21 96. steyaert.leen@telenet.be - www.inside-out-kapellen.be

Rookvrije 29+ fuiven. 8/10. 20u-1u30. **DJ Carla**. Zaal Zappa. August Leyweg 6. 2020 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - www.30plusfuiven.be

Schoonheid en bedreigingen van de oceanen. 9/10. 15u-18u. Interactieve, spetterende namiddag van 0 tot 100 jaar. Diepe kijk op de onderwaterwereld met onderwaterfotografie. **Dos Winkel**. De Kruierie. Bevrijdingsstraat 1. 2490 BALEN. Het Zonnelicht. 014 82 03 19. hetzonne@hetzonnelicht.be - www.hetzonnelicht.be

Energetische Zondag & Kinderwijze Beurs. 9/10. 10u-18u. Beurs over gezondheid en levensenergie. Met infostands en lezingen. Antwerp Expo. Jan Van Rijswijcklaan 191. 2020 ANTWERPEN. Synergio. 059 80 27 17. www.synergio.be

Helende verhalen voor kinderen (tijdens de beurs). 9/10. 15u-16u. Wat zijn ze? Hoe ga je ermee aan de slag? Een fantasierijke en praktische voordracht vol tips en inspiratie. Voor ouders, leerkrachten en coaches. **Ann Ackaert**. 0494 041 766. ann.ackaert@telenet.be - www.helendeverhalen.be

Avondreeksen voor de bewuste en zoekende mens. 11/10, 18/10, 25/10, 8/11 en 22/11. Meditaties, sjamanisme, djembee, Afrikaanse dans, communicatie, Intïutief schilderen, numerologie, astrologie, enz. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Basisreeks volwaardig plantaardig. 11/10, 25/10 en 8/11. 19u30-22u. In deze reeks leer je de fundamenten van hoe je jezelf op een volwaardige manier gezond kan voeden zonder gebruik van dierlijke producten. **Tino Don Porto Carero**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82.

Bundelingsmeditaties. 11/10, 14/10, 18/10, 25/10, 4/11 en 29/12. 20u-21u30. Bundelen is een meditatieve reis die we samen maken. Het staat je vrij je ervaringen te delen met de anderen in deze meditatie. **Luc Jansen**. In Balans. Apostoliekenstraat 107/1. 2300 TURNHOUT. 0479 922 972. luc.jansen3@telenet.be - www.lucjansen.be

Hoe goed zit je in je vel en hoe kan je dat verbeteren? 12/10. 20u-22u30. **Adriaan van Zelst**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. www.dekleinebron.be

Instroomlessen Biodanza. 12/10. 19u30-21u30. Door eenvoudige oefeningen krijg je de kans om tijdens de Biodaza-les meer in contact te komen met jezelf en de anderen. **Laurent Dhaseleer, Atlette Jacops**. CC De Djoelen. Stwg. op Mol 3. 2300 OUD-TURNHOUT. Dansbiodanza. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

Carl Gustav Jung voor dummies. 13/10. 20u-22u30. **Sander Videler**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Kennismaking met de meridianen. 13/10. De kennis van de meridianen vormt de basis van shiatsu, acupunctuur en reflexologie. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Hoogsensitief positief: causerieën over "hooggevoelig zijn" 15/10 tot 11/2. 10u-13u. Hoe kan je overeind blijven in een wereld waarinje voortdurend overweldigd wordt? **Hedwig Verheyen**. In Balans. Apostoliekenstraat 107/1. 2300 TURNHOUT. Jansen Luc. 0479 922 972 - 0474 868 447. ontspanning@telenet.be - www.lucjansen.be

Fair trade en bio modeshow. 16/10. 14u30-16u30. Modeshow met uitsluitend bio en fair trade kleding. Parochiezaal. Zammelseweg 201. 2440 GEEL. Meer Dan Mooi. 014 54 15 23. info@meerdanmooi.be - www.meerdanmooi.be

Hoe seksuele liefde van mannen en vrouwen een harmonische wereld kan scheppen? 19/10. 20u-22u30. **Maarten Ghysels**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Lezing Stralend door de menopauze. 19/10. 20u. De menopauze is geen ziekte maar een normaal verouderingsproces en kan je op een zeer mooie en plezierige manier beleven. **Leen Steyaert**. Remise. Park. 2930 BRASSCHAAT. Markant vzw. 02 286 93 30. steyaert.leen@telenet.be - www.markantvzw.be

www.owc.be

Astrale reizen cirkel. 19/10. 20u-22u30. We maken telkens enkele astrale reizen naar verschillende plaatsen en dimensies in de astrale wereld. **Tim Biot**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Alternatieve geneeswijzen bij dieren. 21 tot 23/10. 10u-16u. Als module van de beroepsopleiding of om extra toe te passen in je eigen praktijk. Bachbloesems, kruiden, massage, healing, oliën, dierencommunicatie, dierenspiegel enz... Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347112.info@toscanzahoeve.be-www.toscanahoeve.be

Open Deur De Natuurlijke Kookschool. 21/10. 16u-18u. Met korte lezing (30') over de relatie tussen gezonde voeding en emotioneel welbevinden. Demonstratie van kooktechnieken en heerlijk proeven. Graag inschrijven. **Mieke Vervecken-Pieters**. Oude Baan 104. 2390 WESTMALLE. De Natuurlijke Kookschool. 03 309 17 02. info@denatuurlijkekookschool.be www.denatuurlijkekookschool.be

Lezing: hoogsensitiviteit een last of een gave. 22/10. 14u-17u. Aan de hand van dagdagelijkse voorbeelden krijg je een beter beeld over HSP. **Cindy Van Nijnatten**. Villa Kakelbont. Bochtenstraat 26. 2310 RIJKEVORSEL. Credendo Vides. 03 315 41 39. cpmvannijnatten@gmail.com - www.credendovibes.be

BEVO

BEVO congres. 22/10. 8u30-17u. Thema: Energetische systemen in de Reflexology. Ter Dennen. Sint Pauluslaan 8. 2390 WESTMALLE. Bevo. 0498 240 684. www.bevo-belgie.org

4de Belgische NLP-congres. 22/10. 9u-18u. Thema: NLP at Work. Met keynote-spreker Sue Knight. Filip Williotstraat 9. 2600 BERCHEM. ALM. info@nlpcongres.be - www.nlpcongres.be - 03 280 45 11.

Onder andere de volgende organisaties zullen aanwezig zijn op het NLP-congres 2011:

- **Arcturus**. Eric Schneider. Lierse Steenweg 105. 2560 KESSEL. 03 488 40 54 info@arcturus.be - www.arcturus.be
- **De NLP Academie**. Joost Van Hove. Rekegemstraat 32 - 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 63. info@deNLPacademie.be - www.deNLPacademie.be

't EcoHuis feest. 22/10 en 23/10. Jong en oud kan genieten van allerlei activiteiten rond fietsen, eten en duurzaam leven. EcoHuis. Turnhoutsebaan 139. 2140 BORGERHOUT. 03 217 08 11. ecohuis.antwerpen.be

Herfstwandeling. 23/10. 14u-17u. Samen wandelen ontspant en verbindt. +/-10 km. **Paul Van Geel, Lu Bresseleers**. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron vzw. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Spirituele beurs. 23/10. 10u-18u. Met demonstraties/lezingen met o.a. **Naomi Apachi**. TSIP. Kruisven 25. 2400 MOL. Spiritueel Onderweg vzw. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

Meditatief concert. 23/10. 17u-19u. De tijdloze belevenis van Het Ogenblik - met klankschalen, synthesizer en snaarinstrumenten. Keizerskapel. Keizerstraat 23. 2000 ANTWERPEN. The Moment. 0045 49 70 05 78. shintai@themoment.dk - www.themoment.be

Micro Macro. 24/10. 19u30-22u. Een eenvoudige en heldere introductie tot de (plantaardige) macrobiotiek waarin de basisprincipes worden geschetst. **Tino Don Porto Carero**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

De draad van Ariadne. 25/10. 20u-22u. Gespreksavond rond de diepere betekenis van dit welbekende verhaal uit de Griekse mythologie. Den Tip. Van den Hautelei 79. 2100 DEURNE. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be

Brood bakken: hoe, wat, waarom? - demoles. 26/10. 19u30-22u. Leer brood bakken volgens je eigen smaak en voorkeur. We maken pistolets, volkorenbrood, rijstbrood, sesambrood en rozijnenbrood. **Ben Davidson**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Holistische avond voor mensen rond natuur en dieren. 27/10. 19u30-21u30. Samen en begeleid een alternatieve film bekijken, mediteren, dierenspiegel, krachtdier, masseren, tekenen, boeken bespreken, enz. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Innerlijke kind. 28/10. 20u-22u. We gaan aan de slag met het onbeminde kind en met de liefdeloze volwassene. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Een gezonde energie in een gezonde woning. 28/10. 20u-22u. Zo binnen, zo buiten! Dat leerde ons reeds de oude Hermes. Je kleren zijn je tweede huid, je woning is je derde huid. Je huis weerspiegelt wie je bent. **Geert Delanoeije**. Oude Bleken 25. 2400 MOL. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Healingstechnieken bij dieren. 4/11. 10u-16u. Zelf technieken dierenhealing leren om toe te passen. Doorgedreven in healing, meditatie enz. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. www.toscanzahoeve.be

Meditatieavond met Deekshablessing. 4/11. 19u30-22u. Kom je laten onderdompelen in de Oneness energie en ontdek de kracht van Deeksha (= energieoverdracht). Meditatie, dans en ontvangen éénheidszegening. **Anne Dockx**. A. Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. Vlinder-Licht. 0494 928 930. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

Avond rond dierenspiegel: Boodschap van je dier. 6/11. 19u30-21u30. Boodschappen en healing van je (kracht)dier ontvangen. Indeling: krachtdier op dat moment leren kennen, meditatie om dier te worden en (edelsteen) healing. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Meditatienamiddag met Deekshablessing. 7/11. 13u30-16u. Kom je laten onderdompelen in de Oneness energie en ontvang de Deekshablessing (= energieoverdracht). Meditatie, dans en ontvangen van éénheidsenergie. **Anne Dockx**. A. Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. Vlinder-Licht. 0494 928 930. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

Begrijp het verband tussen psychologie en ziekte en maak jezelf gezonder. 7/11. 15u-15u45. Voordracht tijdens de Boekenbeurs. **Christiane Beerlandt**. Antwerp Expo, Blauwe Zaal. Jan Van Rijswijcklaan 191. 2020 ANTWERPEN. Global Wellness. 09 220 02 62. info@christianebeerlandt.com - www.christianebeerlandt.com

Infolezing met demonstratie Integratieve massageopleiding. 8/11 en 15/12. 19u. Maak via een lezing met demonstratie 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

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.

Introductie tot het Boeddhisme. 12/10 en 19/10. 18u30-20u. Vier opeenvolgende woensdagen. Vipassana-meditatie en -onderricht. **Marie-Cécile Forget**. Voies de l'Orent. Zuidstraat 59. 1000 BRUSSEL. Milena Merlino. 010 45 99 26 - 0474 590 021. milenafdhbel@skynet.be - www.dhammagroupbrussels.be

Opleiding Stadsverlichter. 22/10. 14u-18u. (samen)leven in de stad, verkenning van het thema "respect" (met een ervaringsdeskundige). Tweetalig NL-FR. Willebrord Van Perckstraat 6. 1140 EVERE. Ateliers. 0477 186 813. ateliers@ateliers-evere.be - www.ateliers-evere.be

LIMBURG (BE)

Infosessie isoleren. 12/10. 19u30. Leer hoe je wind- en luchtdicht maar dampopen kan isoleren, welke materialen je best gebruikt, waarom ventileren belangrijk is en welke premies je kunt krijgen. Gemeenschapshuis. Dorpsstraat 15. 3945 HAM. isoleer@limburg.be

De innerlijke geometrie. 19/10. 20u-22u. In de symbolische betekenis van de geometrische figuren doordringen in ons dagelijks leven, op weg naar een hoger leven. CC Hasselt. Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

NOORD-BRABANT (NL)

Goed kiezen geeft kracht. 5/11. 9u30-11u30. Keuzes maken wordt steeds complexer. Wat speelt er allemaal mee? Hoe ga je best te werk? Je krijgt een realistische kijk op het beslissingsproces. **Jacqueline Hermans**. Het Rivierenhuis. Ijsselstraat 3. 4532 KJ TERNEUZEN. PRH vzw. 00 31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

OOST-VLAANDEREN

De nectar dan de Goden. 12/10. 20u-22u45. In vele oude teksten en verwijzingen is er steeds weer sprake v/d 'Nectar van de Goden'. **Eric Cornand**. Eet- & Praatkaffee A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Vriendenkring Universeel. 0495 630073. www.universeel.org

De 12 HOEK

Loslaten? Geen kunst! 13/10. 20u-22u30. Je leert emoties, gedachten, situaties, mensen, overtuigingen loslaten, en je leert loslaten integreren in je dagelijks leven. **Dennis Deridder**. De Graanmaat . Grote Markt 24. 9100 SINT-NIKLAAS. De 12 HOEK. 0486 292 230. astrovision@telenet.be - www.astro12hoek.be

Fair Trade Swishing. 15/10. 14u30-18u. Shoppen en swappen (wisselen) tegelijkertijd. Het is dé ideale manier om van je miskopen af te geraken en gratis en voor niets iets in de plaats te krijgen! 9000 GENT. Swishing.be. 0479 358 416. karolien@swishing.be

Essentie van Chi Neng Qigong. 22 tot 23/10. 10u-17u. Een must voor wie de uitdaging wil aangaan om van deze dag het begin te maken van een totaal nieuw leven, gebaseerd op de holistische Chi Neng theorie. **Tilla Van Opstal**. Kuurhuis Waasmunster. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. Chi Neng Institute. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

PARTENA ziekenfonds & partners

Partena Wellnessdag. 23/10. 10u-17u. Kies uit tal van workshops en groepslessen. Laat je conditie of de vitaliteit van je lichaam testen onder begeleiding van een persoonlijke coach. Shambho Body & Mind Center, Zuiderlaan 1, 9000 GENT. 09 269 85 37 www.goedvoorjou.be

SHAMBHO BODY & MIND

Mijn levensthema aan de hand van Bachbloesems. 27/10. 20u-22u30. De Bach-kaarten laten je zien welke bloem het beste bij je past, welk thema nu actueel is in je leven, en hoe je dat aanpakt. **Bernadette Kuyper**. 't Gildenhuis. Geeraard De Cremerstraat 3. 9150 RUPELMONDE. De 12 Hoek. 0486 292 230. astrovision@telenet.be - www.astro12hoek.be

SPIRAPA SPIRITUELE EN PARANORMALE BEURS

Spirapabeurs. 30/10. 11u-18u. Spirituele, paranormale en wellnessbeurs. Thema: lichaam en geest in harmonie. Festivalhallen Overmere Donk. Donklaan 125. 9290 BERLARE. 'T Filosoofke. 053 21 40 06. spirapa@telenet.be - www.spirapa.be

Cholesterol, biologische voeding en salvestolen. 8/11. 19u30-22u30. **Thierry Marechal**. Jongensschool. Margote 114. 9260 WICHELEN. Velt. 03 825 25 27. jozefvanhoecke@gmail.com

Uit elkaar. Wat nu? 8/11. 19u30-22u. We staan stil bij het perspectief van kinderen op scheiding en co-ouderschap. Als ouders weten hoe kinderen zich voelen, kunnen ze hen beter ondersteunen. **Veerle Lisabeth**. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. Vzw De Ast. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Wat gebeurt er tussen de dood en de wedergeboorte? 9/11. 20u-22u45. Zowel ons leven als de dood op een veel dieper niveau begrijpen. **Jan Willems**. A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Universeel. 0495 630 073. www.universeel.org

VLAAMS BRABANT

Loslaten! Gemakkelijk gezegd, maar hoe doe je dat? 14/10. 20u-22u. Tijdens deze actieve voordracht leer je de kunst van het loslaten. Zowel emoties, gedachten, situaties als overtuiginen. **Dennis Deridder**. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. La Riposa. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

Meditatie. 20/10 en 10/11. 20u30-21u30. Eenvoudige stiltemeditatie en visualisatie, voor meer gezondheid, geluk en vreugde in je leven. **Willi Lichtert, Greet Selderslaghs**. Stationsstraat 116. 1740 TERNAT. Sunny Side Up. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

Maand van de Spiritualiteit

Nacht van de Spiritualiteit. 22/10. 20u-23u30. N.a.v. De Maand van de Spiritualiteit. Promotiezaal KU Leuven. Naamsestraat 22. 3000 LEUVEN. Spes Forum. 016 39 84 71. www.maandvandespiritualiteit.be

Maand van de Spiritualiteit

Studienamiddag

VOLHEID VAN OPVOEDING

Hoe religie en spiritualiteit op coherente wijze in de opvoeding integreren?

21, 23 en 29 oktober

13u-18u. Hamstraat 126 1180 Brussel

Inschrijving verplicht via svvo@telenet.be Beperkt aantal deelnemers.

Meer informatie: Karuna M. Leys - 014 22 47 57 karuna.leys@telenet.be

maandvandespiritualiteit.be

De Helende Reis (Brandon Bays). 26/10. 19u30-21u30. Maak kennis met deze krachtige, wereldwijd erkende methode voor snelle, moeiteloze en duurzame verandering. Laat blokkades definitief los; leef voluit. **Annick Ottenburgs**. Turfstraat 4. 3320 HOEGAARDEN. Shanti. 016 81 35 63. info.shanti@telenet.be - www.journeytherapie.be

V-Nights. 27/10. 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

Introductiedag Transfiguramethode. 29/10. Een methode, voortgekomen uit de regeneratieleer. **Machteld Lansloot.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 03 666 20 85. office@transfigura.org - www.transfigura.org

Klankrelaxatie Ligconcert Dreamtime. 29/10. 16u-18u. Terwijl boventonen,zang en uitzonderlijke muziektrillingen u in een klankcocon wikkelen wordt u op uw eigen ontspannende klankreis weggevoerd. **Karel Vandersloten**. Nijverheidstraat 3. 1800 VILVOORDE. Dragonturtle Wellness. 0485 349 890. info@dragonturtle.be - www.dragonturtle.be

Het onzegbare in het werk van Shakespeare (symposium). 29/10. 13u30-17u30. Over Shakespeare, over de man en zijn werk, lijkt alles al gezegd, en toch is zijn oeuvre zo veelzeggend dat iedere tijd er opnieuw naar wil luisteren. Museum M. Vanderkelenstraat 28. 3000 LEUVEN. Lectorium Rosicrucianum. 0485 849 386. info@rozenkruis.be

WALLONIË

Water, een boeiende uiteenzetting. 19/10. 19u-21u30. Hoe doe je het thuis? De kracht van de vortex, klank,en gedachten, enz. Rue Florémond 34. 1325 CHAUMONT GISTOUX. Christine Moens. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

Het belang van zuiver water! 24/10, 26/10 of 7/11. Water, puur en vitaal, alle nodige uitleg en professioneel advies. Rue Florémond 34. 1325 CHAUMONT GISTOUX. Christine Moens. 0486 280 799. christine_moens@skynet.be

Zuiveringsweek en therapeutische gezondheidsweek. 31/10 tot 4/11. Diepe najaarsreiniging of intensieve revitalisatie met persoonlijk gezondheidsprogramma. Dennenheuvel. 6941 BOMAL SUR OURTHE. Ignoramus Academie vzw. 011 740 703. www.ignoramus.org

WEST-VLAANDEREN

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

De 13 Aquarius-chakra's (voordracht). 13/10. 19u30-21u30. Naast de 7 gekende chakra's komen er in de mens 6 nieuwe energieën vrij die hem in staat stellen zich te handhaven in deze wereld. **Lieve Van Der Taelen**. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Energie en Persoonlijke Ontwikkelingscursus. 17/10, 21/11 en 19/12. 19u-21u. We krijgen handvatten om in deze hectische tijd met beide benen op de grond te blijven staan. Naast de inzichten is er veel praktijk. **Boudewijn Leliveld**. Centrum De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. Pol Van Welden. 0475 70 45 10.

Eco Today - beurs over duurzaam leven. 22/10 en 23/10. 10u-18u. Maak kennis met nieuwe technieken en mogelijkheden die bijdragen tot een beter en duurzaam gebruik van onze natuurlijke hulpbronnen en een gezondere levensstijl. De Beurshal. Hauwerstraat 2. 8000 BRUGGE. 014 27 94 91. www.ecotoday.be

De Profeet. 29/10. 10u-12u30. Leeskring rond het boek "De Profeet" van de Libanese schrijver Kahlil Gibran, tijdgenoot en vriend van Mikhaïl Naimy. Genthof 24. 8000 BRUGGE. Inzicht Boekencafé. 050 67 71 24. inzichtinzicht@gmail.com - www.boekencafe-inzicht.be

Zilveren Reiki jubileum. 5/11 en van 6/11. We hopen alle Reiki-beoefenaars te mogen ont-moeten op dit jubileum. De Duinse Polders. A.Ruzettelaan 195. 8370 BLANKENBERGE. Reiki Masters. 056 70 22 17 - 016 26 00 12. info@reiki-masters.be www.reiki-masters.be

Morya Samenzijn. 7/11. 19u-21u. In kleine kring samenkomen met gelijkgezinden en leren vertrouwen in de wijsheid van het leven. **Geert Crevits**. Bioresto De Postelein. Holstraat 40. 8790 WAREGEM. Mayil. 050 68 96 33. marie@morya.org - www.morya.org

NOORD-NEDERLAND

Open avond. 12/10. 19u-22u. Wat is de essentie is van Cranio Sacraal Therapie? Met aandacht voor praktijk en vragen. **Etienne Peirsman**. Spiegelstraat 38. NL 1405 BUSSUM. Cranio Sacraal Voor Iedereen. 0497 03 59 91. hildevanhove@adsl.toledo.be

Ignoramus ACADEMIE
Een bewuste keuze
voor een toekomst met inhoud
Najaarszuiveringsweek
maandag 31/10 tot
vrijdag 4/11
Persoonlijk aangepast
programma
Gezondheidsweek
maandag 31/10 tot
vrijdag 4/11
Individueel therapeutisch
programma
Vakantie en wellnesscentrum
DENNENHEUVEL - BOMAL
Ignoramus Academie vzw
011/740703 www.ignoramus.org
ignoramus.academie@telenet.be
GROEPSPRAKTIJK
VITADROME
Totale gezondheidsevaluatie
Therapieprogramma op maat
Hazelarenlaan 32 3500 Hasselt
0479/552960

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

Ademwerk

[W][VB] Transformational breathing - terugkomavond. 19/10. 19u30-22u15. Even opnieuw proeven wat transformerend ademen voor jou kan betekenen... even terug de batterijen opladen... even een adempauze... **Nicole Derveaux**. Essens. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

Alexandertechniek

[W][AN] Alexandertechniek. 9/10. 10u-17u. Ontwikkelen van meer zelfbewustzijn en verlichting van lichaam/geest/spirit. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Aromatherapie

[W][AN] Aromatische huisapotheek. 17/10. 19u30-22u. Leer meer over aroma's en over de dragers en toebehoren. **Saskia Van Besauw**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

speciaalzaak & cursussen aromatherapie www.aromatheek.be

[C][OV] Basis aromatherapie. 8 tot 15/11. 9u-16u. Degelijk kennismaken met aromatherapie en zijn toepassingen, zodat je veilig aan de slag kan. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07 - 0498 247 044. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Assertiviteit

[W][OV] Assertiviteit. 11/10 tot 8/11. 19u30-22u. Opkomen voor jezelf en voor je rechten, doelstellingen, noden en belangen, met respect en openheid voor de rechten van de ander. **Hendrik Gaublomme**. Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

SCHOOL VOOR ZELFVERTROUWEN

[W][AN] 5-daagse training Zelfvertrouwen en assertiviteit. 22/10, 5/11, 19/11, 3/12 en 17/12. 9u30-16u30. Aan zelfvertrouwen, de basis van jezelf, kun je leren bouwen op efficiënte wijze. **Sandra Van Laerhoven**. School Voor Zelfvertrouwen. A. Boelstraat 1. 2990 GOOREIND. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][AN] 3-daagse basistraining Zelfvertrouwen. 22/10, 5/11 en 19/11. 9u30-16u30. Met zelfvertrouwen schiet je in actie, los je je problemen op, maak je keuzes, neem je beslissingen. Je kunt dit leren. **Sandra Van Laerhoven**. School Voor Zelfvertrouwen. A. Boelstraat 1. 2990 GOOREIND. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

Astrologie

[O][AN] Opleiding Astrologie. 8/10 tot 16/6/12. 10u-16u. Grote krachtlijnen in de horoscoop / zwangerschapsinvloeden als basis van persoonlijkheid / voorspellen / spiritualiteit. **Herman Van Roey**. CSTM. Herman Van Roey. Geulincxstraat 21. 2060 ANTWERPEN. 03 449 61 94. www.hervaro.be

[C][VB] Cursus astrologie. 19/10 tot 11/1. 9u30-12u. Westerse astrologie met esoterische en Vedische invloeden. 1ste module. Geen voorkennis vereist. Aangevuld met o.a. NLP, kunst, geometrie, meditatie. **Catherine Vergucht**. Astro-Pallas. Rodenbachstraat 8. 3191 HEVER. 015 51 64 75. catherine.vergucht@astro-pallas.be - www.astro-pallas.be

www.owc.be

[W][AN] Nine Star Ki. 24/10. 20u-22u. Een oosters astrologisch systeem. Met behulp van je geboortedatum worden je verschillende sterren berekend die vertellen wie je bent en hoe je in de wereld staat. **Chris Camp**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Aura's en chakra's

[W][AN] Ontdek en genees je energieveld - introles. 17/10. 20u-22u30. **Tom Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Start Jaarcursus rond de 13 Aquariuschakra's. 29/10. 10u-17u. Blokkades, trauma's en oude overtuigingen opruimen/helen. Ruimte creëren voor nieuwe energie en inzichten. **Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W][AN] Flow with the chakras... chakra's in beweging. 6/11. 10u-17u. Het vrij voelen stromen van je eigen energie, het weer in evenwicht brengen van de 7 chakra's in je lichaam. **Yasho Van Melkebeke**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Ayurveda

[C][WV] Ayurvedische verwendag. 12/10. 9u30-17u. Het lichaam heeft jaarlijks 3 tot 4 zuiveringen nodig om de gezondheid en levenskwaliteit te behouden. We leggen in oliegedrenkte watjes op de marma's. **André Poppe**. Manipura. Villa Sirius. Sloepenlaan 2. 8670 KOKSIJDE. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.com - www.manipura.be

[O][OV] Eenjarige massageopleiding. Vanaf 20/10. 16 lesdagen theorie over de basisprincipes, voorbereidingen en praktijkdagen. **Lies Ameeuw, Lieseth Versantvoorth**. School van Ayurveda. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[W][AN] Ayurveda & voeding. 26/10. 20u-22u. **Hans Laureyssen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Bachbloesems

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

[C][LI] Erkende basiscursus Bach Bloemen Remedies. 22/10 en 23/10. 9u-17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies. Uitgebreide info en praktijk. Certificaat Bach Centre. **Jef Strubbe**. De Walnoot. B&B 't Wit Kasteeltje. Pastoor Aertsstraat 11. 3971 HEPPEN/LEOPOLDSBURG. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

Bedevaarten en pelgrimstochten

[W][AN] Spirituele minitrip - Vlieg je eigen vlucht! 19 tot 23/10. 5 dagen met roofvogels als thema & spiegel. We zien de vogels in de Hawk Conservancy en gaan dan verder werken en mediteren in Glastonbury. **Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Biodanza

[C][VB] Biodanza - de dans van je leven. Elke ma. 19u30-21u30. Een hartelijke groep, gevarieerde muziek en de kans om te genieten van het dansen en jezelf te durven zijn: voor iedereen! **Michèle De Moor**. AUM ruimte. Kolonel Begautlaan 15. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

[C][AN] Biodanza te Duffel-Lier open lessen. 10/10, 24/10 of 31/10. 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

[W][LI] Instoomlessen Biodanza. 11/10. 19u30-21u30. Biodanza is een methode van menselijke integratie gebaseerd op de combinatie van muziek, beweging en emotie. **Laurent Dhaseleer, Arlette Jacops**. Dansbiodanza. De Schom 8. 3500 GENK. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

[W][VB] Groeien in vertrouwen. 11/10. 19u30-21u30. Wekelijkse lessen Biodanza in een warme, open groep. Leef jezelf uit, beleef jezelf, ontmoet anderen, voel je deel van het grote geheel. **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Bibliotheek. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

[W][AN] Plezier van dans en samenzijn. 12/10 en 19/10. 19u30-21u30. Welkom in de ontdekkingsreeks Biodanza: geen stapjes te leren, geen partner nodig, vertrouwen doen groeien, voorbij de stress, pure fun! **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Yogastudio. Liersesteenweg 226. 2580 SINT-KATELIJNE-WAVER. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

Coaching

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

www.happywork.be
van emotionele klacht
naar authentieke kracht

[O][OV] Open opleiding tot coach en consulent. 14/10. 10u. Professioneel begeleiden op persoonlijk en transpersoonlijk niveau. **Joost Vanhove**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][LI] Natuur als spiegel - Herfst laat los. 21/10. 9u30-16u30. Voor ieder die al wandelend wil stilstaan bij zijn eigen levensloop en loopbaan, en dit op kunstzinnige wijze wil verdiepen. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][AN] My coachcafe. 27/10. 19u-23u. Zelfhypnose. You2meplus. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 411 08 16 - 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

[C][OV] Basiscursus: Coachen met een frisse bries. 5 tot 6/11, van 26 tot 27/11 en 10/12. Basiscoachingvaardigheden voor ieder die natuurlijk wil coachen als leidinggevende, coach of collega. **Beatrijs Van De Casteele**. Frisse Bries. De verwondering. Schuifelstraat 4. 9160 LOKEREN. 0473 398635. frissebries@gmail.com - www.equi-valent.com

SCHOOL van AYURVEDA
vzw Gent
Tweejarige opleiding
AYURVEDA-THERAPEUT
Eénjarige opleiding
MASSAGE-THERAPEUT
WORKSHOPS
met Indische leraars
individuele CONSULTATIES
Inlichtingen: 0477 57 11 84
www.lies-ameeuw.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)

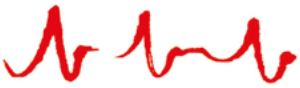
Communicatie met dieren

[W][AN] Dierenspiegel en holistische workshop. 28/10. 10u-16u. Meditatie met je krachtdier, healing, doga: yoga op zijn honds, kleuren, wandeling met boomademhaling. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Communicatiemethoden

[C][AN] Het partnerschapsmodel in praktijk. 27/10. 20u. Zelfreflectie, kwaliteitenen beperkingen, waarden en normen, omgaan met wrevels, actief luisteren en dialogeren, omgaan met roddels,... **Genevieve Cooreman**. De Lichtbron vzw. In het park. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Craniosacrale therapie



[C][BT] Open avond. 12/10. 19u-22u. **Etienne Peirsman** komt vertellen wat de essentie is van Cranio Sacraal Therapie. Daarnaast is er aandacht voor praktijk en vragen. Spiegelstraat 38. NL-1405 BUSSUM. Cranio Sacraal Voor Iedereen. 0497 03 59 91. hildevanhove@adsl.toledo.be

Creatieve expressie

[W][WV] Intuïtief schilderen. 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

[C][AN] Intuïtief schilderen. Elke wo. en do. 19u30-21u30. Het plezier van het bezig zijn met verf en kleur is belangrijk. We werken niet prestatiegericht. Vera Siccard. Schijfwerperstraat 149. 2020 ANTWERPEN. 03 827 98 44. info@p-ART-y.be - www.p-ART-y.be

[W][AN] Intuïtief mandala's tekenen. Elke ma. 19u30-22u en elke di. 9u30-12u. 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][VB] Crea-ateliers voor kids 6-12 jaar, samen met Villa Kakelbont. Elke wo. en za. 13u30-15u30. Aanleren van basistechnieken in een leuke sfeer en onder creatieve begeleiding. **Anoe Cabie, Vera Mottaghy**. Leen Demeulenaere. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0473 41 57 59. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[W][WV] Chakrakleuren. 13/10, 3/11. 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. chrisvanbiesen@hotmail.com - www.weetwiejebent.be

[W][AN] Uitheemse vlechttechnieken. 18/10, 8/11. 9u-12u. Terug naar de oorsprong! Oertechnieken. Basistechnieken v/d 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] Dromenvanger. 22/10. 10u30-12u30. Een klein exemplaar om bijv aan je spiegel in de auto te hangen. Kinderen vanaf 6 jaar ook welkom! **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W][AN] Creatief en toeristisch Lier. 5 tot 6/11. 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

[W][AN] Mandaladag. 6/11. 10u-17u. **Rita Bellens**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Dans

[W][OV] Extatic Movement. 12/11. 14u-20u. lichaamsgericht groepswerk en dans als ervaringspoort naar de eenheid van Body-Mind-Soul. De herstellende en inspirerende kracht van Extase. **David Jelinek**, ecotherapeut. Anima Mundi. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 10. 9040 ST.-AMANDSBERG GENT. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

'Het Oneindige' vzw
plek voor natuurbeleving en spiritualiteit

[W][WV] Sacrale dans - reeksen. 10/10, 17/10, 24/10, 7/11. 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. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be - hetoneindige@skynet.be

[C][AN] Buikdans. 11/10 tot 20/12. 20u30-22u. Buikdans is een oud-Egyptische kunst die lichaam en ziel kan verrijken. Kom thuis in je lichaam én in een andere cultuur! Basisreeks. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre.

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

a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[C][AN] Maghrebdans. 12/10 tot 21/12. 19u-20u30. Traditionele dansen uit Marokko, Tunesië en Algerië zijn verbonden met aarde en hemel en een feest voor je ziel. Basisreeks. **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[W][WV] Sacrale dans - reeksen. 13/10, 20/10, 27/10. 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] HartenMagie: Existence in dance. 15/10. 10u-18u. Laat je door Katya meevoeren op een intuïtieve dans, connecteer met je innerlijke kracht. Dans en straal de God/Godin in jou. **Katya**. WCU-Dance vzw. De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0498 276 771. hartenmagie@hotmail.com - www.hartenmagie.be

[W][WV] Creatief meditatieve dans. 18/10. 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

Souldance
A path to well being
www.souldance.be

[W][WV] The Light of Trust (heartbeat). 21 tot 23/10. Vijf Ritmes workshop rond blijheid, de poort tot vertrouwen. Blijheid toelaten, totaal leven, totaal genieten. **Nele Vandezande,** 5 ritmes teacher. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 44 47 96. info@souldance.be - www.souldance.be

[W][AN] HartenMagie: Dance of grace & schilderen. 22/10. 10u-18u. Na een korte meditatie duiken we in een dance of grace, dansen in vrijheid naar onze innerlijke kern en schilderen nadien intuïtief wat in ons leeft. **Maryse, Maggie, Gert**. Wcu-Dance vzw. De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0498 276 771. hartenmagie@hotmail.com - www.hartenmagie.be

[W][AN] Overgave aan Spirit - trancedans met live percussie en droomtijd klankritueel. 23/10. 13u-17u. Dit een kans om je met klank, blinddoek, dans, meditatie, gebed en trance, intensief te verbinden met diepere lagen van kracht en wijsheid in jezelf. **Roel Crabbé, Aernoudt Knecht**. Aernoudt Knecht En Roel Crabbé. 't Werkhuys. Zegelstraat 13. 2140 BORGERHOUT. 0479 423 411. tools@trancedans.net - www.trancedans.net en www.anamcara.be

[W][AN] TranceDans avonden. 27/10. 19u30-22u. **Frans Van Herck, Sara Dykmans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][WV] Sacrale dans. 5/11. 10u-16u30. 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. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. rika@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

[W][AN] HartenMagie: dance of grace & ligconcert fragrance. 5/11. 10u-18u. Dans naar je innerlijke kern en bron van wijsheid, dans je zielekracht en vrijheid, geblinddoekte dans. Nadien volgt een soundhealing ligconcert. **Fragrance, Gert & Maggie**. Wcu-Dance Vzw (We See You Dance!). De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0498 276 771. hartenmagie@hotmail.com - www.hartenmagie.be

[W][WV] Gurdjeff "movements" - introductie. 5/11. 9u30-17u30. Ontdek "The movements" – ooit gegeven door George Gurdjieff als hulpmiddel voor zelfontdekking en zelfobservatie. Hart, hoofd en lichaam komen samen. **Dhyan Prem**, Teacher Gurdjeff movements. Essens. De Kluizerij. Aalstersedreef 1. 1790 AFFLIGEM. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

De dood en erna

[W][LI] Rouwverwerking en afscheid nemen. 3/11. 10u-15u. In deze workshop nemen we de tijd om stil te staan bij het gemis en verlies van onze dierbaren m.b.v. meditatieve methodes. **Rose**. Doppahuis vzw. Ambachtsschoolstraat 19/1. 3500 HASSELT. 011 25 03 87. info@doppahuis.be - www.doppahuis.be

De Silva-methode

[C][LI] Met hart en ziel alfa- en thètatraining om te groeien naar Eigen Meesterschap. 8/10 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

Droomduiding

[W][VB] Droomopstellingen - open avonden. 12/10. 19u30-22u. Een droom is persoonlijk, mét een archetypische dynamiek. We stellen de droom op en kijken welke dynamieken spelen en welke beweging zich aandient. **Nobby Thys, Kris Casters**. De beverruimte. Hazefontienstraat 3. 3050 OUDHEVERLEE. 016 35 59 00. Nobby.thys@scarlet.be - www.pudroma.be

EFT

[C][AN] EFT-Basiscursus. 11/10 en 18/10. 10u-17u. EFT is een eenvoudige methode om jezelf te bevrijden van angsten, pijn, depressie om zo meer vrij jezelf te zijn. **Inge Van Den Eynde**. Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

Emotioneel lichaamswerk

[O][OV] Kennismaking emotioneel lichaamswerk. 14/10. 19u30-21u30. Blijkbaar heeft 55% van de Belgen stress. Van harte welkom met of zonder en ervaar wat het doet met je lichaam. **Eddy De Muyt**. Elembewe.net. Neerheide 49. 9070 HEUSDEN. 0497 022 050. ELembeWe@skynet.be - www.ELembeWe.net

[W][VB] Weekend emotioneel lichaamswerk. 21 tot 23/10. Een ontdekkingstocht naar jezelf via de signalen die je lichaam je geeft. Via lichaamsgerichte oefeningen gebaseerd op de peilers aarden, ademen, bewegen en geluid, kan je jouw lichaam, gevoelens en emoties ervaren. **Jean-Pierre Perron, Habraken Erik**. La Foresta. Prosperdreef 9. 3054 VAALBEEK. 0495 285 029. energia-energia@hotmail.com - www.energia-energia.be

Engelen en gidsen

[W][LI] Spirituele Intuïtieve Ontwikkeling. 5/10 en 19/10. 13u30-15u30. Thema: Contact met je gids. In de eerste les leren we onze gids kennen, de tweede namiddag doen we een meditatie, gevolgd door intuïtief schilderen. **Rose**. Doppahuis vzw. Ambachtsschoolstraat 19/1. 3500 HASSELT. 011 25 03 87. info@doppahuis.be - www.doppahuis.be

[C][AN] Opleiding tot I.E.T.-healer (helen met engelen). 22 tot 23/10. 10u-18u. IET is 'n krachtige helingtechniek die makkelijk aan te leren is. Engel Ariël en de IET-engelen van de Violette straal begeleiden ons hierbij. **Anne Dockx**, IET Masterinstructor. Vlinder-Licht. Alfons Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. 0494 928 930. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

Enneagram

[W][OV] Zeker van jezelf met behulp van het enneagram. 7/11 tot 5/12. 19u30-22u30. Krijg een beter beeld te krijgen omtrent je drijfveren en de manier waarop je naar jezelf en je omgeving kijkt. Laat het onbewuste in jezelf bewust worden. **Pascal Maes**. Vzw de Ast. zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

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

Feng Shui

[W][WV] Feng Shui basisworkshop. 23/10 en 13/11. 10u-16u30. Maak een Feng Shui plan voor jouw woning en creëer zo meer rust en harmonie in je leven, meer stroming in werk, succes, financiën, relaties, groei,... **An Sterken**. Feng Shui And More. Moritoen. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 0496 108 888. an@fengshuiandmore.be - www.fengshuiandmore.be

Groentenabonnementen

Geweldloos communiceren

[W][WV] Echt luisteren, een kunst. 29/10. 14u-17u. Hoe kan ik luisteren naar mijn partner, kind, vriend, collega, etc. op een manier die de relatie bevordert? Een ervaringsgerichte workshop. **Dominik Vandevoorde**. Praktijk De Ontmoeting. Plantinstraat 28. 8700 TIELT. 0473 574 358. dominik@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be

Healing

[W][NB] Klankhealing. 11/10. 20u-22u. Neem een matje mee om op te liggen en een kussentje voor onder je hoofd en ook handig een fleece over je heen. Zodat je volledig kunt ontspannen tijdens je droomreis. Nadien krijg je een kopje kruidenthee. **Anke Hazebroek, Fanny Van Troost**. Praktijk Whiteroses Voor De Innerlijke Balans. De Biezen. Schoolstraat 42. NL-4645 DA PUTTE. 0031 165 85 55 94 - 0032 486 12 45 00. info@praktijkwhiteroses.nl - www.praktijkwhiteroses.nl

[W][OV] Deeksha avond. 12/10. 19u30-22u. Ontvang de eenheidszegening, indaling van de Goddelijke Vader/Moederkracht,met klankhealing concert, bodywork & kundalini meditatie. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[W][AN] Healing Circle. 14/10. 20u-22u30. Alle aandacht wordt gericht op het (terug)vinden van onze natuurlijke zelfgenezende kwaliteiten. **Tom Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][WV] Resonance Healing. 15/10 en 16/10. 9u30-16u30. Leer het 'Eenheidsveld' van vrouwelijke en mannelijke energie te creëren en zijn helende kracht te ervaren en toe te passen (deel 1). **Van De Keere Maria**. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM-ZEDELGEM. 0479 373 109. ontmoetjezelf@telenet.be

[W][OV] De helende kracht van klank en kleur. 18/10. 20u-23u. Gedurende deze helingavonden worden we via geleide meditatie, kleur en helende klanken uitgenodigd om naar onze bron van innerlijke heling te stappen. **Henk Content, Patrik Niels**. Merlyn. Hof ten Dale. Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. 053 84 18 27. info@merlyn.be - www.merlyn.be

[W][AN] Healingmeditatie met klankschalen. 21/10. 19u30-22u30. De toonvibraties brengen ontspanning, werken op een heel zachte wijze blokkades weg, en maken ruimte voor genezing en transformatie. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][WV] Intuitief in balans komen. 22/10. 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**. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. dirk@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

[W][AN] Zonnestaren: dè natuurlijke en kosteloze gezondheidsrage? 8/11. 19u30-22u. Een oeroude techniek waarbij men opbouwend, op bepaalde momenten en met de nodige voorzorgsmaatregelen rechtstreeks in de zon kijkt. **Ron van Dijen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Healing Circle. 8/11. 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

Kaartleggen

[C][AN] De Tarot: symbolen van de grote arcanakaarten. 23/10 tot 11/12. 10u-17u. Een geweldig middel tot meer zelfkennis. In deze symbolische afbeeldingen zit een diepe wijsheid vervat. Ze zijn een geestelijke spiegel. **Julla Laurijssen**. Jansen Luc. In Balans. Apostoliekenstraat 107/1. 2300 TURNHOUT. 0485 883 272. ontspanning@telenet.be - www.lucjansen.be

Kinderwijze vorming

Sterrencirkels
Koepel voor kinderwijze vorming

[W][AN] Quality Time workshop. 12/10, 19/10 en 26/10. Intuïtief schilderen voor ouder en kind. **Uschi Gils**. Motion In Art. Kriekenveld 4. 2860 SINT-KATELIJNE-WAVER. 0472 283 772. motioninart@gmail.com - www.motioninart.be

[O][AN] Opleiding tot elfencoach. 16/10. 10u-18u. Op ontdekkingstocht naar je authenticiteit via dans, beweging, geur, kleur en klank! Het Oude Pad. Peter Benoitlaan 15. 2100 DEURNE. www.elfentheater.be

[W][VB] Zonneklasje. 22/10. Jouw, mijn, onze frequentie - Welke radiozender kies jij? FM Zonnefrequentie! Zonneklasje. Heide 50. 1840 STEENHUFFEL. 0477 306 464. steenhuffel@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

[W][VB] Magische Sprookjes-Boswandeling. 30/10 en 6/11. 15u-17u. ElfenPrinses Spring-Blossom opent met de Gouden Cirkel de poort nr de Elfenwereld. Klein én groot is welkom in de Magische Wereld! **Springblossom, De Elfenprinses**. Sanken Yaka. Kesselberg. 3000 KESSEL LO. 016 62 29 62. sankenyaka@gmail.com - www.sankenyaka.be

[W][OV] Relax Kids Kamp. 31/10 tot 4/11. Yoga, knutselen, zwemmen, schilderen, kookatelier, muziekatelier. Individuele benadering van het kind. **Heidi De Beer**. Yogabeerken. Dokter Van Wymerschlaan 93. 9620 ZOTTEGEM. 0497 730 937. heidi@yogabeerken.be - www.yogabeerken.be

Kleur- en lichttherapie

[W][AN] Kleurenpunctuur bij rugklachten en draaglast. 30/10. 10u-17u. Maak kennis met het 'verlichten' van rugklachten door het behandelen van acupunctuurpunten en zones met gekleurd licht. **Inge Cox**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be en www.sanbao.be

Kunst en persoonlijke ontwikkeling

[W][LI] Basisworkshop Mindfull Droedelen. 12/10. 19u30-22u. Leer de basisprincipe om met ontspannen aandacht een meditatieve pentekening te droedelen. Ideaal om minder te piekeren en meer te ontspannen. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][LI] Maandelijkse werkgroep 'Creatief Verstillen'. 3/11. Sta stil en vind de stilte in je zelf door intuïtief en kunstzinnig te werken met hart en handen! Maandelijkse workshop in namiddag of avond. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][LI] Maandelijkse droedelgroep ... creatieve yoga voor je brein. 3/11. 19u30-22u. Regelmatig mindful droedelen stimuleert je creativiteit en zelfvertrouwen, en brengt meer rust in je leven. We leren van en inspireren elkaar. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

Massage

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

[C][OV] Massagetechnieken. 11/10 tot 6/12. 19u30-22u. Alle basistechnieken van massage worden aangeleerd. Bij het beëindigen van de cursus ben je in staat om een volledige lichaamsmassage uit te voeren. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[C][AN] Minimassage: Gezicht. 14/10. 20u-22u30. Heerlijk ontspannend, geeft een open uitstraling en maakt ruimte in de sinussen. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschal-

ckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][OV] Handen- en voetenmassage. 20. 19u30-22u. Een avond om je handen en voeten eens lekker in de watten te laten leggen. Of liever in de koesterende en (ver)zorgende handen van iemand anders. Maar de rollen worden ook omgedraaid: ieder krijgt de gelegenheid om een ontspannende massage te ontvangen én te geven. **Martine Bal**. Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W][WV] Metamorfosemassage. 23/10, 6/11 en 20/11. Door zachte aanraking van bep. gebieden van voeten, handen en hoofd komen we meer in contact met het kind in onszelf. **Chris Van Biesen**. Egidius Van Bredenestraat. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32. chrisvanbiesen@hotmail.com

Kasteel De Schans
www.kasteeldeschans.com

[W][LI] Massage oefenavond. 27/10. 19u30-22u. Fris je massagevaardigheden op en wissel massages uit. Geen ervaring nodig, wel een avond puur genieten. **Ellen van der Helm**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[O][LI] Opleiding intuïtieve massage. 28 tot 30/10. De opleiding 'Intuïtieve Massage' combineert vakbekwaam leren masseren met de ontwikkeling van de masseur in jezelf. Je laat je helende handen spreken! **Ellen van der Helm**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][AN] Babymassage. 2/11. 10u-15u30. Een vorm van totale en ontspannende lichaamsmassage voor baby's en kleuters die in India deel uit maakt van de dagelijkse verzorging. **Lynn De Merlier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Zwangerschapsmassage. 3/11. 10u-17u. Een massage kan lichamelijke klachten tijdens de zwangerschap verlichten, maar ook geestelijke en emotionele spanningen die de zwangere vrouw ervaart verminderen. **De Merlier Lynn**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][LI] Kennismakingsweekend Integratieve Massage. 9 tot 11/11. Voor wie in een ontspannen sfeer kennis wil maken met deze unieke mannier van masseren. Je proeft van de integratieve massage zowel door te geven als te ontvangen. **Linda Geraeds, Geert Van Coillie**. De Stroming. Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55. 3800 SINT-TRUIDEN. 058 24 18 28. info@destroming.com - www.destroming.com

Meditatie

[C][VB] Vipassana meditatie. 11/10, 18/10 en 25/10. 20u-21u30. Elke dinsdagavond. 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

[W][VB] Meditatie (donderdag) avonden. Elke do. 20u30-21u30. We mediteren samen maar met inbreng van wie wat wil aanbrengen. **Leen Demeulenaere, Philippe Blontrock**. Kreakatau Vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[W][WV] Natuurmeditatie. 16/10. 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][VB] Mantra's zingen. 18/10. 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

Cosy Cabin
Massagepraktijk
Aromatherapie
www.cosycabin.be

[W][WV] Wandelen in stilte. 19/10. 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**. Natuurgebied. 8310 BRUGGE. 0496 121 608 - 050 36 34 66. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W][AN] Samen in stilte, samen in klank. 19/10. 20u-21u30. Een meditatief moment met ruimte voor mantra's en klank. **Roel Jacques**. Inge Van Den Eynde. Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. roeljacques@yahoo.com

[W][OV] Een dag met energiewerk. 22/10. 10u30-17u. Bewust aandacht geven aan de energie in en rond ons lichaam en toestaan dat deze energieën ons leiden. **Dharmaranda**. Grensstraat 100. 9000 GENT. 09 226 36 06. dharmaranda@hotmail.com - home.scarlet.be/dharmaranda

[W][OV] Samenkomst in stilte en beweging. 23/10. 10u-12u. Een spontane "happening" met stilte en muziek om elkaar te ondersteunen in de "grote reis naar waar we nooit weg geweest zijn". Dharmaranda. Grensstraat 100. 9000 GENT. 09 226 36 06. home.scarlet.be/dharmaranda

[W][WA] Vipassana meditatiedag. 23/10. 11u-18u. Intensieve vipassana-praktijk: zitmeditatie, loopmeditatie en meditatie in dagelijkse activiteiten. **Marie-Cécile Forget**. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatie Centrum. Route de la Floreffe 22. 5170 RIVIÈRE. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be - www.dhammagroupbrussels.be

[W][WA] Retreat Vipassana meditatie en studie Boeddh. teksten. 28/10 tot 6/11. Tiendaagse intensieve vipassana retreat met studie van Abhidhamma en sutta o.l.v. een Birmaanse monnik. **Sayadaw U Ottara Nyana**. Dhamma Group. Dhammaramsi meditatiecentrum. Route de la Floreffe 22. 5170 RIVIÈRE. 016 23 36 85. carolinejeandrain@hotmail.com - www.dhammagroupbrussels.be

[W][WV] Actieve Osho meditatie. 2/11. 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

[C][OV] Yoga- en meditatiecafe Gent. 3/11. Elke di- en do-ochtend en zon-avond 1u30 poweryoga en/of 1u meditatie. Doorlopend instapbaar, alle niveaus welkom. **Danny Van Rietvelde**. Vzw Shekere. 't Rietveld. Herlegemstraat, 3. 9040 GENT - ST AMANDSBERG. 0496 869 446. info@yogacafe.be - www.yogacafe.be

[W][ZE] Vredes/metta-retraite. 9 tot 13/11. 19u-14u. Via reflectie individueel én in dialoog contact maken met onze kwaliteiten van liefdevolle vriendelijkheid, verbondenheid, vrede, mededogen,... **Jotika Hermsen, Marleen Vandenbosch**. Essens. Naropa Instituut. Vierhonderdpolderdijk 10. 4506 HL CADZAND. 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

Mindfulness

[C][OV] 8 weken Breathworks mindfulness - gelukkig leven met ziekte & pijn. 14/10 tot 9/12. 13u-15u45. Mindfulness is iets wat je kan leren. In deze 8 weken cursus leer je hoe mindfulness kan helpen bij (chronische) ziekte en pijn. **Upekshadaka Dh.**. Breathworks.be. Triratna boeddhistisch centrum. Oudescheldestraat 14. 9000 GENT. 0487 905 808. info@breathworks.be - www.breathworks.be

[W][VB] Emptiness- leegte in het boeddhisme. 14/10. 9u15-17u. Een praktische dag met veel ruimte voor meditatie om te kunnen kennismaken met de belangrijkste begrippen van het Boeddhisme. **Marijke Swart**. IAM. Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][WV] Mindful crea atelier voor kinderen. 15/10, 22/10, 12/11, 19/11 en 3/12. 10u-12u. 5 sessies vol crea met verf, klei, kleurpotloden, collages. De kinderen krijgen er de basis van heart en mindfulness a.d.h. van een spel. **Pim Catry**. One Aware. Centrum Beyond. Vagevuurstraat 14A. 8377 ZUIENKERKE. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

IAM
Instituut voor Aandacht & Mindfulness

[W][AN] Mindfulness voor kinderen van 5 tot 12 jaar. 16/10 tot 11/12. In 8 sessies leren kinderen op een speelse en op het kind afgestemde manier waarnemingsspelletjes, yoga, concentratie-opdrachten, geleide meditaties. **Helga Van Rompaey**. IAM. Garage+. Onder den Toren 12. 2800 MECHELEN. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][OV] Op stap met Lucio: Mindfulness voor kinderen vanaf 7 jaar. 16/10. 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][OV] Mindful zwanger. 17/10. 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

[C][OV] 8 weken Breathworks mindfulness - gelukkig leven met stress. 22/10 tot 17/12. 9u45-12u30. Mindfulness is iets wat je kan leren. In deze 8 weken cursus leer je hoe mindfulness kan helpen bij stress & moeilijkheden. **Upekshadaka Dh.**. Breathworks.be. Triratna boeddhistisch centrum Gent. oudescheldestraat 14. 9000 GENT. 0487 905 808. info@breathworks.be - www.breathworks.be

[W][VB] Ademrust. 23/10. 9u15-17u. Meditatiedag. Op deze dag worden zowel de theoretischeals praktische basisprincipes aangereikt voor het ontdekkenvan je eigen natuurlijke kracht. **Geert Devriendt**, ademtherapeut & kinesit. IAM. Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[C][WV] Mindfulness 8 wekentraining. 26/10 tot 21/12. 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**, mindfulnesstrainer. IAM. CC De Spil. H. Spilleboutdreef 1. 8800 ROESELARE. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

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

[O][OV] 7 dagen-training: Mindfulness in onderwijs en opvoeding. 27/10 tot 17/11, van 15/12 tot 26/1, van 8/3 tot 26/4 en 7/6. 9u30-16u30. Mindfulness reikt eenvoudige technieken aan om te gebruiken in de klas.Als opvoeder werk je hierbij aan je eigen welbevinden en aan dat van het kind. **Lieve Van Hoeteghem**. Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 749 019 - 09 329 57 22. lieve@naterre.be - www.naterre.be

[W][WV] Mindfulness samen met je kind. 9/11, 16/11, 23/11, 30/11 en 14/12. 16u-18u. Vijf sessies samen trainen in aandacht met je kind. Meer inzicht verwerven in de relaties. Een milde vorm van samenleven en wijsheid ontwikkelen. **Pim Catry**. One Aware. Centrum Beyond. Vagevuurstraat 14A. 8377 ZUIENKERKE. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

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

[W][WV] Werken met klankschalen voor beginners. 16/10. 10u-17u. Tijdens deze 2-daagse workshop krijgt de cursist een inleiding in de fascinerende wereld van de klankschalen.Voorkennis is niet nodig. **Andy Vanbeveren**. Boventoon. Dienstencentrum De Zonnebloem. Zuidstraat 67. 8630 VEURNE. 0499 180 506. info@boventoon.be - www.boventoon.be

[W][OV] Klankhealing - Thema avond. 20/10. 20u-22u. Diepgaande healing en meditatie avond met klankschalen, monochord & gong. Thema: het hogere zelf, wijsheid uit je innerlijke bron. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[W][AN] HartenMagie: Dance of Grace & ligconcert Fragrance. 5/11. 10u-18u. Dans naar je innerlijke kern en bron van wijsheid, dans je zielekracht en vrijheid, geblinddoekte dans. Nadien volgt een soundhealing ligconcert. **Fragrance, Hartenmaggie Gert&Maggie**. WCU-Dance vzw. De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0498 276 771. hartenmagie@hotmail.com - www.hartenmagie.be

Natuurgerichte gezondheidszorg

[W][OV] Herfstkriebels en winterblues? 27/10. 19u30-22u. Hou je lichaam en geest fit met relaxerende oefeningen én ontdek hoe Aloë Vera voedingssupplementen je helpen om herfst en winter gezond door te komen. **Lieve Van Hoeteghem, Rudy Vervaet**. Na'Terre. Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve@naterre.be - www.naterre.be

NLP

[W][AN] NLP oefenavond. 19/10 en 3/11. 19u30-22u30. Voel je welkom op de NLP-oefenavonden om je competenties en ongekende vermogens te verfijnen, je ervaringen te delen en te bespreken. **Dominique Deffontaine**, Life Coach. You2meplus. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 411 08 16 - 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

Opstellingen

de open cirkel vzw

Opstellingen, Individuele begeleiding, Systemic Ritual®. www.deopencirkel.be

[W][AN] Familieopstellingen. 6/10. 19u30-22u30. Binnen een veilige cirkel mensen zien en ervaren welke onbewuste dynamieken je weerhouden om ten volle te leven. **Fawzia Hanssens en Louis Hillebrand**. De open cirkel vzw. Zaal CambiArte. Hoogstraat 54. 3360 BIERBEEK. 016 64 98 08. info@deopencirkel.be - www.deopencirkel.be

[W][AN] Succesopstellingen voor de eigen praktijk of bedrijf. 9/10. 10u-18u. Ken je matrix, als je de kwaliteit van je leven, praktijk of bedrijf wilt verbeteren kunnen succes- en organisatieopstellingen je aardig op weg helpen. **Indra Torsten Preiss**. Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK (ANTWERPEN). 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

CarinaScotland

WHOLENESS
met **Clare Crombie**
psychotherapeut en familie-opsteller uit Edinburgh.

26 nov. jeugdherberg
De Blauwput, Leuven

27 nov. Kasteel
Walburg, St Niklaas

(met vertaling naar het NL)

Stephanie Boh 0473 197 888
steph@thewateredbamboo.com
www.carinascotland.com

Praktijk voor familieopstellingen en therapie

'Als een boom goed geworteld is, kan hij krachtig en ten volle groeien en bloeien.
Zo is het ook met de mens.'

Hilde Vervynck

Familieopstellingen in individuele sessies.
Casusopstellingen voor teams in non-profit organisaties.

0486 750 572
www.hildevervynck.be
hildevervynck@base.be
Brugsesteenweg 324 • 9000 GENT

AIP Erkende opleidingen:

- groeien als mens
- psychotherapeut
- rouwconsulent
- relaxatieconsulent

Gestart in sep. 2011 (er zijn nog enkele plaatsen vrij)

Inlichtingen en info:
Koekelare 051 58 85 49
Antwerpen 03 385 17 07
Gent 09 221 22 76
www.psychology-integration.eu

[W][OV] Familieopstellingen. 8/10. 13u-18u. De opsteller faciliteert de heling en volgt de bewegingen van de ziel en de diepere motieven. Vastgelopen energieën kunnen zo deblokkeren. **Leo Dumon, Carine Van Kerrebroeck**. Carienleo. Fontein der Jeugd. Zandvleuge 82. 9900 EEKLO. 0497 753 882 - 0474 898 849. info@leodumon.be - www.carienleo.be - www.leodumon.be

[W][VB] Familieopstellingen (avond). 11/10. 19u30-22u30. We helpen jou dat ene inzicht te verwerven dat alles in een nieuw licht zet en die ene stap te zetten die alles in beweging brengt. Double Circle. Deleydtstraat 12. 3401 WAASMONT. 0478 505 114. info@doublecircle.eu - www.doublecircle.eu

[W][AN] Familieopstelling van chaos naar orde. 15/10. 11u. Therapeutische sessie waarbij een deelnemer een vraagstuk inbrengt waar hij of zij helderheid over wil krijgen. **Dirk Daes**. Hadiqa. Quellinstraat 16. 2018 ANTWERPEN. 03 233 19 77. www.hadiqa.be

[W][AN] Bronopstellingen. 15/10. 10u-18u. Thema " het reactieve lichaam". Opstellingen voorbij familie en gericht op persoonlijke ontwikkeling en bewustzijn. **Flora Verelst, Bruno Billiet**. Eccae Vzw. Achterste Hoeven 8. 2980 ZOERSEL. 0494 693 149 - 0476 217 543. info@familieopstelling.be - www.familieopstelling.be

[W][VB] Familieopstellingen (dag). 20/10. 10u-18u. We leggen de oorzaken van problemen bloot en kijken naar belemmerende patronen. Double Circle. Deleydtstraat 12. 3401 WAASMONT. 0478 505 114. info@doublecircle.eu - www.doublecircle.eu

[W][OV] Het Levenswiel als krachtbron. 22 tot 23/10. Rituele opstellingen vanuit het levenswiel. Een kruisbestuiving tussen sjamanisme en systemische opstellingen. **David Jelinek**, Ecotherapeut. Anima Mundi. Natuur- en milieucentrum de Bourgoyen. Driepikkelstraat 32. 9030 MARIAKERKE-GENT. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

[W][VB] Familieopstellingen. 22/10. 13u-17u. In een gemoedelijke sfeer en met een beperkt aantal deelnemers gaan we op zoek naar inzichten via het opstellingswerk. **Johannes Cortoos**. Marianne Mox. Het ei. Zwarte Molenstraat 48. 1671 ELINGEN. 0492 834 684. marianne.mox@hotmail.com

[W][VB] Een avond van opstellingen. 25/10. 18u-22u. Opstellingen: dé methode om opnieuw dynamiek te brengen in geblokkeerde en vastgelopen relaties en groepssystemen. The Companion - Centrum Voor Mayrtherapie En Mindfulness. Blakstraat 53. 3020 HERENT. 0498 975 354. mail@thecompanion.be - www.thecompanion.be

[W][VB] Systeemopstellingen. 25/10. 19u-22u15. Tijdens een opstelling wordt door middel van representanten naar het systeem gekeken. Hierdoor kan er zowel meer inzicht als meer stroming komen in dit systeem. **Goedele De Nolf, Rik Verschueren**. Buiten-Kans. CC Oratoriënhof. Mechelsestraat 111. 3000 LEUVEN. 016 57 39 15. www.buiten-kans.be

[C][VB] Droom- en familieopstellingen. 28/10. 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][OV] Familieopstellingen 'Op weg naar Geluk'. 29. 9u30-17u30. Systemische familieopstellingen, op weg naar vrede in relaties, gezondheid, werk, succes...Op weg naar liefde, volkomenheid en stroming. **Odilon Mets**, erkend opsteller aan de DGfS. Bewustzijnshuis. Kernemelkstraat 148. 9112 SINNAAI. 03 772 16 48 - 0499 753 235. info@bewustzijnshuis.be - www.bewustzijnshuis.be

[W][VB] Familieopstellingen. 30/10. Opstellingen zijn een methode om de bewuste en onbewuste oorzaken van een groot aantal probleemsituaties en -gedragingen bloot te leggen. Double Circle. Centrum Blauwe Reiger. Onze-Lieve-Vrouwstraat 36. 3020 HERENT. 0478 505 114. info@doublecircle.eu - www.doublecircle.eu

[W][VB] Naar een eigen leven, in vrede met je voorouders. 1 tot 2/11. Zweethutceremonie + familieopstellingen. Een gelegenheid om met je voorouderlijke familie in contact te komen, en een plaats te vinden voor de oneigenlijke 'opdrachten' die jij mogelijk voor je familie draagt. **Kris Jonckheere, Rik Verschueren**. Buiten-Kans I.s.m. Blauwe Steen. de Heerlyckheit van Elsmeren. Weg op Halen 2. 3450 HALEN. 016 57 39 15. www.buiten-kans.be

[W][AN] Familieopstellingen-weekend. 5 tot 6/11. 10u-18u. Ken je matrix - verbeter de kwaliteit van je leven. Duidelijke oplossingen vinden voor persoonlijke -, relatie- en opvoedingsproblemen en ziektes. **Indra Torsten Preiss**. Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Spirituele familieopstelling. 5/11. 10u-17u. Met een spirituele familieopstelling breng je ontspanning en harmonie in je leven, je relatie, je familie. Voor oplossingen, inzicht en healing. **Lydia Crevits**, opsteller. Mayil. Kasteel Steytelinck. Sint-Bavostraat 20. 2610 WILRIJK. 050 68 96 33. lydia@hetleven.be - www.hetleven.be

Persoonlijke ontwikkeling

[W][AN] Toestanden van verruimd bewustzijn. 8/10 tot 9/10. 10u-17u30. Via holofonische klanken, leert men veilig, wakker en aanwezig in het nu, verschillende niveaus van bewustzijn ervaren. **Philippe Vandevorst**. Timotheus vzw. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Stressmanagement en positief in het leven staan via hartresonantie. 11/10, 25/10, 15/11, 29/11 en 13/12. 19u30-22u. **Marc Smits**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Intuïtief je droomjob vinden. 13 tot 27/10. 19u30-22u30. Via een aantal intuïtief/energetische invalshoeken zoeken we samen met jou op die avond frisse nieuwe wegen en inspiratie voor je vraag. **Daniëlle Goossens**. Timotheus. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Vrouwen en aardebewustzijn. 13 tot 27/10. 19u30-22u30. Drie avonden voor vrouwen van alle leeftijden rond speelsheid, passie en wijsheid. Dit verbinden met de aarde brengt je bij je krachtbron. **Manja De Leijer, Birgit Maes, Bibiane Van Den Bussche**. Timotheus. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[C][BT] Training Awareness through the Body: trainers uit Auroville (India). 13 tot 14/10. 9u-16u30. Een eerste kennismaking met de Indiase ATB principes: aandacht-ontspanning-zelfkennis. Verstillende en dynamische oefeningen brengen je bij je essentie. **Aloka Marti, Joan Sala**. Awareness Through The Body. 3762 AP SOEST. 0031 356 016 995. awarenessinfo@gmail.com - www.awarenessthroughthebody.nl

[W][VB] Beslissingen nemen. 14/10, 21/10 en 28/10. Leer vlotter keuzes maken en knopen doorhakken. De opleiding geeft concrete tips en je gaat aan de slag met individuele kleine of grote beslissingen. **Erik Decolvenaer**. Syntra Campus Leuven. Geldenaaksebaan 327. 3001 LEUVEN. 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

[W][AN] Opening tot zelfliefde. 15/10. 10u-17u. Wanneer je jouw talenten en kwetsbaarheden durft te waarderen, wordt je jouw eigen beste vriend en vanzelf aantrekkelijk voor andere mensen. **Savera Noriega**. Touchstudio. De Verscholen tuin. Peter Benoitlaan 15. 2000 DEURNE. 0484 713 900. info@touchstudio.be - www.touchstudio.be

[W][AN] Ken jezelf, je sterke kanten en je levenslessen. 15/10. 10u30-17u. **Margot Dorren**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][AN] Het Pad van het Paard. 16/10. 10u-16u. Wat hebben paarden te vertellen over jouw weg in het leven ? Zij wijzen ons de weg naar wie we echt zijn ... **Peggy Van Den Branden, Ellen Govaerts.** Inner-Circle/E-Qui-Motion. Abdijlaan 46. 2960 BRECHT. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

[C][LI] Aandacht! ...voor jezelf. 17/10 tot 5/12. 19u30-22u. Deze avondcursus bestaat uit acht sessies die draaien om het concept 'radical self care': op een bewuste manier leren instaan voor je eigen welzijn. **Sanna Heijnis**. Ganzenvlucht. Driesstraat 19. 3690 ZUTENDAAL. 0484 791 475. aandacht@ganzenvlucht.be - www.ganzenvlucht.be/aandacht

[W][AN] Maanhut. 24/10. 20u-22u. Iedere Vrouw heeft haar wijsheid en daardoor is iedere Vrouw in onze kring evenwaardig. Via meditatie, zang, dans, oefeningen maken we contact. **Min Spillemaeckers**, begeleiding. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W][NB] Sprookjes-Dans-Avontuur. 26/10. 14u-16u. Voor jongeren vanaf ca. 6 t/m 12 jaar. We vertellen het sprookje "De Gouden Aarde", verkleden, dansen de wave (5 ritmes), knutselen, tekenen. **Anke Hazebroek, Fanny Van Troost**. Praktijk Whiteroses Voor De Innerlijke Balans. Kloosterhof. Huijbergseweg 3b. NL-4631 GC HOOGERHEIDE. 0031 165 85 55 94 - 0032 486 12 45 00. info@praktijkwhiteroses.nl - www.praktijkwhiteroses.nl

[W][AN] Hier en Nu Ademdag. 28/10. 10u-17u. Ademen doe je NU, niet in de toekomst of het verleden. Concentreren daarop brengt je in de werkelijkheid van dit moment. **Wim Hermans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Healing patterns - dagworkshop. 1/11. 11u-18u. Leer hoe steeds terugkerende patronen in je leven te veranderen. Ze beperken je vrijheid en beletten je de liefde waarnaar we zo wanhopig verlangen, te geven en te ontvangen. **Tom Monte**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][WV] Verleg je eigen grenzen. 4 tot 13/11. Bereid jezelf voor op je eigen Quantumsprong. 9-daagse intense retraite, flexie-meditatieseminar met overdracht van trillingsniveauverhoging, correlatie tot voeding. **Nadège Goedgezelschap**. Vzw De Juiste Weg. Locatie afhankelijk v/h aantal deelnemers. 8400 OOSTENDE. 059 80 71 32. Voorwaarde deelname: medicijnvrij zijn, min. bio-vegetarisme (noch vis, vogel, vlees) bij voorkeur veganisme, rawlevende voeding. Gsm, laptops, computer niet toegelaten. Ervaring met Vipassana welkom, niet noodzakelijk, non-theïstische basis.

[W][OV] Intuïtief je droomjob vinden. 8 tot 22/11. 14u-17u. Via een aantal intuïtief/energetische invalshoeken zoeken we samen met jou op die avond frisse nieuwe wegen en inspiratie voor je vraag. **Jan Meysmans**. Timotheus. Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 GENT. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][LI] De dans van de ziel. 9 tot 23/11. 19u-22u. Geluk onstaat van nature wanneer ons ego zich in dienst kan stellen van je ziel. Je leert je innerlijke schaduwen ontdekken. **Leen Vantilt**. Timotheus. De Kluis. L. Hoelenstraat 41. 3550 HEUSDEN-ZOLDER. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Kheiron cvba
leren met paarden

[W][VB] Verlangen naar paarden en toch bang. 11/11. 9 tot 18u. Kheiron cvba. Kasteelhoeve. Eliksemstraat 26, 3400 Wange. 0496 523 588. info@kheiron.be - www.kheiron.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)

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C][AN] Hij doet toch zo zijn best, maar... 10/10, 17/10 en 24/10. 19u-22u. Je kind gaat gebukt onder zijn leerprobleem. Hoe ga je hiermee om? Je leert breder kijken naar wie hij is en zijn probleem opbouwend te benaderen. **Guy Naegels**. PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Pittig leven door zelfzorg. 11 tot 15/10. 9u30-18u. Zelfzorg is een belangrijk tegengewicht voor stress. Goed zorgen voor jezelf geeft ook een nieuw élan aan je aandacht voor anderen en de samenleving. **Martine Andries**. PRH vzw. Het Evenwicht. Ijzerstraat 26. 9120 MELSELE (BEVEREN). 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Kom uit de verf! Met kleur en vorm je unieke kracht leren kennen. 11/10, 18/10 en 25/10. 19u-22u15. 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. **Geert Frateur**. PRH vzw. Sint-Michielscollege. Papenaardekenstraat 53. 2900 SCHOTEN. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Ik ben goed genoeg. Een exploratie van wie ik ben en hoe ik me toon. 11/10, 18/10 en 25/10. 19u-22u15. **Erika De Crom**. PRH vzw. Het Ziel 40. 2920 KALMTHOUT. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Opvoeden met een positieve blik. 12/10, 19/10 en 26/10. 19u-22u15. **Alex Sarlet**. PRH vzw. Zin in het leven. Boshoek 35. 2560 NIJLEN. 03 464 14 55. alex.sarlet@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Ik en mijn relaties. Jongerenweekend. 14 tot 16/10. 20u-16u. Via uiteenlopende wegen en werkvormen verken je je relatiecapaciteiten. Je gaat met een deugddoende relationele ervaring naar huis. **Miek Van Caeckenberghe**. PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22. 9160 RANST. 03 542 69 88. miek.vcaeckenberghe@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Groeien in zelfvertrouwen. 14/10 en 21/10. 9u30-17u. **Patrick Jossa**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Bouwen aan een nieuw samengesteld gezin: een boeiende uitdaging. 15/10 en 22/10. 10u-17u. We staan stil bij het potentieel en de plek van ieder in het gezin. Je krijgt basishoudingen mee die de slaagkansen voor je nieuwe gezin vergroten. **Greet Balemans**. PRH vzw. CC Ter Dilft. Sint-Amandsesteenweg 41-43. 2880 BORNEM. 03 890 69 30. greet.balemans@prh.be - www.prh.be

[W][WV] Lachyoga te Brugge. 17/10. 18u-19u30. Iedere derde maandag kan je in de vooravond lachyoga beoefenen te Brugge. Het idee is om mensen samen te brengen om te lachen zonder reden. **Viviane Van Pottelberghe**, lachcoach. Vivapo. D.C. 't Reitje. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. 0499 414 581. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W][LI] De tocht naar huis. 20 tot 23/10. Jaartraining voor mannen waarbij de innerlijke ontdekkingsreis, het transformatieproces en persoonlijk leiderschap centraal staan. **Arend van Rietschoten**, psycholoog/relatietherapeut. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C][OV] Mijn capaciteiten als leidinggevende ontwikkelen. 21/10 en 22/10. 9u30-17u. Voor leidinggevenden en kaderleden in bedrijven of organisaties. We bekijken de persoonlijke capaciteiten en de competenties die je kan ontwikkelen. **Thea Bombeek**. PRH vzw. Extra-Consult. Nachtegaalstraat 27. 9320 EREMBODEGEM. 0476 359 964. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Anders omgaan met spanningen en conflicten. 22/10 en 23/10. 9u30-17u. Voorbij feiten en interpretaties zoeken we naar wat zich precies afspeelt. We leren de dialoog aangaan, de spanning verminderen en oplossingen zoeken. **Guy Naegels**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 29/10 tot 2/11. 9u30-17u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Guy Naegels**. PRH vzw. PRH-Vormingscentrum. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Wie ben ik? de eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 29/10 tot 2/11. 9u-18u30. **Martine Andries**. PRH vzw. Eerste Woord. Kloosterstraat 40. 9620 ERWETEGEM. 03 755 44 01. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[C][WV] Mijn levenskracht en wat ze belemmert. 29/10 tot 2/11. 9u-18u30. Via verf, kleuren en vormen ontdek je wat je tegenhoudt om je levenskracht naar buiten te laten komen en hoe je hierin verandering kan brengen. **Patrick Jossa**. PRH vzw. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. 0496 044 303. annick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Mijn lichaam, toegang tot mijn innerlijke wereld. 29/10 tot 2/11. 9u-18u30. Via lichaamsoefeningen en opdrachten in de natuur sta je stil bij wat in je leeft. Je leert het benoemen en analyseren. Je komt in contact met jezelf. **Patrick Jossa**. PRH vzw. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 016 29 00 33. patrick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][VB] In relatie met mijn lichaam - harmonie opbouwen tussen lichaam en zijn. 29/10 tot 2/11. 9u-18u30. Via eenvoudige oefeningen staan we stil bij: mijn territorium, mijn man/vrouw zijn, mijn lichaam als communicatiemiddel, thuiskomen in mijn lichaam. **Jos Van Den Bergh**. PRH vzw. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 016 29 37 96. jos.vdbergh@prh.be - 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)

[C][LI] Als partners communicatievaardig worden. 2 tot 6/11. 9u-18u30. We leren bewuster omgaan met kortsluiting, conflicten, vaste patronen. We bekijken en oefenen communicatie als basis voor een duurzame relatie. **Miet Daenen**. PRH vzw. Herkenrodeabdij 1. 3511 KURINGEN. 012 23 62 30. miet.daenen@prh.be - www.prh.be

[O][LI] Opleiding Heel de Mens. 3 tot 6/11. Psychotherapeutische opleiding waarin alle aspecten van de mens aan bod komen, met opstellingen, TA, ELW en geweldloze communicatie. **Arend Van Rietschoten, Nynke Roukema**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[O][AN] Instapmodule LifeFocus Touch. 3 tot 6/11. 10u-17u30. Kom proeven van de LifeFocus Touch benadering: een een naadloos samengaan van kwaliteitsvolle aanraking met respectvolle nabijheid en zingeving. **Ronald Bertels**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 99 54. ronald@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[C][AN] Je innerlijke drive ontdekken. 3/11, 10/11 en 17/11. 19u-22u15. Aan de hand van inspirerende teksten leer je in voeling komen met de stroom van leven in jezelf. Deze kracht helpt je waar te maken wie je bent. **Jos Van Gorp**. PRH vzw. Bibliotheek. Kardinaal Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen. 5/11, 12/11 en 19/11. 9u-12u15. **Martine Andries**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 46 84. martine.andries@prh.be - www.prh.be

[W][VB] Als ik neen zeg voel ik me schuldig. 7/11. 20u-22u. **Jos Van Den Bergh**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 016 29 37 96. jos.vdbergh@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Kiezen is verliezen... tenzij je echt leert kiezen. 8/11, 15/11 en 22/11. 19u-22u15. **Geert Frateur**. PRH vzw. CC De Kern. Sint-Bavostraat 20. 2610 WILRIJK. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Rouwen, hoe doe je dat? Als het rouwrumoer is verstomd. 8/11, 15/11 en 29/11. 19u15-22u30. **Jacqueline Hermans**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 46 84. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

[C][AN] Constructief omgaan met wat moeilijk is. Draagkracht, ook in jou. 9/11, 16/11 en 23/11. 19u15-22u30. **Miek Van Caeckenberghe**. PRH vzw. De Geesten. Waterstraat 12. 2180 EKEREN. 03 542 69 88. miek.vcaeckenberghe@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Jezelf zijn. Naar een meer harmonisch en evenwichtig leven. 9/11, 16/11 en 23/11. 9u-12u15. **Chris Van Duyse**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 46 84. chris.vduyse@prh.be - www.prh.be

Qigong

[C][WV] Meridiaan Chi Kung. Elke di. 19u-20u15. Leer een eenvoudige vorm van Chi Kung die je lichaam versoepelt en de geest tot rust brengt. Je kan steeds een proefles komen volgen. **Dominique Respens**. Centrum Shiavaya. Bavikhoofsestraat 38. 8520 KUURNE. 056 21 02 92. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[W][AN] Taijiwuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 15 tot 16/10. 10u-17u. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 0532 - 0486 931 122. buqibelgium@buqi.net

[O][BR] Hui Chun Gong. 30/10 tot 31/5. In samenwerking met mevr. Mok Zhuang Min, opgeleid door meester Shen Xin als 21ste opvolgster. **Thesy De Keukelaere, Zhuang Min Mok**. Life Care Centre vzw. Charleroisesteenweg 279. 1060 SINT-GILLIS. 02 649 62 37. nicole.bauffe@lifecarecentre.be - www.lifecarecentre.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

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)

Reflexologie

[W][WV] Jin Shin Jyutsu - plezier met vingers en tenen (boek 3). 22/10 en 23/10. 9u30-16u. Voor elk die meer wil weten over zichzelf.Deels theorie en veel tijd besteed aan het beleven v/d weldoende energiestroom uit JSJ met toepassen mudra's. **Dominique Delaunoy**. Magnolia Federation vzw. De Kluizerij. Aalsterse Dreef 1. 1790 AFFLIGEM. 052 37 27 65 - 014 26 64 79. magnolia.federation@skynet.be - www.magnolia-federation.org

[W][WV] Oefenavond Voetreflexologie. 4/11. 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. 19/10. 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] Reiki Healing Dag met dolfijneninwijding, engelen & de Gouden Lotus. 23/10. 10u-18u. Reiki 2e graad Healing dag, familiehealing, dolfijnen reiki inwijding & techniek, kundalini met de reiki symbolen, indaling van de Gouden Lotus. **Lindsay Hebbelinck**. Centrum Astro Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[W][VB] Reiki I. 28/10. 13u-17u. Je energiekanaal wordt geopend waardoor helende energie via je kruinchakra naar je handen kan stromen. Je wordt je meer bewust van je fysieke lichaam. **Elke Pepermans**. Angels & Stones. Engelenstraat 51. 3070 KORTENBERG. 0499 347 751. elke@angels-stones.be - www.angels-stones.be

[W][VB] Reiki 1 Inwijdingen. 29/10 en 30/10. 10u-17u. Tijdens dit weekend ontvang je de 4 Reiki-1 inwijdingen binnen de Usui-traditie en leer je hoe jezelf met deze krachtige vorm van Healing kan werken. **Griet Heylen**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

www.veroniquevanmoortel.be

[C][WV] Reiki 2e graad. 2 tot 3/11. 13u-17u. Tijdens de 2e graad ontvang je de inwijding, aanleren symbolen en toepassingen, meditaties. **Veronique Vanmoortel**, orthomoleculair gezondheidstherapeute. Artdesign bvba. Barrierestraat 39. 8200 BRUGGE. 050 38 07 67. veroniquevanmoortel@skynet.be - www.veroniquevanmoortel.be

Relatietherapie

[W][AN] Learning love 2: liefde, vertrouwen en vrijheid. 10 tot 13/11. 9u-18u. De workshop leert welke de hindernissen voor liefde en vertrouwen t.o.v. onszelf en anderen zijn en hoe uit afhankelijkheid en isolement te komen. **Tabish Roncucci**. Touchstudio. Amethist. G. Vandenheuvelstraat 132. 2230 RAMSEL. 0484 713 900. info@touchstudio.be - www.touchstudio.be

[W][AN] De juiste partner vinden, hoe doe je dat!? 15/10 en 16/10. 10u-16u30. **Paul Bles**. De Kleine Bron. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2160 WILRIJK. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

[W][LI] Vaders en zonen. 15 tot 18/10. Avontuurlijke vierdaagse waarin je de band tussen vader en zoon kunt verstevigen en zo nodig herstellen. **Arend van Rietschoten**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Relaxatie

[W][AN] Leven vanuit je buik. 14/10. 10u-17u. Zachte, maar krachtig doorwerkende oefeningen voor een betere doorstroming en een diepere ontspanning van de onderbuik. **Wim Hermans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Shiatsu

[C][AN] Basiscursus Shiatsu massage. 5/10 tot 21/12. 19u30-22u30. Voor wie wil kennismaken met één van de oudste 'healing' methoden van de mensheid: de 'traditionele oosterse geneeskunst'. Een volledige lichaamsbehandeling "standaard shiatsubehandeling" wordt u aangeleerd. **Mia Baets, Jan Vervecken**. Internationale Shiatsu School. Mater Dei. Della Faillestraat 16. 2930 BRASSCHAAT MARIA TER HEIDE. 03 309 17 02. info@iss-shiatsu.eu - www.iss-shiatsu.eu

[C][AN] Basiscursus Shiatsu massage. 4/10 tot 13/12. 19u-22u30. Deze basiscursus vormt een geheel op zich: een volledige shiatsubehandeling, waarvoor geen voorkennis vereist is. **Nadia Hannes, Jan Vervecken**. Internationale Shiatsu School. Great White whale Center. Jozef Reussenslei 18. 2150 BORSBEEK. 03 309 17 02. info@iss-shiatsu.eu - www.iss-shiatsu.eu

[C][AN] Basiscursus Shiatsu massage. 6/10 tot 22/12. Een volledige lichaamsbehandeling "standaard shiatsubehandeling" wordt u aangeleerd. **Inge Vantilt, Jan Vervecken**. Internationale Shiatsu School. De Rank.

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

[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)

Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 309 17 02. info@iss-shiatsu.eu - www.iss-shiatsu.eu

[C][AN] Basiscursus Shiatsu massage. 3/10 tot 12/12. 19u30-22u30. Voor wie wil kennismaken met één van de oudste 'healing' methoden van de mensheid: de 'traditionele oosterse geneeskunst'. **Jan Vervecken**. Internationale Shiatsu School. Oude Baan 104. 2390 WESTMALLE. 03 309 17 02. info@iss-shiatsu.eu - www.iss-shiatsu.eu

manipura v.z.w.
centrum voor yoga en alternatieve manuele geneeswijzen

[C][OV] Shiatsu voor zwangeren, pasbevallen moeders en baby's. 14/10 tot 8/11. 13u30-15u. Shiatsu als voorbereiding op de bevalling. Shiatsu om postnataal het herstelproces te bevorderen. Shiatsu voor baby voor een betere moeder-kind binding. **Kristien Delen**. Manipura. Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 42 84 61. kristien_delen@hotmail.com - www.manipura.be

[W][VB] Shiatsu stoelmassage. 21/10 (19-22u) en 22/10 (10-16u). Je leert je een korte vorm van Japanse drukpuntmassage van hoofd, nek, schouders, rug en heupen. De behandeling gebeurt op een ergonomische stoel. **Mona Lanjri**. Sa t'sam. Mongoolse Yurt. Papenboskant 43. 1861 WOLVERTEM-MEISE. 0475 919 498. satsam@live.be - www.satsam.be

[C][OV] Shiatsu voor beginners. 21 tot 22/10, van 25 tot 26/11 en van 16 tot 17/12. Volledige energetische lichaamsmassage in 30u in weekendformule 21-22/10,25-26/11, 16-17/12. De nadruk ligt op het ontwikkelen van het gevoel! **André Poppe, Kristien Delen**. Manipura. Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 445 338. manipurapost@hotmail.com - www.manipura.be

[C][WV] Shiatsu voor beginners. 26/10, 9/11, 16/11, 23/11, 7/12, 14/12, 21/12, 11/1, 18/1, 25/1 en 8/2. 13u30-17u30. Shiatsu brengt je terug bij je gevoel! Je leert een volledige lichaamsmassage geven en ontvangen! **André Poppe**. Manipura. Driekavenstraat 7. 8790 WAREGEM. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.com - www.manipura.be

www.owc.be

[W][AN] Rugpijn voorkomen en verhelpen. 3/11. 10u-17u. In deze cursus leer je een aantal eenvoudige shiatsutechnieken en lichaamsoefeningen om je rug sterk, soepel en gezond te houden. **Gérard Heijnen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Sjamanisme

www.AnamCara.be

[W][AN] Stilte Zweethutceremonie. 16/10. 11u-19u. Een intensief ritueel voor mensen met ervaring de zweethut en die hun verbinding met innerlijke kracht willen versterken. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Keltisch Sjamanistische Drumcirkel. 25/10 en 8/11. 20u-22u. Drummen & chanten voor de Aarde, de Kosmos, de elementen en jezelf. Ervaring niet vereist, eigen drum wel. Kom meespelen, maak de sjamaan in je wakker. **Godelieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[W][VB] Munay-ki initiaties. 28/10. 19u-22u. 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. E. Solvaystraat 75. 3010 KESSEL-LO. 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be - users.skynet.be/munayki

[W][LI] Mannenzweethut. 29 tot 30/10. De zweethut is een Indiaans reinigingsritueel waarin er een zuivering plaatsvindt op lichamelijk, emotioneel, rationeel en spiritueel niveau. **Geert De Groof**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][VB] Rituele dansavond - dans voor de voorouders. 31/10. 20u-22u. Rituele dans, dansen in gebed en overgave

[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)

aan de dimensie van de ziel. Gedragen door live rituele muziek. **Griet Heylen**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Zweethutceremonie - bidden voor de voorouders. 6/11. 11u-19u. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. Thema van deze zweethutceremonie is "Bidden voor de Voorouders". **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Samhain-ritueel - ritueel van inkeer en transformatie. 6/11. 13u-19u. Via energiewerk, ceremonie & meditatie maken we contact met onze voorouderlijn & begeleiders. Dit brengt inzicht & healing in actuele levensthema's. **Mieke Polfliet, Stefan Beckers**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

Spiritualiteit

[O][VB] Opleiding Lichtwerker. Module 1: spirituele zelfontwikkeling. 10/10. Kan jij voelen zonder aan te raken? Heb je het gevoel dat je hier op aarde iets komt doen, maar je weet niet wat? Hou je van je job, maar mis je diepgang, een extra dimensie? Double Circle. Deleydtstraat 12. 3401 WAASMONT. 0478 505 114. info@doublecircle.eu - www.doublecircle.eu

[C][VB] Ascensieweekend. 14 tot 16/10. 9u45-21u30. Hartmeditatie, contact lichtwezens, healings. Alles in een sfeer van stilte, vreugde en eenvoud. **Agnes Bos, Klaas Bos**. Hridaya. Heiberg. Kapellekensweg2. 3010 LEUVEN. 016 47 10 59. info@hridaya.be - www.hridaya.be

Spirituele psychotherapie van mens en wereld

Anima Mundi
praktijk voor ecotherapie

[W][OV] Ecotherapie. 10/10 tot 9/11. Integratief-ecotherapeutisch werk: Programma Natuurverbinding, Work That Reconnects, Extatic Movement, Rite de Passage, Natuurgebaseerde Therapie. **David Jelinek**. Anima Mundi. Spinessenberg 2. 9600 RONSE. 0477 472025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

[W][BT] De Voorouderziel, een bron van kracht. 4 tot 7/11. Deze workshop biedt je de kans om je te bevrijden van belemmerende overgeërfde invloedssferen en je te her-verbinden met de kracht van je voorouders, dit zowel uit je familie-lijn als uit de bredere culturele context. **David Jelinek, Nina Jassinger**. Anima Mundi en Anandadance. Eco-house Slunacov. Skrbeská 70. 783 35 OLOMOUC.Tsjechië. 0477 472025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

Spirituele tradities

[W][AN] Kabbala en zijn energetische krachtvelden. 8/10 tot 9/10. Pro actieve 6 daagse opleiding/workshop verdeeld over 3 weekends rond de verschillende kwaliteiten van de Levensboom en zijn praktische toepassingen. **Bruno Billiet**. ECCAE vzw. Zaal Stefan Center. Kerkstraat. 2240 MASSENHOVEN. 0476 217 543. info@eccae.be - www.eccae.be

[C][OV] De kracht van mythen. 10/10, 17/10 en 24/10. 19u-22u15. Een Grieks, Joods en Keltisch verhaal brengen je bij je eigen verhaal: hoe je omgaat met hartstocht en verlangen, mislukking en succes, dood en leven. **Thea Bombeek**. PRH vzw. CC De Werf. Molenstraat 51. 9300 AALST. 0476 359 964. Thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

Tachyon

Tantra

[W][WV] Tantrathemadag: Mijn grens? Jouw grens? Hoe ga ik er mee om? 15/10. 10u-18u. Via allerlei oefeningen leren we onze grenzen te voelen, te verwoorden en te stellen, wat belangrijk is als je het pad van tantra bewandelt. **Anna-Maria Mergaert, Alain Art**. Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0474 414 440 - 0495 227 362. annamariamergaert@gmail.com - www.terra-luminosa.com

[W][WV] Tantrayoga: Terugkeer naar je volle potentieel en je orgastische staat van zijn. 17/10 en 7/11. 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. **Anna-Maria Mergaert, Alain Art**. Het Meersenhuis. Oostmeers 3. 8000 BRUGGE. 0474 414 440 - 0495 227 362. www.terra-luminosa en www.floweringlove.be

[W][OV] Tantraweekend voor koppels: Je eigen lichaam en dat van je partner eren en exploreren. 28 tot 30/10. Via eenvoudige en speelse oefeningen creëren we een serene ruimte om het extatisch vermogen van ons eigen lichaam en dat van onze partner te ontdekken. **Anna-Maria Mergaert**. Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com - www.floweringlove.be

[W][LI] Tantra. 3 tot 6/11. Ga de ontmoeting met jezelf aan in een proces van leren geven en ontvangen zodat je levensenergie meer gaat stromen en je verbonden raakt met je hart. **Koos Broer**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][OV] Tantrathemadag: Thuiskomen in jezelf. 6/11. 10u-18u. Via ademhaling, dans, klank, kleur en aanraking dringen we steeds dieper door in onszelf, komen we thuis en delen we onze stroom met een ander. **Anna-Maria Mergaert**. Ann De Bruycker. Bron van Vreugde. Vrasenestraat 109. 9100 NIEUWKERKEN-WAAS. 0474 432 131. bron.van.vreugde@telenet.be - www.bronvanvreugde.be

Tekenen & schilderen

[W][VB] Figuratief en abstract schilderen. 12/10 tot 17/12. Gelijktijdig met de airbrush gevordenreeks, omdat alle technieken hierin worden aangeleerd en dus ook mogelijk zijn. **Inge Kennis**. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][VB] Airbrush basiscursus. 12/10 tot 14/12. 19u30-22u30. Leer stap voor stap alle technieken van het freehand airbrushen onder de knie te krijgen. Hierna kan je zelfstandig verder of nog een vervolmakingscursus volgen. **Inge Kennis**. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][VB] Schilderstechnieken met Powertex en acryl. 21/10, 24/10 of 30/10. 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. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][AN] HartenMagie: Dance of grace & schilderen. 22/10. 10u-18u. Na een korte meditatie duiken we in een dance of grace, dansen in vrijheid naar onze innerlijke kern en schilderen nadien intuïtief wat in ons leeft. **Maryse, Maggie, Gert**. WcuDance vzw. De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0498 276 771. hartenmagie@hotmail.com - www.hartenmagie.be

[W][VB] Airbrush vervolmakingscursus. 22/10 tot 17/12. 9u30-12u30. Leer alle technieken, maar ook andere schilderstechnieken. **Inge Kennis**. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm. 29/10. 13u30-17u. Een tekenmethode met een degelijke theoretische en filosofische basis die persoonlijke ontwikkeling en groei stimuleert en bijdraagt tot het welzijn. **Jella Verelst**. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

[W][VB] Bodypainting. 6/11 en 13/11. 10u-16u. Leer de basisweetjes, technieken en benodigdheden voor het bodypainten. De verf is inbegrepen, zelf meebrengen: model. **Inge Kennis**. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[C][AN] Vrouwelijke seksualiteit - poort tot genot, poort tot jezelf. 10/10, 24/10, 7/11, 21/11, 5/12 en 19/12. 20u-22u30. Seksueel genieten is als piano spelen. Het is een kunst die je kan leren dankzij goeie informatie en véél oefenen. We gaan niet uit de kleren. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 0475 961 491. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][LI] De magie van de moederschoot. 13 tot 16/10. Vierdaagse waarin je kunt teruggaan naar je moederschoot en contact maken met je kracht als vrouw. **Diana van Rietschoten**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOEteren. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[C][OV] Groeitraject Bewust Vrouwzijn - jaarreeks op donderdag. 13/10 tot 24/5. 9u30-16u. Samenkomen in een cirkel met wijze vrouwen, een boeiende reis in waarlijk vrouwzijn, authentiek, krachtig, je stralende zelf worden. **Dominique Respens**. Ruimte Resonans. Zuidstationsstraat 20. 9000 GENT. 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[W][WV] Vrouwencirkel - Tao van de vrouw. 22 tot 23/10. 9u30-16u30. Ontdek de magie en de helende kracht van de Tao van de vrouw, samenkomen met andere wijze vrouwen in een cirkel met dans, yoga, meditatie en massage. **Dominique Respens**. Shivaya. Bavikhoofsestraat 38. 8520 KUURNE. 056 21 02 92 - 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[W][AN] Moonlodge - Vrouwencirkel. 4/11. 20u-22u30. Sjamanistisch geïnspireerde vrouwencirkel (geen zweethut!). Geniet van het ongedwongen samenzijn met andere vrouwen en kom thuis in je vrouwenziel. **Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

[W][WV] Vrouwencirkel. 5/11. 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

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

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

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

TIELT. 0485 005 616. femke@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be

Yoga

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

[C][VB] **Yoga voor volwassenen, jongeren, kinderen, kleuters en peuters.** 10/10 tot 27/6. Wekelijkse yogalessen hatha- en chakrayoga voor volwassenen en jongeren. Yoga aangepast voor kinderen, voor kleuters en voor peuters. **Leen Demeulenaere**. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 02 05 20. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[C][WV] **Taoyin yoga.** Elke di. 20u15-21u30. Zachte vorm van yoga die het lichaam versoepelt en de geest tot rust brengt. Je kan steeds een proefles komen volgen. **Dominique Respens**. Centrum Shivaya. Bavikhoofsestraat 38. 8520 KUURNE. 056 21 02 92. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[W][OV] **Kinderyoga.** Elke wo. 18u-19u. Het kind staat centraal. Het mag zichzelf zijn en dat maakt hen heel gelukkig. Yogabeerken. Dokter Van Wymerschlaan 93. 9620 ZOTTEGEM. 0497 730 937. heidi@yogabeerken.be - www.yogabeerken.be

[W][VB] **Kinder yoga en/of kinder crea-ateliers.** Elke wo. Kinder yoga lessen 16u-17u15. Kan gecombineerd worden met crea ateliers 13u30-15u30 vanaf 6 jaar. Aansluiten kan altijd. **Leen Demeulenaere, Tinne Verstraeten, Anoe Cabie**. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[C][VB] **Opleiding Kinderyogadocent 2011-2012.** 14/10, 21/10, 18/11, 16/12, 23/12, 27/1, 2/3, 16/3 en 8/6. 15u-21u. Incl. afsluitende boekhoudkundige infonamiddag. **Leen Demeulenaere**. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

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

[W][VB] **Crea Yoga stage 'Rode Riddercellen in het menselijk lichaam'.** 1 tot 4/11. 10u-16u. Crea yoga herfststage in de herfstvakantie. Thema 'Rode Riddercellen in het menselijk lichaam'. Voor kids 6-12 jaar. **Leen Demeulenaere, Anje Claeys**. KH Leuven. Kreakatau vzw. Putstraat 4. 3060 KORBEEK-DIJLE. 016 47 06 49 - 0485 020 520. admin@kreakatau.be - www.kreakatau.be

[C][OV] **Yogacafe Gent.** 3/11. 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 GENT. 0496 869 446. info@yogacafe.be - www.yogacafe.be

[W][WV] **Kinderyoga.** 3 tot 4/11. 9u-16u. Ontdek de wereld van de kinderyoga via leuke en speelse oefeningen! **Emmy Wyseur, Annelies Vandewiele**. Souldance. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 05644 47 96. info@souldance.be - www.souldance.be

Zang & stem

[W][OV] **Mantrazingen: het Lied van de Ziel.** 21/10. 19u45-22u. We zingen eenstemmige en meerstemmige mantra's en melodieen in allerlei talen, veelal met pianobegeleiding. Geen zangervaring nodig. **Jan Kortie**, stembevrijder. Femke Zwart. Cultuurkapel. Sint Antoniuskaai 10. 9000 GENT. 0485 005 616.

[W][OV] **Stembevrijding.** 21/10. 14u-17u. Zoeken naar je innerlijke kracht om die vervolgens zonder terughoudendheid tot expressie te brengen. Er is veel aandacht voor de ontplooiing van de individuele stem, maar we zingen ook samen. **Jan Kortie**. Femke Zwart. Karmelietenklooster het Rustpunt: de Prinsenzaal. Prinsenhof 39A. 9000 GENT. 0485 005 616. femke@praktijkdeontmoeting.be www.praktijkdeontmoeting.be

[W][OV] **Yin Yang Zang.** 21/10. 20u-23u. Het is nieuw en uitnodigend, een droom van velen: Zingen in een verbonden kring van vrouwen en mannen. Klank geven en ontvangen. **Katrien Melis**. Merlyn. Hof ten Dale. Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. 053 84 18 27. www.merlyn.be

[W][AN] **SoulSounds - Aragorn! Authentieke mannenkracht.** 30/10. 10u-17u. We creëren een kader waarbinnen mannenstemmen kunnen meegenomen worden door spirituele, sjamanistische of archetypische energieën. **Hendrik Duron**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

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

Het Avatar pad

De weg die we hebben afgelegd

Harry Palmer

De artikelen en verhalen in dit boek zijn bedoeld om archetypes in bewustzijn te verhelderen die je bij je groei kunnen helpen. Tijdens het lezen gebeuren er verschillende dingen: de verwachtingen en meningen van anderen zullen herkend en heroverwogen worden. Persoonlijke waarden zullen opnieuw bekeken worden en gedragspatronen zullen veranderen. En wat het belangrijkste is: JIJ, die onbeschrijfelijke zoeker, begint te ontwaken als Bronwezen. Dit is een heroïsche reis. Prijs: 17 euro. Verkrijgbaar via www.avatar.be

Personaliseer je voeding

en geef ziekte geen kans

Dr. Lode Dossche

Gezond zijn en gezond blijven is niet zozeer een kwestie van geluk, het is eerder een kwestie van wetten en werken. Zelf kunnen beslissen hoe gezond je bent, zou dat niet je ultieme droom zijn? Welnu, helemaal onbereikbaar is die droom niet: leer je lichaam goed kennen en stem je voeding erop af. Zodra je dat gedaan hebt en het consequent toepast, kun je een leven leiden waarin ziekte weinig kans krijgt. Lijden wordt leiden. Volg geen algemene adviezen als 'melk is goed voor elk' en 'je moet elke dag stevig ontbijten'. Je voeding is even uniek als je vingerafdruk. Voeding is maatwerk. Vergeet de algemene adviezen en volg geen modediëten. De auteur neemt je bij de hand en laat je ontdekken welke voeding voor jou ideaal is. [251 p. | Standaard Uitgeverij]

Slaaf van mijn gedachten

De behandeling van een dwangpatiënte

Marte van Santen

Sinds haar puberteit lijdt Maaike (49) aan smetvrees en controledwang. Allesoverheersend is de drang om eindeloos schoon te maken, dingen honderden keren te checken en alles in een vaste volgorde te doen. In Slaaf van mijn gedachten volgt Marte van Santen Maaike vóór, tijdens en na haar dagbehandeling bij de speciale dwangpoli van het Academisch Medisch Centrum in Amsterdam. Lukt het haar om een slopend patroon te doorbreken? Kan zij nog afkomen van haar beangstigende, gekmakende gedachten? [256 p. | Nieuw Amsterdam]

Hoofdpijn Oorzaken, symptomen en behandelingen

Claire De Brabandere en Koen Paemeleire

Hoofdpijn is een van de oudste ziekten van de mensheid, en bovendien heeft bijna iedereen er wel eens last van. Helaas wordt het probleem nog al te vaak geminimaliseerd en bestaan er vele misverstanden over. Hoog tijd dus voor een standaardwerk over hoofdpijn, waarin hoofdpijnpatiënten een antwoord krijgen op al hun vragen. Dit boek geeft info over oorzaken, symptomen, diagnoses en behandelingen van verschillende soorten hoofdpijn. De praktische informatie wordt aangevuld met herkenbare getuigenissen die de invloed van hoofdpijn op het leven van de patiënt en zijn naaste omgeving weergeeft.
[160 p. | Davidsfonds Uitgeverij]

zoekertjes

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

Cursus - Opleiding

Spirituele harplessen. Via eenvoudige muziek leer ik u Keltische harp spelen. Dit werkt helend, relaxerend voor uzelf en luisteraars. Voorkennis muziek niet vereist. Faveere Dominique. 0494 424 162. eenheidtriveni@yahoo.com. Regio Waregem.

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

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

NLP Practitioner 2012 - In Balance - 24 dagen. Unieke opleiding! Vanaf 19/3/2012.Vooral ma-di-wo. Brugge Priory vd Karmelieten. Ezelstraat 8 Contact: jo@inbalance.be 050 84 06 83 www.inbalance.be

Gezondheid

Etiney Cosmetics

Degustaties en demonstraties in natuurwinkel Biorijke. N.a.v. 20 jarig bestaan zijn er van 13 tot 16/10 verschillende degustaties en demonstraties gepland. Schoonheidsspecialiste Christine Huybrechts komt gratis huidadvies geven op zondag 16/10. Brugsestraat 19. 8211 Aartrijke. 050 20 80 52.

Voedingsbegeleiding. Ik begeleid je naar een, voor jouw op het lijf geschreven, voedingspatroon. Je kan bij mij terecht bij specifieke klachten of om gezonder te eten. Sabine Martens. Hoefijzerlaan 58. 8000 Brugge. 0474 687 757. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

Herbronnen

Kurkuma JE NATUURLIJKE KAPPER

Kurkuma. Gezond voor je haar, lichaam en milieu. Geen opname van giftige stoffen in ons lichaam en drinkwater. Zacht voor psoriasis, antiallergisch, 100% planten! Heuvelstraat 125, 2530 Boechout. Op afspraak: tel. 0486 887 656 Meer info: www.jenatuurlijkekapper.be

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

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

Persoonlijke ontwikkeling

www.DragonTurtle.be
massages, soundrelaxation, workshops & coaching
GSM 0485 34 98 90 - Vilvoorde

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

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

Paul Vens Muziek. Concerten: Liederen, Stilte & Klankschalen. www.paulvens.com

Antwoord op je levensvragen - Soul to Heart. Over jezelf, relaties, woonst, werk, overledenen enz. Ik ga in afstemming en verwoord het antwoord van je ziel. Brigitte te Brugge. b.martens@telenet.be - 0476 316 856

Overdracht van de Christos-energie. Christos is de innerlijke Christus die in ieder van ons aanwezig is en tot Leven komt. Deze chakra healingen met het hoogste Licht, wakkeren uw Hartekracht aan om uw Leven richting te geven vanuit uw Ziele-Weten. Alle niveaus worden geheeld en u zal uw ware liefde kunnen uitstralen! Het Huis in Laken. Mimi Stevens. Houba de Strooperlaan 632/19. 1020 Laken (Brussel). mimistevens@skynet.be 02 479 38 48.

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

Massage- en/of reikiruimte. Antwerpen, Eilandje, nabij het MAS. Massagetafel en materiaal aanwezig. Wordt verhuurd per dag of halve dag. Verwarming inbegrepen. Kapsalon Hairport. Amsterdamstraat 20. 2000 Antwerpen. 03 226 07 31. info@hairport.be. www.hairport.be

Therapeutische massages

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

Therapieën

lichaamsgerichte psychotherapie
cranio-sacraal therapie
www.christaherkes.be

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

spel-in-balans

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

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

Vacatures

Trainers gezocht m/v. School voor Relaties zoekt trainers met levens- en praktijkervaring. Voor profiel zie www.schoolvoorrelaties.be/over-ons/

Vakantie

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 Innovations
www.tachyon-aanbieding.eu

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

Workshop - Voordracht

Heling van lichaam, hart en ziel
Leen D'hulster
Doorwerkgroepen 18/10 - 20/12
Doorwerkdag 26/11 van 9u30 tot 17u30
www.leendhulster.be

Lezing door Christiane Beerlandt. 2/12 te Tongeren. 20.00u. "Zin in meer" leven, gezondheid, geluk? Info & reservatie Praktijk Candela 012 21 49 54 www.thereconnection-healing.be

Nieuw elektronische nieuwsbrief

Wil je Agenda Plus elke maand als eerste ontdekken in digitale vorm? Wens je op de hoogte te blijven van de deadlines en onderwerpen van het volgende nummer? Schrijf je dan in op onze nieuwsbrief door een mailtje te sturen naar nieuwsbrief@agendaplus.be. 't Is gratis!

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