gratis

nr. 29 • november 2011
Vlaanderen, Brussel en Zuid-Nederland
Verschijnt niet in jan./feb. en juli/aug.

# Agenda plus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

## Als afval voedsel wordt

*cradle-to-cradle*

+ Honing
+ Bloesemremedies
+ Gewrichtsproblemen
+ Mindfulness *voor kinderen*

**€ 3 korting beurs Hout en Groen wonen**
zie p. 13

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

# 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
Contactadres: Violetlaan 7, 2920 Kalmthout. Maatschappelijke zetel: Maaltebruggestraat 156A
9000 Gent contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be
IBAN: BE32 3630 3415 9602
BIC: BBRUBEBB

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER
Yves NEVELSTEEN +32 (0)497 549 615
yves@agendaplus.be

REDACTIE
Lien VAN LAERE
lien@agendaplus.be

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 natuurwinkels, veg. restaurants en winkels die werken met natuurlijke producten. Je vindt ons ook op veel beurzen, 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*

Alles wat leeft is voortdurend in evolutie. Maar soms zijn er ook momenten waarop een situatie om een totaal nieuwe benadering vraagt en een revolutie zich opdringt. Daar komen de pioniers in het spel. Zij die de heersende systemen in vraag durven te stellen, om hen met een moedig hart en een frisse blik te hertekenen. Ik heb veel bewondering voor deze vernieuwers. Zij zien in dat we, daar waar het stroef loopt, niet zozeer de pas moeten inhouden, maar uitgedaagd worden om het roer om te gooien.

Zo legden William McDonough en Michael Braungart met hun cradle-to-cradle-filosofie de fundamenten voor een totaal nieuwe benadering van afval. Edward Bach liet ons op vlak van holistische gezondheidszorg een prachtige erfenis na, met zijn revolutionaire bloesemtherapie die nog steeds in volle ontwikkeling is. En ook naar bijen, gewrichtsproblemen en mindfulness bij kinderen kijken we in dit nummer met een frisse blik. Ik put er zelf weer heel wat nieuwe inspiratie uit en hoop voor jou, beste lezer, hetzelfde. Uiteindelijk tekenen we samen de wereld van morgen. En zijn we elk op onze eigen manier een beetje pionier.

nr 29

voorwoord ..... 3
andere kijk ..... 5
meditatiepagina ..... 7
hoofdartikel: *Als afval voedsel wordt* ..... 8
in de kijker ..... 16
beter leven: *Bachbloesems* ..... 19
voeding & gezondheid: *Honing* ..... 23
beter leven: *Gewrichtsproblemen* ..... 30
positieve actualiteit ..... 32
kinderartikel: *Mindfulness* ..... 34
agenda 'van dag tot dag' ..... 39
rubrieksagenda ..... 43
wist je dat? ..... 58
lezen ..... 60
zoekertjes ..... 62

Celvernieuwer
Anti-Allergie
Concentratieverhogend
Vochtafdrijvend
effect op spataders
Cholesterol
onder controle
Zuivere vaten
Optimale circulatie
Langer jong en vitaal

+Omega 3
Infolijn: 052/21 72 39
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

*'Niet langer het eigendom van producten verkopen, maar de prestaties ervan; zo raar is dat niet. Je koopt toch ook het vliegtuig niet, als je naar New York vliegt? Of de trein naar Parijs?'*
[Thomas Rau]

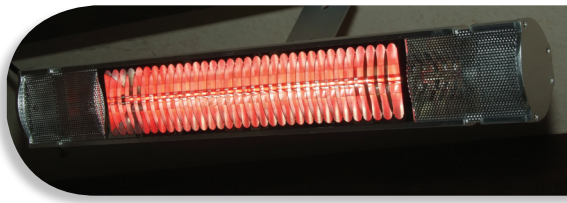
## Isolatie: eerst het lichaam, dan het huis!

Onze woningen worden steeds groter en we verlangen alsmaar meer comfort. Ook als buiten de stenen uit de grond vriezen, zitten we liefst in t-shirt tv te kijken. Het dragen van lichte kleding tijdens de winter wordt tegenwoordig als een mensenrecht beschouwd, terwijl het natuurlijk een zeer recent fenomeen is. Er zijn bibliotheken vol geschreven over het belang van isolatie voor woningen en over het rendement van verwarmingstoestellen. Maar over het besparingspotentieel van kleding wordt in wetenschappelijke en technische studies met geen woord gerept. Nochtans is er ook op dat vlak heel wat technologische vooruitgang geboekt. Moderne thermische onderkleding kan ervoor zorgen dat de thermostaat flink lager kan worden gedraaid – zonder aan comfort in te boeten. De potentiële energiebesparing is enorm, de kostprijs nihil. Misschien is dat het probleem?
*[Bron: www.lowtechmagazine.be]*

## Recycleer je oude gsm!

Meer dan 30 miljoen ongebruikte gsm's liggen ergens in een lade. Door de steeds evoluerende technologie zijn die niet langer in trek en verdwijnen ze in de kast. Weet je niet wat te doen met je oude gsm? Gooi deze niet weg, maar verkoop hem bv. aan Zonzoo en schenk een deel of de volledige waarde van je gsm aan een goed doel van jouw keuze! Alle info: **www.zonzoo.be**

## Energieverslindende terrasverwarming door rookverbod



Het Gents Milieufront (GMF) vreest dat het aantal terrasverwarmingen deze winter sterk zal toenemen. Elke cafébaas wil immers vermijden dat de roker naar het naburige café verhuist, omdat daar wel terrasverwarming geïnstalleerd is. Zo'n verwarming verbruikt gemiddeld een gasfles per dag. Het GMF vindt dat die terrasverwarming geen plaats verdient in een stad die zegt serieuze klimaatambities te hebben. Het stuurde een brief naar de stad Gent met de vraag om terrasverwarming te verbieden. Want als er nu geen regels opgemaakt worden, zitten we voor jaren vast aan deze klimaatonvriendelijke technologie. Het stadsbestuur liet hen onlangs per brief weten dat een verbod op de terrasverwarming er niet komt en "hoopt binnenkort een alternatief voor te stellen waarbij de handelszaken die er zich toe verbinden om geen terrasverwarming te gebruiken aangemoedigd worden, bijvoorbeeld met dekentjes"...
*[Bron: nieuwsbrief GMF]*

## Eerste verticale bos in Milaan

Milaan is een van de meest vervuilde steden van Europa. Door appartementsgebouwen met planten en bomen te 'bekleden', wil men stofdeeltjes uit de lucht filteren, de temperatuur doen dalen en de lucht zuiverder maken. 'Bosco Verticale', letterlijk 'het verticale bos', is een complex van 27 verdiepingen, volledig omgeven door bomen en planten. Het gebouw helpt om het microklimaat in de stad in evenwicht te houden. In de zomer kunnen de planten schaduw en verkoeling brengen, terwijl ze in de winter het zonlicht kunnen binnenlaten. Hierdoor wordt niet alleen de luchtkwaliteit verbeterd, maar het gebouw zal ook minder elektriciteit verbruiken om de leefruimtes af te koelen. *[Bron: Het Laatste Nieuws]*

# Waterkers, één van de meest volwaardige planten die de natuur ons kan geven.

## Gevriesdroogd waterkersconcentraat van superieure kwaliteit.

Het ene waterkerspoeder is het andere niet. Sommige poeders zijn hooguit geschikt voor de productie van instant soep - alias de smaakmakers, maar er zijn er ook die uw gezondheid een duwtje in de rug geven - de onvervalste functionele voeding. Het gevriesdroogde waterkersconcentraat van Cressana® hoort thuis in het rijtje van fysiologisch werkzame voedingssupplementen.

Bij Cressana® gebeurt het vriesdrogen in eigen huis met maar één doel voor ogen: de allerbeste kwaliteit garanderen. Om de gezonde stoffen uit waterkers zo goed mogelijk te behouden, ontwikkelde Cressana® een milde vriesdroogtechniek. Tijdens dit procedé bij lage temperatuur wordt de koudeketen die de versheid en houdbaarheid van de waterkers garandeert nooit onderbroken. Deze unieke productiemethode levert dan ook een superieure kwaliteit op.

Recent onderzoek* uitgevoerd aan de Gentse Universiteit bevestigt de hoge kwaliteit van Cressana® gevriesdroogd waterkersconcentraat.

Cressana® gevriesdroogd waterkersconcentraat is een goede bron van glucosinolaten (voorloperstoffen), PEITC (de gezondheidsbevorderende stof) en myrosinase (meest doeltreffend medium om PEITC aan te maken uit de voorloperstoffen). De milde vriesdroogtechniek die door Cressana® werd ontwikkeld, garandeert deze bewezen kwaliteit. Een kwaliteit die de activiteit van de verse plant zo goed mogelijk bewaart!

We zoeken nog verdelers voor België!

- versterkend • ondersteunt het afweersysteem & de stofwisseling
- heeft een positieve invloed op het uithoudingsvermogen
- geeft meer energie • ondersteunt bij het afslanken
- het milde productieproces zorgt voor het behoud van de chlorofyl & de myrosinase

*Bron: Heyerick A. Analyse stalen van waterkershoudende voedingssupplementen. 31 maart 2011, C-EviDeNT - Universiteit Gent.

**Meer info?** Tel +32(0)55 49 73 00 / Fax: +32(0)55 61 38 01
info@cressana.com

CRESSANA®
www.cressana.com

# de leraar
## elk moment

Het leven geeft ons altijd de leraar
die we op dat moment nodig hebben.
Dat kan elke mug, elke pech, elk rood licht,
elke vervelende chef, elke ziekte, elk verlies,
elk moment van vreugde of droefenis,
elke verslaving, elk stuk afval,
elke ademhaling zijn.
Elk moment is de leraar.

*[Joan Tollifsen]*

© keller - Fotolia.com

# Als afval voedsel wordt

## *cradle-to-cradle*

© jerome berquez - Fotolia.com

***We weten dat het slecht gaat met onze planeet en dat het nu echt wel vijf voor twaalf is. We beseffen dat we bewust moeten omspringen met energie. Door bewuster en minder te consumeren en afval te sorteren, trachten we ons steentje bij te dragen. Maar is dat genoeg? De cradle-to-cradle-filosofie gaat nog een stap verder door het afval-vraagstuk radicaal te hertekenen: laat ons afval als voedsel aanwenden in een eeuwigdurende kringloop. Utopie? Hype? Of het model van de toekomst?***

Het doorgedreven recyclagebeleid in Vlaanderen heeft vruchten afgeworpen. We scheiden naarstig ons afval, zetten steeds minder restafval op straat en composteren een massa groenafval. Onze afgedankte elektronica, gebruikte frituurolie en lege batterijen leveren we netjes af op de daarvoor voorziene plaatsen. Door een eenvoudige maatregel als het afschaffen van gratis plastic zakjes in de warenhuizen, hebben we de voorbije jaren meer dan 4.000 ton plastic uitgespaard. En ook de kringwinkels doen het goed. Het resultaat van al die inspanningen heeft ons wereldwijd de koploperpositie opgeleverd op vlak van recyclage. We mogen onszelf daarvoor gerust een schouderklopje geven, aldus ook de OVAM (Openbare Vlaamse Afvalstoffenmaatschappij). Toch vormt ons huishoudelijk afval slechts het topje van de ijsberg, want slechts 10% van de afvalberg is afkomstig van de Vlaamse gezinnen. Voor de overige 90% zijn de bedrijven verantwoordelijk. Ook

zij kunnen en moeten dus inspanningen leveren om de afvalberg te verkleinen. En die komen er ook steeds meer. Maar grote problemen vragen om drastische oplossingen. Wat als we nóg een stap verder zouden gaan en het concept 'afval' helemaal anders gingen bekijken? Wat als we productieprocessen niet langer lineair, maar circulair benaderden?

## Van wieg tot graf

In 2002 verscheen het boek 'Cradle to Cradle: Remaking the Way We Make Things'. Het werd geschreven door Michael Braungart, een Duitse chemicus en ex-Greenpeace-activist en William McDonough, een Amerikaans architect. De revolutionaire cradle-to-cradle-visie die de twee aanreikten op de afvalproblematiek, sloeg in als een bom. In een notendop stoelt hun theorie op een aantal eenvoudige principes, waaronder het elimineren van de term 'afval', het gebruik van hernieuwbare energiebronnen en het ontwerpen van nieuwe producten met respect voor mens, dier en planeet. Eigenlijk, zo legt het tweetal uit, spoort ons huidige milieudenken aan tot consuminderen en recycleren. We gaan ervan uit dat we het met minder moeten doen om de schade aan onze aarde te beperken. Maar daarmee is het probleem volgens de heren niet bij de kern aangepakt. We blijven immers producten ontwerpen die een lineaire weg afleggen van wieg tot graf. Ze zijn dan misschien wat langer onderweg, maar hun eindbestemming is wel dezelfde, en vervuiling is een onlosmakelijk onderdeel van het proces. Wat we 'recycling' noemen is dus eigenlijk 'downcycling'. De kwaliteit van het product gaat immers achteruit en uiteindelijk belandt het eindproduct alsnog op de afvalberg. Cradle-to-cradle gaat ervan uit dat we producten echt in een volwaardige cyclus kunnen blijven hergebruiken zonder verlies van kwaliteit en zonder restproducten. Meer nog: dat we doorheen het proces zelfs aan 'upcycling' kunnen doen en de kwaliteit van producten nog kunnen verbeteren als die suboptimaal blijkt, door het product te zuiveren voor het terug in productie wordt gebracht.

## Van wieg tot wieg

Hoe cradle-to-cradle concreet in de praktijk werkt? Door al bij het ontwerpen en ontwikkelen van producten bewust te kiezen voor veilige en volledig herbruikbare grondstoffen, waarvan het 'afval' weer als voedsel kan dienen. Zo kan een oneindige kringloop van wieg tot wieg ontstaan zonder dat de voorraad aan bronnen uitgeput raakt. We gooien immers niet langer waardevolle materialen weg, maar gebruiken ze als volwaardige grondstof voor andere producten. Zo komen we niet alleen tegemoet aan onze eigen noden, maar voorzien we ook de volgende generaties van meer mogelijkheden. Door afval als voedsel te zien, breken we volgens Braungart en McDonough met het schuldmanagement dat momenteel heerst. Nu ligt de nadruk op minder vervuilen en minder uitstoot. We noemen iets milieubescherming als we minder dan gebruikelijk beschadigen. Als we echter overstappen naar voedingsstoffenmanagement, en ervan uitgaan dat iedere biologische grondstof terug in de biologische cyclus terecht moet komen en iedere technische stof terug in de technosfeer, dan krijgen we een totaal ander verhaal, dat niet langer kan samengevat worden als 'minder schadelijk', maar als 'voedend'.

## De natuur als voorbeeld

Eigenlijk is de natuur hét voorbeeld aan de basis van de cradle-to-cradle filosofie. De natuur toont ons immers elke dag opnieuw hoe je in een oneindig durende cyclus telkens weer uit 'afval' nieuw leven kunt laten ontstaan. Alles in de natuur bloeit en groeit op eigen afval dat weer voedsel wordt. Braungart en McDonough gebruiken graag het voorbeeld van de kerselaar om het principe van cradle-to-cradle te illustreren. Elke lente weer bloeit de kerselaar uitbundig en maakt hij een massa vruchten aan, waarvan slechts een klein deel ontkiemt en een nieuwe boom wordt. We zouden kunnen

denken: wat een verspilling! Maar ook die bloesems en vruchten hebben hun functie in de natuurlijke cyclus: ze verteren, ze voeden dieren en micro-organismen en ze verrijken de grond. Op die manier gaat niets verloren, want alle 'afval' is voedsel voor de volgende fase in de kringloop. Door datzelfde principe aan te wenden bij het ontwikkelen van producten, willen Braungart en McDonough tot een gevarieerde, veilige, gezonde en eerlijke wereld komen, met schone lucht, grond, water en energie, die op een economische, rechtvaardige en ecologische manier gebruikt worden. De cradle-to-cradle-filosofie staat dus eigenlijk lijnrecht tegenover onze huidige wegwerpmaatschappij. Ze gaat namelijk uit van betere, efficiëntere producten die makkelijk uit elkaar gehaald kunnen worden en ook makkelijk weer in elkaar gezet kunnen worden. Daarnaast wordt het idee naar voren geschoven om consumenten diensten te verkopen in plaats van de producten op zich. Koop je bijvoorbeeld een wasmachine die tweeduizend keer te gebruiken is, dan betaal je voor die wasbeurten en neemt de producent daarna de machine terug om haar te demonteren en opnieuw te hergebruiken. Ecoleasing: een eenvoudig, maar eigenlijk best logisch idee.

© Kabby - Fotolia.com

## Cradle to cradle in de praktijk

Een bestaand en succesvol praktijkvoorbeeld kan helpen om cradle-to-cradle bevattelijker te maken. Laten we even kijken naar Ford Motor Company. Het bedrijf gaf Braungart en McDonough de opdracht om hun sterk vervuilende site 'Ford Rouge Center' volledig te transformeren volgens de cradle-to-cradle-filosofie. Eerst stonden de bedrijfsleiders behoorlijk sceptisch tegenover de onconventionele ideeën waarmee de twee vernieuwers op de proppen kwamen – zoals een grasdak op de productiehal – maar uiteindelijk kregen de heren vrij spel en dat heeft het bedrijf allesbehalve windeieren gelegd. Het industriepark werd volledig omgevormd tot een industrieel ecopark waar de werknemers nu zelfs met een gerust hart hun kinderen kunnen laten spelen. Het industrieterrein heeft nog weinig weg van de klassieke fabriekssites. Je vindt er waterpartijen, groene ruimtes, wild en zelfs bijen. Nu worden de auto's dus geproduceerd in een natuurlijke omgeving, wat heel logisch is in de cradle-to-cradle-filosofie. Het is het ultieme samengaan van de bio- en de technosfeer. Die transformatie leverde Ford niet alleen een veel aangenamere, milieuvriendelijke en veilige werkomgeving op, maar ook – zeker geen onbelangrijke factor – meer geld in het laatje. Want het duurzame model is ook bedrijfseconomisch interessant. Wat meteen het zo hardnekkige cliché kan helpen doorbreken dat groener leven en werken per definitie ook duurder is. Op korte termijn gaat een overschakeling op cradle-to-cradle natuurlijk met een kostenplaatje gepaard, aangezien je als bedrijf investeert in de ontwikkeling van nieuwe producten en productieprocedures, maar zowel

Bezoek ons op Hout en Groen Wonen 19-20.11

# Samen kunnen we de toekomst van onze bossen garanderen.

Kies voor duurzame hout- en papierproducten die het PEFC-logo dragen. Het PEFC-label garandeert dat het papier en het hout dat je koopt komt uit duurzaam beheerde bossen.

Voor elke omgehakte boom wordt er een nieuwe geplant. Zo kan het bos blijven groeien.

Meer weten ? Bezoek onze site pefc.be
Word fan: mijn plekje in het bos

PEFC™
PEFC/07-01-01

Voor duurzaam bosbeheer

op kortere als langere termijn bewijzen deze bedrijven uiteindelijk niet alleen de planeet, maar ook zichzelf een dienst. Want afval is noch voor bedrijven, noch voor consumenten interessant. Waarom zouden we iets willen produceren dat eigenlijk geen waarde heeft, toch op de afvalberg belandt en ondertussen veel geld en energie kost? Bedrijven die een zo ver doorgedreven recyclagepolitiek hanteren, zijn bovendien veel minder gevoelig voor de prijsschommelingen van grondstoffen.

## Holistische C2C-architectuur

Bill McDonough werd ondertussen door Time Magazine uitgeroepen tot Hero for the Planet. Geen wonder, want de vernieuwende architect is erin geslaagd gebouwen te ontwerpen die meer energie produceren dan ze verbruiken. Of wat dacht je van een fabriek op zonne-energie die bedekt is met fotosynthetisch materiaal en opvallend veel gelijkenissen vertoont met een boom? Volgens Braungart en McDonough kan je een gebouw ontwerpen als een organisme dat zuurstof afgeeft, koolstof opneemt, stikstof vasthoudt en water distilleert. Een ontwerp dat de lucht zuivert en microklimaten creëert, terwijl het ondertussen ook duurzame vruchten produceert die onderdeel zijn van een gesloten cyclus waar afval telkens weer als voedsel voor iets nieuws wordt ingezet. Dat kan onder meer met behulp van zonnecollectoren en processen die afvalwater ter plaatse op een natuurlijke manier zuiveren. De reeds bestaande ontwerpen zijn alvast levende voorbeelden van de gedachte dat een ontwerp geen vijand van de omgeving hoeft te zijn, maar er juist kan aan bijdragen. De planten en dieren in de omgeving krijgen volop de ruimte en ook aan de bewoners en werknemers wordt vanzelfsprekend gedacht. Natuurlijke luchtcirculatie, daglicht en een prettige, ruime productieomgeving zijn centrale criteria bij het ontwerp, waardoor gebouwen ontstaan met een groot respect voor wie er woont en werkt. Uit een testcase bleek dat de werknemers in zo'n 'boomgelijkende' werkomgeving positiever en productiever werden en dat het werkverzuim daalde.

© mozZz - Fotolia.com

## Groene innovatie

Inmiddels is er in diezelfde Ford productie-eenheid ook een cradle-to-cradle-auto gemaakt waarvan alle onderdelen helemaal afbreek- en herbruikbaar zijn. In Nederland is cradle-to-cradle na verschijning van het boek een echte hype geworden en ook in België zijn de pioniers al opgestaan. Zo slaagde een producent van bouwmaterialen erin om een oneindig recycleerbaar gipsproduct te maken. En verder kan je het zo gek niet bedenken of het kan, van composteerbare handdoeken en T-shirts tot quasi volledig te recycleren bureaustoelen. Ook het cradle-to-cradle-boek dat alles in gang heeft gezet, is een levend voorbeeld van de C2C-filosofie. Het bestaat uit een recycleerbaar plastic waarvan telkens nieuwe boeken gemaakt kunnen worden en waarvan zelfs de inkt voor hergebruik geschikt is.

Cradle-to-cradle kan in principe op alle niveaus toegepast worden, van moleculair tot stedenbouwkundig niveau en alles wat daar tussenin ligt. Niet alleen vanuit bedrijven zelf, maar ook beleidsmatig wordt het cradle-to-cradle-denken steeds meer op de agenda geplaatst. Vlaams Minister van Leefmilieu Joke Schauvliege

# HOUT EN GROEN WONEN 2011

**DE GROOTSTE BEURS** IN VLAANDEREN **OVER:**

**HOUTBOUW**

**+**

**DUURZAAM BOUWEN**
**HERNIEUWBARE ENERGIEËN**
**GEZOND INTERIEUR**

**19&20 NOVEMBER**

**ANTWERPEN**
**BEURSHALLEN**
**DE WAAGNATIE**

TOEGANG TELKENS VAN 10U TOT 18U

8e JAAR

-3€ korting
(Normale prijs: 8 euro/pp)
AgendaPlus

>70 EXPOSANTEN

**WWW.HOUTENGROENWONEN.BE**

## STANDHOUDERS IN DE KIJKER

### - HOUT EN STRO -

**Casa Calida**
*Promotie strobouw*
Grootmeers 14
**3700 Tongeren**
0477 038 255
info@casacalida.be • www.casacalida.be

PEFC™
PEFC/07-01-01

**PEFC**
*Promotie PEFC label*
Centrumgalerij, blok 2 / 6de
**1000 Brussel**
02 223 44 21
info@pefc.be • www.pefc.be

### - BIO-ECOLOGISCH BOUWEN -

**Ecomat bvba**
*Groot- en kleinhandel in bio-ecologische (bouw)materialen*
KMO Kwikaard 108 **2980 Sint Antonius Zoersel**
T: 03 384 19 07 F: 03 385 08 41
Meeënweg 7 **3600 Genk**
T: 089 51 95 95 F: 089 50 31 46
www.ecomat.be • rudi@ecomat.be

### - GROENDAKEN -

**Ecoworks**
*Groendaken, zwemvijvers, groengevels & rietvelden*
Schaarbeeklei 636 **1800 Vilvoorde**
02 657 77 32
info@ecoworks.be • www.ecoworks.be

### - HERNIEUWBARE ENERGIEËN -

**nv DDG sa**
*Kachels en haarden*
*aangesloten op centrale verwarming*
Kolonel Begaultlaan 43/2 **3012 Leuven**
T: 016 29 64 94 - F: 016 29 12 54
info@ddg.be • www.ddg.be

is aan het werken aan een gezamenlijke engagementsverklaring van overheden, bedrijven, vakbonden, milieuorganisaties en consumenten om tot een Vlaamse kringloopeconomie te komen. Dat engagement zou tegen juni 2012 moeten vertaald worden in een concreet actieplan en materialenpact. Ook in Vlaanderen zullen we dus op korte termijn meer gebruik gaan maken van ecodesign en gerecycleerd materiaal, zodat ons afval steeds meer als grondstof ingezet kan worden.

## C2C = utopie?

De cradle-to-cradle-visie mag dan in theorie heel mooi klinken en bovenstaande en andere voorbeelden schetsen wel degelijk een hoopvol beeld; de filosofie naar de praktijk omzetten is daarom nog geen sinecure. Dat is een van de grote kritieken die de twee pioniers kregen. Na verschijning van het boek mag er dan een schokgolf van positieve reacties en innovatie zijn ontstaan, er werden ook heel wat kritische kanttekeningen en vraagtekens bij de visie geplaatst. Eerst en vooral zou ze helemaal niet zo vernieuwend zijn als de hype deed vermoeden. Het zou om een oude theorie in een nieuw jasje en met nieuwe bijhorende 'goeroes' gaan. Er zou heel veel kennis en tijd nodig zijn om het concept in de praktijk om te zetten, en ook werden vraagtekens geplaatst bij het energieverbruik tijdens het hele proces. Momenteel richt de duurzaamheidsdiscussie zich immers vooral op energie, terwijl bij cradle-to-cradle de focus op materialen ligt. Combineer je cradle-to-cradle met energiebronnen als de zon, de getijden of de wind, dan vervalt die vraag uiteraard vanzelf.

## Positieve impuls

Hype of niet, utopie of niet, écht vernieuwend of niet, nadelen of niet… één ding is zeker: het cradle-to-cradle-denken heeft voor een positieve wind gezorgd doorheen het duurzaamheidsvraagstuk. Door buiten bestaande kaders te denken en frisse denkpistes aan te reiken, is een belangrijke aanzet tot échte vernieuwing en mentaliteitsverandering gegeven. Bedrijven zijn nog maar eens uitgenodigd om een stap verder te gaan in het langetermijndenken rond duurzaamheid.

Er liggen prachtige uitdagingen voor het rapen voor zowel ontwerpers, ondernemers, (bio-)ingenieurs, architecten als wetenschappers. Als het aan de pioniers ligt, is het aangaan van die uitdagingen absoluut een inspanning die loont. En als het aan onze aarde en de komende generaties ligt, ongetwijfeld ook.

**Lien Van Laere**

© mangostock - Fotolia.com

### *Bronnen en links:*


*- Cradle to Cradle – afval = voedsel, Michael Braungart & William McDonough, Scriptum, ISBN 9055945773*

*- Afval is voedsel – knappe reportage van Tegenlicht (VPRO) die integraal te bekijken is via YouTube*

*- Turntoo: Uitlenen in gebruik zijnde grondstoffen. Artikel op www.peopleplanetprofit.be*

- *www.ecodesign.be*
- *www.c2cplatform.be*
- *www.cradletocradle.nl*

# Warmte werkt!

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

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

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

### Lichte koorts

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

### Verzacht spier- en gewrichtspijnen

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

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

**www.biozendo.be**

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

biozendo®
authentic infrared cabins

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

# Clare Crombie
## *Familieopstellingen*

Clare is een supervisor, workshopbegeleidster en psychotherapeute die bij de UKCP aangesloten is. Ze woont en werkt in Edinburgh. Ze werd opgeleid aan het Gestalt Centre te Londen. In 1996 is ze de methode van de familieopstellingen in haar praktijk beginnen te integreren na haar ontmoeting met Bert Hellinger, die in Londen werkt. Clare is voorzitster van de International Systemic Constellation Association (ISCA). Ze is een bekwame massagetherapeute, is gespecialiseerd in EMDR en bestudeert de gehechtheidstheorie, mindfulness en het brein. Clare is stichtend lid van de Cancer Counselling Trust te Londen en heeft jarenlange ervaring met de begeleiding van kankerpatiënten. Gedurende drie jaar heeft ze in opdracht van ThePlace2Be emotionele en therapeutische steun verleend aan kinderen van een lagere school uit Edinburgh.

***Clare Crombie geeft in november workshops 'Integrating wholeness' in Leuven in Sint-Niklaas. Meer info kan je vinden in de rubrieksagenda bij Opstellingen.***

# Geert Kimpen
## *De Kabbalist*

Geert Kimpen (1965) is een van de best verkopende Nederlandse romanschrijvers. Zijn boeken zijn een prachtige mix van het beste van Paulo Coelho, Dan Brown en Umberto Eco. Als regisseur won hij ondermeer de prestigieuze Prins Bernhard Cultuurfonds Prijs voordat hij zijn hectische bestaan van theatermaker inruilde voor de stilte van de schrijverstafel. De virtuoos auteur maakte furore met zijn evergreen De Kabbalist, een op ware feiten gebaseerd inspirerend levensverhaal. Kimpen gaf reeds honderden lezingen in binnen- en buitenland. Nu gaat hij de grotere zalen en theaters in, en vertaalt alle wijsheden en inzichten uit zijn boeken tot één inspirerend en enthousiasmerend totaalprogramma: Het Beste van Geert Kimpen: De Wetten van het Leven… !

***Geert Kimpen gaat in november en december op theatertournee door Nederland. Hij komt op 3/12 ook naar Antwerpen. Meer info kan je vinden in de agenda Van dag tot dag en op www.blizevents.com***

TALIEU & TALIEU - WWW.TNT.BE
ECO SNOOZE
ALPACA DEKBEDDEN KUSSENS & KLEDIJ
STAAT OP DE COCOON BEURS TE BRUSSEL
(18 nov - 27 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.
ON: 0683 374 403

Alles en meer over
lekker vegetarisch eten
Elke drie maanden in de bus van EVA leden
Word lid voor € 23 per jaar, via overschrijving
op 523-0801101-53 op naam van EVA vzw
Of bezoek www.evavzw.be/lid
evaMAGAZINE
evaMAGAZINE
CLARA CLEYMANS
vzw
Sint-Pietersnieuwstraat 130, B-9000 Gent
Tel: 09/329.68.51 - Fax: 09/329.06.44
www.evavzw.be - info@evavzw.be
Het Veggie Infocentrum (zelfde adres) is elke
werkdag open van 9:00 tot 17:00, of na afspraak.

Duurzaam bouwen is goed,
bio-ecologisch bouwen is beter.
VIBE
VIBE lanceert i.s.m. Ecomat en BB&V een najaarscampagne om meer zichtbaarheid te geven aan bio-ecologische bouwmaterialen en aan de bouwprofessionelen die kiezen voor het gebruik van bio-ecologische bouwmaterialen. Lees meer over hun campagne op www.vibe.be

# Leen Steyaert
## *Stralend door de menopauze*

Leen heeft een passie en overtuiging voor al wat helend is voor de mens. Ze studeerde ziekenhuisverpleegkunde en na bijkomende opleidingen in de orthomoleculaire geneeskunde is ze echt gegroeid in een werkomgeving waar ze tot op heden nog altijd samenwerkt met meerdere natuurartsen. In haar thuispraktijk verstrekt ze natuuurlijk ondersteunende behandelingen en geeft advies over gezondheid en voeding. Haar eigen menopauze en de ruime ervaring die ze opdeed met vrouwen van middelbare leeftijd deden een nieuwe passie in haar opwellen. Met veel toewijding begeleidt ze vrouwen om de overgang naar een stralend nieuwe periode in hun leven op een positieve manier te beleven. Haar boek *Stralend door de menopauze* dat begin 2011 is verschenen, is dan ook een logisch gevolg passend bij de boeiende periode waarbij ze ook nog steeds zelf groei en inspiratie vindt.

***Op 3/12 geeft Leen samen met Dr. Peter Aelbrecht in Antwerpen een lezing voor dokters en therapeuten over het verschil in energiebalans tussen mannen en vrouwen. Meer info kan je vinden in de agenda bij Van dag tot dag en op www.siris.be.***

# David Jelinek
## *Ecotherapie*

David is psychotherapeut en oprichter van Anima Mundi, praktijk voor ecotherapie. Zijn werk vertrekt vanuit een integratief-integraal wereldbeeld. Dit model houdt binnen haar praktijk zowel rekening met de intrapsychische dimensie (persoonlijk-innerlijk) als de interpsychische dimensie (relaties-buitenwereld) van de cliënt. Daarnaast is er ruimte voor uniciteit (iedereen is uniek) en het universele (we maken deel uit van een holarchisch systeem). David heeft een praktijk in Ronse voor individuele therapie. Daarnaast kan je bij hem ook terecht voor individuele settings in de natuur via Natuur-Gebaseerde Therapie. Hij organiseert talrijke workshops in binnen- en buitenland waarin ecotherapie, lichaamswerk, dans, opstellingswerk, ritueel en sjamanisme uitvoerig aan bod komen.

***David geeft van 24 tot 27/11 de workshop 'Het ecologisch Zelf' in Antwerpen. Meer info kan je vinden in de agenda bij de rubriek 'Spirituele psychotherapie van mens en wereld' en op www.animamundi.be***

vajra

PROBIOS

# BIO fruit, van superieure kwaliteit, niets anders !

**-tot 70% fruit**
**-met appeldiksap**

**Het koken op lage temperatuur (80°) bewaart ten volle de vitamines, alsook de onovertroffen smaak van Italiaanse zongerijpte vruchten**

Om de "confituur" te doen indikken en niet te doen beschimmelen, is de concentratie van natuurlijke suikers van essentieel belang. **Probios** kiest de beste vruchten op de markt om een product van onberispelijke kwaliteit te verkrijgen.

**- zonder rietsuiker**
**- zonder bewaarmiddelen**

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.

Bach bloesems
als energie-helpers in je
dagelijks leven

Energetische visie
& helende toepassing

**NU verkrijgbaar bij**
**Uitgeverij Het Oude Volk**

www.hetoudevolk.be

Kristallen Poort

centrum voor Bewustzijn
& Levenskwaliteit

Opleidingen en Coaching in
Engelenhealing & Kristalhealing
Integrated Energy Therapy®
Oneness Awakening

door Mieke Michielsen

www.kristallenpoort.be

**INTEGRATIEVE MASSAGE**

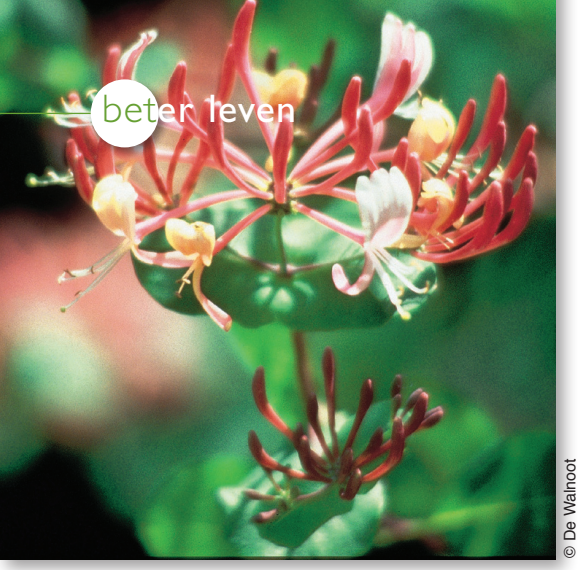
*OPLEIDING*

INTEGRATIEVE MASSAGE®

*INFOLEZING MET DEMONSTRATIE*
Dinsdag 8 nov en donderdag 15 dec 19 uur.
Het Lotushuis, Zoerleberg 30 Westerlo

*KENNISMAKINGSWEEKEND*
9 - 11 december
Kasteel Nieuwenhoven, Engelbamp 55, St-Truiden

**www.destroming.com**



© De Walnoot

# Bloesem-remedies

## een natuurlijke weg naar balans

*"Er was eens een jongentje dat Edward heette en in een arme fabriekswijk opgroeide. Edward was een zwak kind en hij werd vaak ziek. Zijn schoolvakanties bracht hij door bij zijn grootouders in Wales, die echte natuurmensen waren. Tijdens die vakanties trok hij op zijn eentje de heuvels in en kon hij zijn intuïtieve band met de natuur versterken. Edward droomde ervan om ooit dokter te worden..."*

Zo zou het verhaal kunnen starten over het – bijzonder tot de verbeelding sprekende – leven van Edward Bach, de man achter de ondertussen zo wijdverspreide Bachbloesemremedies. En zoals dat in sprookjes gaat, kwam de droom van Bach ook uit. Hij werd arts, maakte van het ontwikkelen van een holistische en natuurlijke geneeswijze zijn levenswerk en liet de wereld een schat aan baanbrekende ontdekkingen na.

### De mens achter het symptoom

Al op jonge leeftijd was Bach zich bewust van de relatie tussen iemands persoonlijkheid en gewoonten, en zijn of haar gezondheidstoestand. Die gedachte zag hij bevestigd tijdens zijn stages als arts. Bach stelde zich niet tevreden met de uitgangspunten van de klassieke geneeskunde, en ging ervan uit dat iemands persoonlijkheid bij een ziekte van groter belang was dan de symptomen zelf. Hij stemde behandeling dus niet zozeer af op de ziekte, maar op de mens en zijn manier van in het leven staan. Hij verdiepte zich in immunologie, werd assistent in een ziekenhuis en kwam tijdens onderzoeken tot zijn eerste belangrijke ontdekking: dat er een specifieke relatie bestaat tussen bepaalde (chronische) ziektes en het ontsporen van een aantal hoofdgroepen van bacteriën in de darmflora. Uiteindelijk slaagde Bach erin om de gezondheidstoestand van zijn patiënten opmerkelijk te verbeteren door

hen via injectie zelf ontwikkelde preparaten toe te dienen. Maar helemaal tevreden was hij niet. Want bij het toedienen van de injecties kwamen ongemakken kijken en werden sommige patiënten angstig. Ook de 7 homeopathisch bereide 'nosodes' die hij later ontwikkelde (en die nog steeds worden gebruikt) beschouwde hij niet als een eindstation. Bach bleef gepassioneerd verder zoeken naar een eenvoudige en zuivere geneesmethode die dicht bij de natuur stond en geen bijwerkingen gaf.

## Zuivere natuurkracht

Na jaren onderzoek kwam Bach op het idee dat je de gehele mensheid misschien wel in een aantal groepen of types kon opdelen die op een vergelijkbare manier op ziektebeelden reageren. Op die hypothese bouwde hij verder. Hij trok de natuur in om planten te zoeken die zouden kunnen helpen bij het helen van ziektebeelden, en vond die ook. Toen hij op een ochtend door een weide liep, viel het hem op dat iedere dauwdruppel in de ochtendzon doortrokken was van de eigenschappen van de plant waarop hij lag. Die observatie inspireerde hem tot het ontwikkelen van remedies op basis van plantenbloesems en zuiver water: de ondertussen wereldwijd bekende 'bloesemremedies'. Of waar een ochtendwandeling en vertrouwen in je intuïtie al niet goed voor kunnen zijn…

Bachs intuïtieve vermogens ontwikkelden zich steeds verder. Uiteindelijk werd hij zó gevoelig dat hij onmiddellijk kon ervaren welke helende kracht een bedauwd bloemblaadje in zich droeg, puur door het op zijn tong te leggen. In 1930 schreef hij 'Heal thyself' waarin hij zijn visie uitlegde dat ziekte niet in de eerste plaats aan lichamelijke symptomen moet toegeschreven worden, maar eerder aan bepaalde stemmingen en geestesgesteldheden die iemands geluk in de weg staan. Ontwikkelen die stemmingen zich verder, aldus Bach, dan leiden ze vroeg of laat tot verstoring van de functie van organen en weefsels, met ziekte als gevolg. Hij ontwikkelde 38 bloesemtincturen die kunnen helpen om onze emoties in balans te houden en om ons één te voelen met de wereld die ons omringt. Die 38 tincturen bracht hij onder in zeven hoofdcategorieën: angst, onzekerheid, onvoldoende belangstelling voor het hier en nu, eenzaamheid, overgevoeligheid voor invloeden en ideeën van buitenaf, moedeloosheid en wanhoop en overbezorgdheid voor het welzijn van anderen. Daarnaast ontwikkelde hij een combinatietinctuur die kan worden ingezet bij spannende en stressvolle situaties. Deze 'Rescue Remedy' heeft doorheen de jaren een vaste plaats veroverd in menig EHBO-huisapotheek.

© De Walnoot

## Ziekte als boodschap van de ziel

Bach was ervan overtuigd dat negatieve ervaringen en ziektes een boodschap van de ziel zijn. Het zijn geen vijanden die we moeten verslaan, maar vrienden die ons iets willen vertellen. Terug gezond worden zag Bach als een kwestie van de nodige veranderingen in iemands leven aanbrengen zodat lichaam, geest en ziel weer harmonisch gaan samenwerken en er een gezond evenwicht ontstaat in de gemoedsstemmingen. Zo zei Bach: "Achter iedere ziekte staan onze angsten, onze zorgen, onze hebzucht, onze voorkeur en onze afkeer. Laten wij ze opsporen en behandelen en van zodra zij verdwenen zijn, zullen wij ook genezen van de ziekte waaraan wij lijden." Een gedachte die vandaag voor wel meer mensen aannemelijk is, maar die in Bachs tijd erg revolutionair was en door de klassieke geneeskunde allesbehalve serieus genomen werd. De bloesemremedies werken als katalysators die kunnen helpen om vastgelopen processen weer op gang te brengen zodat de disbalans verdwijnt. De remedies beïnvloeden de natuurlijke zelfhelende vermogens zonder dat daarvoor tegennatuurlijke of schadelijke middelen worden ingezet. Bovendien kunnen ze altijd en overal worden gebruikt, ook als je andere medicijnen neemt, en gaan ze niet met tegenindicaties of bijwerkingen gepaard. Ze worden ook dankbaar gebruikt bij kinderen en dieren.

## Frisse wind door de bloesems

De laatste jaren is het baanbrekende werk van Dr. Bach op verschillende fronten verdergezet en vormt de essentie van heel wat bloemen, planten en bomen de basis voor werkzame remedies. Elk continent heeft tegenwoordig zijn eigen remedies die door velen worden ingezet. Zo zijn er Australische bushremedies en Californische bloesems, naast remedies uit Findhorn, Canada, Alaska en Nederland.

Zijn de oorspronkelijke remedies van Dr. Bach dan niet afdoend? Daarover zijn de meningen enigszins verdeeld. Enerzijds zijn er mensen die ervan uit gaan dat de oorspronkelijke Bachbloesems tijdloos zijn en nog steeds perfect de lading dekken. Andere mensen gaan ervan uit dat de veranderende tijdsgeest om nieuwe remedies vraagt, aangezien we meer onder geestelijke druk staan en er meer spiritueel bewustzijn is. Vanuit die optiek is de ontwikkeling van de vele nieuwe bloesemremedies uit zowel Europa als de rest van de wereld dus een positieve verrijking. Welke piste je ook volgt, het is in elk geval een feit dat de visie van Bach verder geëxploreerd wordt. Een mooi voorbeeld daarvan is ook het werk van Dietmar Krämer, die de bloesems in verband bracht met de meridianen en chakra's. Door hun universele karakter zijn de bloesems ook congruent met andere universele systemen zoals astrologie en de I-Tjing en kan kennis over deze systemen helpen om tot een meer onderbouwde keuze van remedies te komen. Volgens Bach is de juiste keuze van remedies sowieso het resultaat van zowel intuïtie, instinct en denkvermogen. En bovenal van de juiste aandacht voor de mens in kwestie – een noodzakelijk onderdeel van het helingsproces.

**Lien Van Laere**

Bachremedies zijn te koop bij de meeste apotheken en natuurwinkels. Wend je voor begeleiding en advies tot een Bachbloesemtherapeut.

***Bronnen & lectuur***

*Heel worden met Bachbloemen, Jef Strubbe, De Walnoot, ISBN 90-900-6170-3*
*'Bach Remedies, stap voor stap', Judy Howard, De Driehoek, ISBN 978 90 6030 634 5*
*Bach-bloesemremedies voor beginners, Jos Maes, LibraConsult, ISBN 978-90-74002-00-4*
*Genezing door bloemen, Edward Bach, Synthese Uitgeverij, ISBN 978-90-60303-23-8*
*Bach Bloesem Remedies voor dieren, Bianca Uittenbogaard, ISBN 90-803383-4-6*
*www.innerned.org*

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

Cranio
*de zen in lichaamswerk*

Cranio Sacraal voor Iedereen
*Etienne Peirsman*
– unieke opleiding sedert 1994 –

Voor inlichtingen:
tina.vervaeke@skynet.be
09 223 95 10

© Ovidiu Iordachi - Fotolia.com

# HONING
## en de rijkdom van de bijenkorf
## *een cocktail van heilzame deugden*

***Verzorg lichaam en geest dankzij de buitengewone knowhow van een merkwaardig insectje. Op verkenning in het land van de Apis mellifera, «de honingdragende bij».***

De levensduur van werkbijen (alle vrouwtjes behalve de koningin) is vrij kort, namelijk ongeveer 5 weken. In de loop van dit korte leven vervullen ze naargelang hun leeftijd verschillende taken: *reinigen, voeden, bouwen, honing verzamelen…* Elke taak gaat gepaard met een specifieke productie die zowel voor de bijen als voor de mens waardevol is!

### Honing

Als de bij 20 dagen oud is, kan ze al honing verzamelen. Ze wordt dan door suiker, nectar en honingdauw aangetrokken. Nectar wordt in de nectarklieren van de bloemen geproduceerd, terwijl honingdauw afkomstig is van gefilterde afscheidingen die bepaalde soorten bladluizen op harsachtige coniferen (pijnboom, den, gewone spar… ) en bomen zoals de eik, de linde en de esdoorn achterlaten. De bij zuigt deze stoffen met haar tong op. Wanneer de bij terug in de bijenkorf is, worden de nectar en honingdauw van bij tot bij doorgegeven via tal van regurgitaties, trophallaxis genaamd. De bijen voeden elkaar. Uiteindelijk wordt deze substantie in een wascel opgeslagen. Al deze transformaties leiden tot de productie van honing, het belangrijkste voedingsmiddel voor de bijen. Deze geweldige energiebron geeft hen de kracht die ze nodig hebben om hun taak te verrichten. Om één kilo honing te produceren, moeten 6.000 haalbijen op 5.500.000 bloemen honing verzamelen en een afstand afleggen die vergelijkbaar is met vier keer de omtrek van de aarde!

Honing, rijk aan koolhydraten, is samengesteld uit suikers die snel en eenvoudig door het menselijk lichaam opgenomen kunnen worden. Om ten volle van de eigenschappen van honing te kunnen genieten, mag je deze niet boven de 40°C opwarmen. Naargelang de plaats van de bijenkorf, de omgevende flora, het seizoen, het klimaat en de lokale biodiversiteit bestaan er tal van soorten honing. Ongeacht of de honing van één bloem of van verschillende bloemen afkomstig is, blijft de kristallisatiesnelheid afhankelijk van het glucosegehalte. Acacia- en dennenhoning vormen hier een uitzondering op: deze soorten blijven vloeibaar door hun hoog fructosegehalte. Honing van honingdauw heeft een donkerdere kleur; de meest gekende is dennenhoning.

Honing, een ware energiebom, verzorgt je lichaam ook aan de buitenkant. Het vermindert oedemen, bevordert littekenvorming, verhoogt de kwaliteit van het bindweefsel,

beperkt de verspreiding van bacteriën in een wonde en reinigt dode cellen. Honing is aanwezig in tal van schoonheidsproducten en heeft ook een belangrijke plaats in de keuken.

## Koninginnegelei

Tussen de 2de en de 15de dag van haar leven produceert de voedende bij de meest ontwikkelde stof van de bijenkorf met behulp van klieren die zich in haar kop bevinden. Deze witachtige stof is de enige voeding van de larven gedurende de eerste drie dagen, van de koninginnelarven gedurende de eerste vijf dagen en gedurende het hele leven van de koningin. Deze 'moedermelk' is een natuurlijk concentraat van essentiële aminozuren, vitamines (B, A, C, D en E), minerale zouten en oligo-elementen. Voor de mens is deze stof een kwalitatief voedingssupplement dat samengesteld is uit stoffen die essentieel voor het lichaam zijn. Bij een preventieve kuur is het aangeraden 1g per dag op een nuchtere maag in te nemen. Met haar revitaliserende en versterkende werking die je natuurlijk evenwicht herstelt, kan koninginnegelei je weerstand tegen lichamelijke en geestelijke vermoeidheid verhogen. Bovendien heeft ze een krachtige antibiotische werking.

© Vinicius Tupinamba - Fotolia.com

## Pollen

In pollen, het mannelijk bevruchtend element van de bloem, vindt de haalbij alle proteïnen die de kolonie nodig heeft. De kleur en samenstelling ervan variëren sterk naargelang de afstamming van de bloem. Pollen, dat in de bijenkorf door de imker ingezameld wordt, mag als dusdanig worden opgegeten. Dankzij zijn hoog gehalte aan proteïnen, aminozuren, mineralen en vitaminen (vooral B) is het een algemeen stimulerend middel dat het evenwicht van de natuurlijke functies herstelt. Het gebruik ervan wordt aanbevolen bij vermoeidheid alsook bij gastro-enterologische en urogenitale problemen. Volg deze kuur best aan het begin van de lente en/of herfst, a rato van 1 soeplepel per dag gedurende een maand. Uit onderzoek is gebleken dat het melkzuurbacteriën bevat die een sterke antibacteriële werking hebben. Ze hebben een beschermende functie en bestrijden hierbij de meeste mogelijk pathogene bacteriën van de darmflora.

## Propolis

Propolis verschilt van de andere waardevolle onderdelen van de bijenkorf in die zin dat het niet door de bijen geconsumeerd wordt. Nochtans is dit product essentieel voor het leven in de bijenkorf. De bouwbijen halen deze harsachtige stof van de knoppen van bepaalde bomen (populieren, essen…) om barsten in de bijenkorf te dichten of de wanden ervan te bedekken. Dankzij zijn antibacteriële, schimmeldodende en antiseptische eigenschappen is het een ware natuurlijke barrière die parasieten op een afstand houdt. Dit alicament, dat ongeveer 150 bestanddelen waaronder vitamines A en B, aminozuren alsook een hele reeks oligo-elementen bevat, kan tegen aandoeningen van de bovenste luchtwegen worden gebruikt. Bij irritatie van uw keel of mondslijmvliezen dien je gedurende 30 minuten op een bolletje propolis (equivalent van de grootte van een erwt) te kauwen.

## Korven in de stad

De bevolking moet worden gesensibiliseerd voor het hoog sterftecijfer onder de bijen. Bijen zijn immers onontbeerlijk voor ons ecosysteem! Ze spelen een belangrijke rol bij de bestuiving, waarvan 70% van onze teelten afhankelijk zijn. Als reactie op het gebruik van talrijke chemische producten op het platteland, worden meer en meer bijenstallen ingericht in de stad, waar er een grote bloemendiversiteit is. Het kan absurd lijken, maar de bijen hebben er een beter leven. Dit is bevestigd door René Schools van de didactische bijenstal van de Brusselse Hogeschool De Fré in Ukkel: *«Honing bevat zeer weinig luchtverontreinigende stoffen, want nectar komt niet in contact met de lucht. De bijen filteren deze nectar om er honing van te maken. In een modern agrarisch landschap zijn mens en bij van elkaar afhankelijk»*. Bijen zijn dus beestjes die ons respect verdienen!

***Vanessa Jansen***

*Vrij vertaald door Yves Nevelsteen*

© allocricetulus - Fotolia.com

# Weyn's winkels

**Antwerpen** - Shopping Grand Bazar - Niveau -1
Groenplaats - 03 226 65 02 - 9.30 - 18.00

**Beveren** - Gentseweg 323 - 03 775 97 65 - 9.00 - 18.00

**Brussel** - City II - Niveau -1
Nieuwstraat - 02 217 17 89
10.00 - 19.00 / Vrijdag : 10.00 - 19.30

**Kortrijk** - K Shopping - Niveau -1
Steenpoort 2 – 056 31 36 53
9.30 - 19.30 / Vrijdag : 9.30 - 20.00

**Gent** - Mageleinstraat 30 - 09 225 76 72 - 10.00 - 18.00

**Hasselt** - Maastrichterstraat 23 - 011 76 42 76 - 10.00 - 18.00

**Leuven** - Diestsestraat 1- 016 58 55 01 - 10.00 - 18.00

**Luik** - Galeries St Lambert - Niveau 1
Place St - Lambert 27 - 04 250 02 71 - 9.30 - 18.30

**St Niklaas** - Waasland Shopping Center
Kapelstraat 100 - 03 765 07 76
10.00 - 20.00 / Vrijdag : 10.00 - 21.00 / Zaterdag : 9.00 - 20.00

**www.weyns-honing.com**

## honing - koninginnegelei - pollen - propolis

Weyn's
HONING MIEL

bio honing - bio koninginnegelei - bio pollen
bio manuka + 15

Help Japan

# Kunnen we de Japanse producten in alle rust consumeren?

寿司

TERRASANA

Als gevolg van de natuurramp in Japan van maart lln. en de daaropvolgende nucleaire catastrofe worden Japanse voedingsmiddelen zeker en vast gecontroleerd bij het binnenkomen van Europa.... maar jammer genoeg volgens normen "die veel te hoog en dus onaanvaardbaar zijn voor bio producten".

Vajra is meer bepaald zeer erkentelijk voor alle inspanningen, het engagement van en de nauwe samenwerking met Terrasana om samen met Vajra een scherp analyseprotocol op te stellen met een perfecte traceerbaarheid van de japanse producten, van de producent tot bij de consument op het bord.
Vajra houdt voor zijn klanten-winkeliers de resultaten van ieder Japans Terrasana product ter beschikking..

Vanuit etisch standpunt, en zonder dat dit alsnog legaal verplicht is, willen VAJRA en TERRASANA zich al engageren enkel die Japanse producten te verdelen, die overeenkomen met deze strenge normen voor radioactiviteit die zij zich opleggen, om de grootst mogelijke voedingsveiligheid te garanderen. De normen van VAJRA zijn in overeenstemming met de geest van het lastenboek van de BIO die stelt dat: voor alle vervuiling met pesticides of chemische stoffen komt de norm van tolerantie overeen met 1,5 x de benedengrens van de mogelijke detectie door de meetinstrumenten.

Wij willen ons nogmaals excuseren voor deze lange periode van tekorten voor wat betreft vele referenties TERRASANA, maar we zijn ervan overtuigd dat u kan begrijpen dat we voldoende tijd wilden nemen om ons te informeren, om consulten in te winnen, om verschillende gespecialiseerde wetenschappers te raadplegen, onafhankelijke laboratoria en onze producenten in Japan... enkel om vandaag een norm betreffende vervuiling door radioactiviteit te kunnen hanteren die overeenkomt met de doelstellingen van VAJRA : Het aanbieden en garanderen van - en dit zonder enig compromis - voeding, die goed is voor de gezondheid van alle gebruikers.

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.

# Shoyu

wijze in Europa DEMETER

## Sauce SOJA

De Shoyu wordt bereid op traditionele wijze in Europa, in tegenstelling tot de kortere en kunstmatige manier die gebruikt wordt in alle moderne sojafabrieken.
Demeter Shoyu heeft zijn zeldzame voedingswaarde te danken aan een langdurige natuurlijke melkzuurfermentatie.
De sojabonen en de tarwe, van biodynamische teelt, worden gestoomd en gemengd met een ferment.
Aan dit mengsel of Kodji wordt water en zeezout toegevoegd en te fermenteren gezet.
Het is door het natuurlijke fermentatieproces dat Shoyu zijn rijk aroma en hoge kwaliteit verkrijgt.

demeter

Het label van de Biodynamische Landbouw

Deze methode steunt op het principe van "een landbouw organisme", dat eruit bestaat iedere boerderij, ieder domein van de landbouw als een levend organisme te beschouwen, zeer gediversifieerd en zo autonoom mogelijk.

# Giardino

## Een gamma honingproducten met DEMETER label

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

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

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

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

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

© Sebastian Kaulitzki - Fotolia.com

# Gewrichts-problemen

## op een natuurlijke manier verhelpen

*De gemiddelde levensverwachting van de mens is in West-Europa de voorbije 50 jaar zowat verdubbeld. Dit heeft tot gevolg dat een aantal typische ouderdomskwalen enorm is gestegen. In het bijzonder denk ik hierbij aan gewrichtsklachten bij ouderen, die bijna altijd te wijten zijn aan vroegtijdige slijtage van het kraakbeen. Het fenomeen is beter gekend onder de naam artrose.*

Artrose neemt meer bepaald in West-Europa enorm toe en komt steeds meer voor op jongere leeftijd. Dit is te wijten aan het feit dat er in de huidige westerse voeding een aantal natuurlijke stoffen ontbreken die onontbeerlijk zijn voor het in stand houden van de gezondheid van ons kraakbeen. Deze stoffen zijn: glucosamine, chondroïtine, MSM en vitamine C.

**Glucosamine** is een stof die van nature in ons lichaam voldoende zou moeten voorkomen, zij kan immers door het lichaam zelf worden aangemaakt uit glucose (suiker) en amine (glutamine) door middel van een enzym. Maar in de huidige westerse voeding ontbreekt dit enzym, waardoor glucosamine onvoldoende in het lichaam voorkomt. Glucosamine is onmisbaar voor de aanmaak, bescherming en herstel van kraakbeen. Bovendien speelt glucosamine een belangrijke rol in de productie van collageen, wat voor een goede vering van de gewrichten zorgt. Glucosamine is eveneens nodig voor de aanmaak van proteoglycanen, die de gewrichtsvloeistof stroperig houden zodat de smering van de gewrichten soepel verloopt.

**Chondroïtine** is evenzeer een stof die door het lichaam kan worden aangemaakt uit twee suikerachtige substanties, maar eveneens ontbreekt het ons hier-

voor aan de nodige enzymen door de verarming van onze voeding. Chondroïtine houdt het kraakbeen veerkrachtig. Chondroïtine en glucosamine versterken elkaar bij de opbouw van kraakbeenweefsel.

**Methylsulfonylmethaan** (MSM) is organisch zwavel, wat een zeer belangrijke component is van alle steunweefsels in het lichaam. Het is aanwezig in groenten, graan, vlees en melk, maar is zo instabiel dat het bij het bereiden en conservering van deze voedingsmiddelen makkelijk verloren gaat. In de loop van het leven daalt de concentratie MSM in het lichaam aanzienlijk. MSM ondersteunt de elasticiteit van de gewrichten en houdt het kraakbeen zacht en soepel.

**Vitamine C** is betrokken bij de opbouw van alle steunweefsels in het lichaam. Het versterkt bovendien de invloed van glucosamine op de gewrichten. Vitamine C verhoogt eveneens het effect van MSM en stimuleert de opbouw van kraakbeen.

Vandaag zijn deze vier belangrijke stoffen voor ons kraakbeen beschikbaar onder de vorm van voedingssupplementen die makkelijk opneembaar zijn voor het lichaam. Ze worden ingezet bij de behandeling van gewrichtspijnen en gewrichtsstijfheid door artrose. Hierdoor treedt vrij snel een dusdanige verbetering van de klachten op, dat klassieke ontstekingsremmende ontstekingsremmende medicatie en pijnstillers kunnen afgebouwd worden.

**Dr. Peter Aelbrecht**

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

**OSTEO LIQUID**: soepele en pijnloze gewrichten op een natuurlijke wijze!

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

Kortingsbon
– 2 €
op een fles
**OSTEO LIQUID**
Nu € 19,99 ipv € 21,99
Geldig tot 15/12/2011
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

**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.**

## Slimme deuren bij schoenen Torfs

Iedereen weet dat als je een deur openzet bij koud weer, de warmte bliksemsnel verdwijnt. Simpele logica, toch? Niemand komt thuis op het idee om de verwarming hoger te zetten in plaats van de deuren te sluiten. Net zoals niemand thuis op het idee komt om een radiator op het terras te zetten om buiten zonder jas te roken [*nvdr: zie het artikel hierover bij Andere kijk op pagina 5*]. Jammer genoeg houdt de meerderheid van de winkels de deuren wagenwijd open, ongeacht de buitentemperatuur. Massa's warmte en energie gaan gewoon de lucht in, met bijhorende torenhoge energiefacturen. En uiteraard is het ook een zinloze belasting voor het milieu, want al die energie moet natuurlijk ook ergens opgewekt worden. Wij vonden het dan ook geweldig nieuws toen bekend raakte dat Torfs 'slimme' toegangsdeuren heeft geplaatst in zijn verbouwde winkels in de Lange Munt in Gent. Zo'n slimme schuifdeur werkt met een sensor en een luchtgordijn. Dat houdt de koude buiten en de warmte binnen. Hopelijk inspireert dit andere winkels om ook zo'n systemen te installeren. Uit onderzoek blijkt alvast dat angst voor een omzetdaling – de reden waarom de meeste winkeliers aarzelen – niet gegrond is. *[Bron: nieuwsbrief GMF]*

## Groene energie voor Duitse spoorwegen

Deutsche Bahn, de Duitse spoorwegmaatschappij, heeft aangekondigd dat het tegen 2050 enkel nog hernieuwbare energie zal gebruiken. 2 procent van het Duitse energieverbruik wordt door deze maatschappij opgebruikt; het is dan ook een belangrijk signaal voor de rest van het land. Volgens de topman van energieleverancier Deutsche Bahn Energie, is deze beslissing genomen op vraag van de markt. Hoewel hernieuwbare energie iets meer zal kosten, is hij er zeker van dat het terugdringen van de uitstoot van koolstofdioxide hen een competitief voordeel zal geven. Het valt echter af te wachten of het ook effectief meer zal kosten. Olie zal enkel maar duurder worden, terwijl de prijs van hernieuwbare energie constant blijft dalen. *[Bron: Het Laatste Nieuws]*

## Vlaamse consument wordt milieuvriendelijker

Uit een overheidsstudie bij 1.500 burgers die peilde naar groene aankopen en naar ecologisch gemotiveerde handelingen, blijkt dat Vlaamse consumenten groener zijn geworden. Sinds 1996 zit milieuvriendelijk gedrag in de lift. Ruim de helft tot vaak een meerderheid van de mensen treft groene maatregelen. De studie toont de evolutie van zeventien groene handelingen sinds 1996. Zo springen we met water en verlichting zuiniger om dan vijftien jaar geleden. Terwijl je je handen wast de kraan alweer dichtdraaien, is iets wat vandaag ruim driekwart van de mensen doet, een stijging met 10 procent in vergelijking met 2005. Ook het licht uitdoen wanneer je een ruimte verlaat en enkel ruimtes verwarmen die je gebruikt, is iets waar vandaag een meerderheid van respectievelijk 93 procent en 81 procent op let. Mensen die hun afval niét sorteren zijn absolute uitzonderingen geworden. Verder neemt twee derden van de Vlamingen de fiets voor korte afstanden. De belangrijkste reden om zich in te zetten voor het milieu blijkt de inzet voor een gezond leefmilieu.
*[Bron: De Morgen]*

## Bonussen helpen herbebossing vooruit

Sinds boeren in Burkina Faso een bonus krijgen voor elke nieuwe boom die twee jaar lang overleeft, is herbebossing er veel succesvoller geworden. Men probeert mensen voor hun bomen te laten zorgen alsof het hun kinderen zijn. De voorbije twee jaar betaalde de overheid in heel het land 74.000 euro uit aan boeren die goed voor hun bomen zorgen. Boeren die gewoon beloond werden voor het uitplanten van zaailingen, bleken niet om te kijken naar de nieuwe aanplant of de boompjes zelfs bewust te vernielen op opnieuw te kunnen beginnen. De nieuwe aanpak doet in Burkina Faso wonderen! Bij klassieke herbebossingsprogramma's overleven negen van de tien zaailingen niet; bij boeren die na twee jaar een beloning krijgen, blijven zeven van tien jonge boompjes groeien. De bonussen zijn bescheiden, maar bomen hebben op zich natuurlijk ook een waarde. Veel soorten dragen fruit, van andere soorten worden de bladeren gegeten of als veevoer gebruikt, en volgroeide bomen leveren hout. Bovendien helpen bomen vocht in de bodem te houden en erosie tegen te gaan. *[Bron: www.happynews.nl]*

© yellowj - Fotolia.com

## Eerste Belgisch-Nederlands beschermd zeegebied klaar

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

## Oneindig recycleerbare gipsplaat bekroond

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

## Wetenschappelijk aangetoond: meditatie werkt!

We weten dat negatieve gedachten ons enkel ongelukkig maken en dat zulke gedachten steeds meer nieuwe negatieve gedachten genereren. Wanneer ons brein begint te piekeren, activeert het namelijk een aantal cellen. Dankzij meditatie kunnen we ons net van dit deel van ons brein ontkoppelen, blijkt uit een recente studie. In plaats van op zichzelf en hun problemen te focussen, kunnen mensen die mediteren in het hier en nu blijven. Hun brein lijkt hen zelfs te bemoederen omdat het negatieve gedachten herkent en verjaagt. *[Bron: www.happynews.nl]*

**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!

## INTUÏTIEVE ONTWIKKELING

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

Meer weten over onze workshops en vormingscyclus rond intuïtie?

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

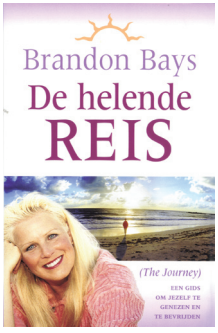
een initiatief van TIMOTHEUS VZW
vormings- en onderzoekscentrum voor intuïtie

Nieuw in de boekhandel:
**Mindfulness voor je kids - oefeningen**
van dr. David Dewulf

## CONGRES
## Mindfulness voor kinderen en jongeren
### 4 en 5 maart 2012 in Gent

voor hulpverleners, ouders en andere geïnteresseerden

**Instituut voor Aandacht en Mindfulness**
www.aandacht.be
09 328 60 90 / 0494 94 60 60
contact@aandacht.be




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

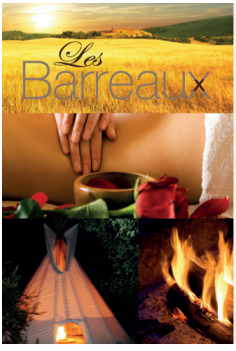
**Contacteer een van deze Journey-therapeuten voor individuele sessies:**

**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.

ME TIME

TRANSFORMATIONAL BREATHING

MINDFULNESS

LEKKER GEZOND

INNERLIJKE RUST DOOR TAI CHI

SOUL RESONANCE

© Hallgerd - Fotolia.com

# Mindfulness

## Leren surfen op de golven van het leven. Ook voor kinderen!

***Ook al wensen we onze kinderen een gelukkig en veilig leven toe, toch weten we dat het niet altijd zo loopt. De realiteit is dat kinderen vaak voor allerlei uitdagingen en moeilijkheden komen te staan. Mindfulness kan hierbij helpen.***

Soms zijn er problemen thuis of op school. Kinderen voelen zich niet altijd goed in hun vel of kampen tijdelijk of chronisch met ziekte of fysieke problemen. Er is niemand voor wie het altijd en overal perfect loopt. Frustratie en pijn horen ook voor de jongste onder ons bij het leven. Maar kinderen kunnen ook al jong leren om stevig op eigen benen te staan, om van binnenuit kracht en energie op te bouwen, om met meer rust, optimisme en zelfvertrouwen in het leven te staan, op een creatieve manier. Om te leren surfen op de golven van het leven, die hoogtes én die laagtes, bestaat er een concrete weg: mindfulness. Je leert om beter met de stress en de ongemakken van het leven om te gaan. Immers, hoe je precies met frustratie, verdriet, angst, pijn, woede enz. omgaat, bepaalt grotendeels de kwaliteit van je leven.

Er bestaan specifieke 8-weken programma's mindfulness aangepast aan de leefwereld, de taal en de leeftijd van jonge deelnemers, waar in analogie met de trainingen voor volwassenen, alle vaardigheden van mindfulness systematisch worden aangeleerd en ingeoefend. Dankzij mindfulness kan het kind ontdekken dat er een andere mogelijkheid bestaat in zijn innerlijke wereld, dat hij een ander pad kan kiezen met zijn gedachten, woorden en daden.

Kinderen leren de aandacht in het lichaam te brengen met hulp van de adem. Ze leren ook hun gedachten te observeren. Met mindfulness leer je dat je altijd kan kiezen: reageer je vanuit angst of laat je eerder je hartstem spreken als antwoord op een situatie? Je kan dan evenwichtiger en met meer rust surfen op de golven van het leven.

**David Dewulf**
*Instituut voor Aandacht en Mindfulness*

# PROFESSIONALS
## die werken met kinderen

### Lazuli Coaching
Eva Storm
*Jezelf, opvoeding en onderwijs... anders bekeken*
Lambert Briesstraat 18
**2600 Berchem**
0475 242 412
info@lazulicoaching.com
www.lazulicoaching.com

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

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

### Danielle Desmet
Werchterplein 1 B0102
**3118 Werchter**
0473 767 697
desmetdanielle@telenet.be
www.naturopaat.be

### Instituut voor Aandacht en Mindfulness
Inge De Leeuw *Mindfulness voor jongeren*
09 328 60 90 - 0494 946 060
a@aandacht.be www.aandacht.be

### Vzw Kiddyminds
*Mindfulness voor kinderen*
*(trainingen op verschillende locaties)*
info@kiddyminds.be
www.kiddyminds.be

### Via Promessa
Els Diependaele
*Mindfulness voor kinderen*
*(KiddyMinds), kinderyoga en sensitief coachen.*
Korte Munte 5 **9620 Zottegem**
0474 314 764
els@viapromessa.be
www.viapromessa.be

### Zonneklasje
Katleen De Bosscher
*In het zonneklasje mag je zijn wie je werkelijk bent en kan je spelenderwijs het zonnetje in je hart laten stralen. Zoek je een zonneklasje in je buurt? Surf naar*
www.zonneklasje.be *(onder 'activiteiten')*
info@zonneklasje.be
0477 306 464

### Heart en Mindfulness
Pim Catry
*Individuele en groepscoaching voor kinderen én ouders.*
*En in onderwijs.*
Vagevuurstraat 14A
**8377 Zuienkerke**
0485 402 232
pim@oneaware.be - www.oneaware.be

### Tsuriai, Centrum voor stresshantering en verbetering van levenskwaliteit
Virginie Vandaele
*Mindfulness voor kinderen (KiddyMinds),*
*filosoferen met kinderen (KiddyMinds), MAMAgers*
www.tsuriai.be - www.MAMAgers.be

### Het Muzische Huis
Henk Mesuere
*Muziek-workshops-voorstellingen-therapie*
*voor kids van 0 tot 14j.*
Klokstraat 10
**2600 Antwerpen**
0476 562 491
info@koraalvzw.be
www.koraalvzw.be

### Na'Terre
Lieve Van Hoeteghem
*Mindfulness en yoga voor kinderen en volwassenen;*
*aanbod voor scholen*
Houte 14 **9860 Balegem**
Land Van Waaslaan 101 **9040 Sint-Amandsberg**
09 329 57 22 – 0496 749 019
lieve@naterre.be
www.naterre.be

### Yogabeerken
Heidi De Beer
*Kinderyoga*
Dokter Van Wymerschlaan 93
**9620 Zottegem**
0497 730 937
heidi@yogabeerken.be
www.yogabeerken.be

# Nieuw bij het Instituut voor Aandacht en Mindfulness:

# Mindfulness voor kinderen

Bij I AM leren kinderen in het midden van moeilijkheden een stille, rustige plek vinden in de adem, waar ze steeds naartoe kunnen gaan als ze dat verkiezen. Ze ontdekken ook Grommy in zichzelf. Grommy is het stemmetje in onszelf dat staat voor onze negatieve interne dialoog. Het is ons verborgen duiveltje dat onvriendelijk, oordelend, bazig en slechtgezind is. Het zegt dingen als: "ik ben stom", "ik zal dit nooit kunnen!", "niemand ziet me graag" ! Het zijn allemaal gedachten die tot heel wat spanning en stress kunnen lijden en die als gevolg hebben dat je kind zich minder goed voelt of zich minder sociaal gaat gedragen.

Daarvoor wordt gewerkt met kabouterfiguren, naast Grommy is er bijvoorbeeld ook Hartenlief. Hartenlief is het stemmetje in ons dat spreekt vanuit het hart. Hartenlief is altijd vriendelijk en zacht, ook al is Grommy in de buurt. Hartenlief is de kracht in onszelf die het kan opbrengen om dankbaar en geduldig te zijn, om verdraagzaam en moedig te zijn, om open en vergevingsgezind in het leven te staan. Hartenlief houdt rekening met anderen en zorgt voor liefde en vriendschap in ons leven.

**Mindfulness op scholen.**
Ruim 200 jongeren volgden intussen Mindfulness op de middelbare school. Deelnemers ontvangen het boek ' Mindfulness voor jongeren'. De reacties zijn heel positief. We kijken nu uit naar nieuwe scholen.

**Mindfulness op het ziekenhuis**
Heel recent werd door I AM, vzw Mindfulness, een nieuw initiatief gestart: mindfulness voor kinderen met kanker. Ook hun ouders kunnen mindfulness aanleren. We geven nu training in de universitaire ziekenhuizen van Gent, Leuven en Brussel.

**Hoe verder ?**
Je kan kiezen voor een mindfulness training voor je kind bij I AM of een mogelijke manier om kinderen te laten kennismaken met mindfulness is het boek *Mindfulness voor je kids* van David Dewulf. Pieter is een jongen die samen met de figuur van Pol De Trol, Grommy en Hartelief alle aspecten van mindfulness ontdekt. De verhalen en oefeningen in het boek lenen zich ertoe om jonge kinderen te boeien en hen in te wijden in de geheime schattenwereld van mindfulness.

Heel recent verscheen '*Mindfulness voor je kids - oefeningen*' ook van David Dewulf bij Lannoo. Het is een boekje met wijze lessen voor je kind. De bijhorende cd bevat oefeningen die je samen met je kind kan doen en die wetenschappelijk onderbouwd zijn om kinderen te leren omgaan met stress, emoties en de uitdagingen die het leven met zich meebrengt.

Of als je zelf interesse hebt tot kindertrainer, neem dan contact op met Inge De Leeuw van het Instituut voor Aandacht & Mindfulness (I AM) via inge@aandacht.be of op het nummer 09 328 60 90 of 0494 946 060.

Meer informatie over onze activiteiten kan u vinden op
**www.aandacht.be**

# Meester Morya

## *Meester van Wijsheid, een goede vriend in veranderende tijden*

***"De grootste veranderingen op deze aarde werden al lange tijd voorbereid en zijn in de geest eigenlijk al voorbij." Meester Morya geeft een hoopvolle boodschap aan de zoekende mens van deze tijd.***

Heel veel mensen hebben veel vragen over de Nieuwe Tijd die zich duidelijk aandient, maar weinigen hebben goede antwoorden uit een betrouwbare bron. Meester Morya is een van de 'Meesters van het Verre Oosten', een verlichte spirituele leraar die na zijn laatste leven in Noord-India in de 19e eeuw de mensheid op verschillende manieren begeleidt in de huidige omwentelingen.

### Telepathisch contact

Al 25 jaar onderhoudt Meester Morya een zuiver telepathisch contact met Geert Crevits uit Brugge. Via dit contact geeft Hij o.a. cursussen.

De nadruk ligt bij Meester Morya op de persoonlijke ontwikkeling van ieder mens, want dat is volgens Hem de sleutel tot vooruitgang. Als jij tot meer bewustwording komt, wordt de wereld daar werkelijk beter van.

### Persoonlijke boodschappen

Om de individuele ontwikkeling van mensen doelgericht te stimuleren, geeft Meester Morya sinds jaar en dag ook 'persoonlijke boodschappen'. Dit zijn boodschappen van vijf à tien minuten waarin Hij 'je leven spreekt'. Alwetend als Hij is, vertelt Hij je over de innerlijke werkelijkheid van je leven, je problemen, twijfels en vragen en hoe je een uitweg en een oplossing kan vinden. Met zijn woorden toont Hij dat God jou effectief kent en dat je gesteund en geliefd bent.

### Boeken bij Mayil

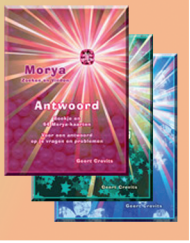
Elke cursus die Meester Morya telepathisch geeft, wordt door Mayil uitgeverij in boekvorm gepubliceerd. Elk boek bevat een schat aan informatie over de meest uiteenlopende thema's. De stijl van Meester Morya is onomwonden en begrijpelijk, de inhoud modern, meeslepend interessant en openbarend.

MAYIL
PUBLISHING HOUSE

Publicaties van Mayil, dat is spiritualiteit van de bovenste plank in begrijpelijke taal.

Nieuw! **Morya orakelkaarten**

Bezoek onze websites
en vraag onze gratis nieuwsbrief aan:
**www.mayil.com** **www.morya.org**



'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

**Hoe kom ik dichter bij mijn eigen geluk.** 10/11. 20u-22u30. **Adriaan van Zelst**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 0486 201 926. www.dekleinebron.be

**Spirituele beurs.** 13/11. 10u-18u. Heel de dag demonstratie met o.a. **Naomi Apachi** om 15u. Lepelhof. Lepelstraat 3. 2640 MORTSEL. Spiritueel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

**Filmavond rond dierengedrag.** 15/11. 10u-12u30. Met uniek materiaal rond gedrag, lichaamstaal, opvoeding en training bij honden. Korte nabespreking onderling is mogelijk. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@tosanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

**"Gezondheid van binnenuit" - de 27 Schüssler celzouten.** 15/11. 20u-22u. Een heldere uiteenzetting over de werking van deze natuurlijk mineralen en waarom zij wél effect hebben waar andere remedies tekortschieten. **Godelieve Van Der Taelen**. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

**De werking van het levenslot, vrije wil of niet?** 16/11. 20u-22u30. **Sander Videler**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

**De psychologie van het ego.** 17/11. 20u-22u30. **Sander Videler**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

**Beurs Hout en Groen Wonen 2011.** 19/11 en 20/11. 10u-18u. Beurs rond de thema's hout en groen wonen. Beurshallen 'De Waagnatie'. Rijnkaai 150. 2000 ANTWERPEN. Hout En Groen Wonen. 03 237 84 40. houtengroenwonen@telenet.be - www.houtengroenwonen.be

**Spirituele beurs.** 20/11. 10u-18u. Heel de dag demonstratie met o.a. **Naomi Apachi** om 15u. De Zoerla. Gevaertlaan 1. 2260 WESTERLO. Spiritueel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

**De juiste partner vinden, hoe doe je dat?** 23/11. 20u-22u30. **Paul Bles**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27 - 0486 201 926. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

**Cirkel van genezing.** 23/11. 19u30-22u15. Genezing is herkennen dat jouw diepste ZIJN heel en compleet is. Geef je in kinderlijke onschuld over en laat Groot mysterie haar werk doen! **Mieke Michielsen**. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. Kristallen Poort. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

**Groeiavonden: holistische avond voor mensen rond natuur en dieren.** 24/11. 19u30-21u30. Samen en begeleid met gelijkgestemden een alternatieve film bekijken, mediteren, dierenspiegel, krachtdier, masseren, tekenen, boeken bespreken, lichaamstaal, mandala's, chakra's, enz. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

**Paranormaal & gezondheidsbeurs.** 26/11 en 27/11. 10u30-18u. Met lezingen en demonstraties. CC Zwaneberg. Bergstraat z/n. 2220 HEIST-OP-DEN-BERG. Paranatura. 015 230 200. www.paranatura.be

**Het verschil tussen goed zijn en juist zijn.** 30/11. 20u-22u30. **Berlinde Kegels**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 0486 201 926. www.dekleinebron.be

**Wat kun je lezen in het menselijk gelaat, gestalte en type.** 1/12. 20u-22u30. **Paul Bles**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2000 WILRIJK. De Kleine Bron. 0486 201 926. www.dekleinebron.be

**De Wetten van het Leven.** 3/12. 13u30-17u30. **Geert Kimpen** brengt je alle wijsheden en inzichten uit zijn boeken in één inspirerend en enthousiasmerend mini-seminar. Elzenveld. Lange Gasthuisstraat 45. 2000 ANTWERPEN. Bliz Events. www.blizevents.com

**De juiste partner vinden, hoe doe je dat?** 3 tot 4/12. 10u-16u30. Tweedaagse workshop voor singles. **Paul Bles**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

**Lezing voor artsen en therapeuten: "Dokter, ik ben zo moe".** 3/12. 13u30. Met o.a. het verschil in energiebalans tussen mannen en vrouwen. **Peter Aelbrecht en Leen Steyaert**. Crown Plaza Hotel. G. Legrellelaan 10. 2020 ANTWERPEN. 0499 08 48 46. steyaert.leen@telenet.be

**Taartenbak.** 4/12. 10u-17u. In deze workshop passeren verschillende zoete en hartige baksels de revue: taarten, cakes, quiche en een lekkere foccachia worden bereid. **Tino Don Porto Carero**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

**Spirituele beurs.** 4/12. 10u-18u. Heel de dag demonstratie met o.a. **Naomi Apachi** om 15u. G.o. Herentalsebaan 56. 2390 OOSTMALLE. Spiritueel Onderweg. 0499 267 085. info@spirituelebeurs.be - www.spirituelebeurs.be

**Opendeur Ont-wikkelcentrum Pivital.** 4/12. 15u-18u. Met een stiltewandeling om 13u30. **Inge Nassen, Richard Van Amerongen**. Noordheuvel 56. 2990 WUUSTWEZEL. Ont-Wikkelcentrum Pivital. 0484 628 153. triskelion@telenet.be - www.massagepraktijk-triskelion.be

## BRUSSEL

**Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd.** Elke di. en do. 20u. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. 1160 OUDERGEM. Transmissions. 02 538 21 61. transmisssions@skynet.be - www.transmission-belgium.be Ook op andere plaatsen in Vlaanderen en Brussel.

**Documentairefilm: Het fenomeen Bruno Gröning - op het spoor van de wondergenezer.** 13/11. 13u-19u. De kracht die destijds door Bruno Gröning werkte, werkt nog steeds. Ook nu nog gebeuren er buitengewone genezingen. Centre Les Sources. Kellestraat 48. 1200 BRUSSEL. 02 374 71 36. www.bruno-groening-film.org

**Genezing langs geestelijk weg, de sleutel voor de gezondheid van morgen. Een arts neemt stelling.** 18/11. 19u30-21u. Genezen personen berichten hoe ze bevrijd werden van psychische of organische ziektes, als ongeneeslijk beschouwd vanuit medisch oogpunt. **Dr. Med. W. Vogelsberger en Dr.g. Falkenberg**. Centre Les Sources. Kellestraat 48. 1200 BRUSSEL. 012 39 57 15. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening.org

**Opleiding Stadsverlichter.** 19/11. 14u-18u. verkenning van het thema "manipulatie" (door Eric Seeger, coach). Tweetalig NL-FR. Ateliers. Willebrord Van Perckstraat 6. 1140 EVERE. Ateliers. 0477 186 813. ateliers@ateliers-evere.be - www.ateliers-evere.be

## LIMBURG (BE)

**Gilgamesj, de levensreis naar het eeuwige.** 16/11. Gespreksavond rond de spirituele betekenis van het oudst bekende literaire werk, het heldenepos van Gilgamesj. Cultuurcentrum. Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

**Lezing Christiane Beerlandt.** 2/12. 20u-22u. "Zin in meer" leven, gezondheid & geluk? Je hebt zélf de keuze voor de oplossing! **Christiane Beerlandt**. Zaal De Meier. Merebeemd 12. 3700 TONGEREN. Praktijk Candela. 012 21 49 54. fabienne@thereconnection-healing.be - www.thereconnection-healing.be

**"Zin in meer" Leven, Gezondheid en Geluk?** 2/12. 20u-22u30. **Christiane Beerlandt**, schrijfster. Zaal De Meier. Merebeemd 12. 3700 HENIS (TONGEREN). Beerlandt Publications. 0479 211 854 - 012 21 49 54. fabienne@thereconnection-healing.be

## OOST-VLAANDEREN

**Morya samenzijn.** 11/11. 19u-21u. In kleine kring samenkomen met gelijkgezinden en leren vertrouwen in de wijsheid van het leven. **Geert Crevits**. Baarledorpstraat 5. 9031 DRONGEN. Mayil. 050 68 96 33. marie@morya.org - www.morya.org

**Gastronomisch, vegetarisch dineren in Avalon.** 11/11 en 12/11. 19u. Kom genieten van ons uitgebreid 5 gangen diner.


Vitadrome
Uw levenskunst is onze droom
GROEPSPRAKTIJK
Team van artsen en therapeuten
Totale gezondheidsevaluatie
Therapieprogramma op maat
Individuele begeleiding
Therapie- en groeigroepen
Hazelarenlaan 36 3500 Hasselt
0479/552960

Ignoramus ACADEMIE
Een bewuste keuze
voor een toekomst met inhoud
CURSUSSEN en OPLEIDINGEN
VOOR DE BEWUSTE MENS
Hazelarenlaan 32 3500 Hasselt
011/740703
www.ignoramus .org
ignoramus.academie@telenet.be

Volledig biologisch en vegetarisch. **Kevin Storms, Tine Tomme**. Geldmunt 32. 9000 GENT. Restaurant Avalon. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

**Introductieavond: De kracht van ademen.** 14/11. 20u-22u. Onze ademhaling is zo een krachtig instrument waarvan we denken dat het alleen dient om ons in leven te houden. De adem kan en doet veel meer ! **Griet Van Dingenen**, ademcoach. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 SINT AMANDSBERG. De Kracht Van Ademen. 0473 820 158. etaka@skynet.be - www.etaka.be

**Agartha - De Holle Aarde.** 16/11. 19u30. Waarom is de aarde plat aan beide polen? Wat is de oorzaak van het Noorderlicht? Waar en hoe vormen de ijsbergen zich? Waarom is het zo warm dicht bij de polen? **Lode Driscart**. Oud-Strijderslaan 12 i11. 9160 LOKEREN. Filosofische Kring Lokeren. 09 349 32 32. info@filosofischekringlokeren.be-www.filosofischekringlokeren.be

**Infoavond dakisolatie.** 19/11. 19u30-21u30. In het kader van de groepsaankoop isolatie, een project om samen ecologische dakisolatie aan te kopen en/of te laten plaatsen. Provinciaal administratief centrum. Woodrow Wilsonplein 2 . 9000 GENT. Provincie Oost-Vlaanderen. 09 242 87 54. www.gent.be

**Debat over verlenging van de levensduur.** 22/11. 20u-22u. Debat over veroudering, de stand van het onderzoek naar levensduurverlenging en de ethische vragen bij de mogelijkheid om de levensduur te verlengen. Geuzenhuis, Trapzaal. Kantienberg 9. 9000 GENT. De Maakbare Mens vzw. 03 205 73 10. info@demaakbaremens.org - www.demaakbaremens.org

**Mindful opvoeden: een lezing voor ouders en opvoeders.** 25/11. 20u30-22u. Mindfulness helpt je inzicht te krijgen in je eigen valkuilen, emoties en automatische reacties waardoor je in liefdevolle verbinding gaat met het kind. **Lieve Van Hoeteghem**. Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0496 749 019 - 09 329 57 22. lieve@naterre.be - www.naterre.be

**Advaita Meetup.** 25/11 en 9/12. 20u-22u. Informele open avonden, opgebouwd rond het samen mediteren en het samen bekijken op dvd van lesmateriaal waarin Francis Lucille uitleg geeft. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. Centrum Gea. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

**De gevederde slang.** 26/11. 14u30-17u30. Leeskring met bespreking van teksten in verband met de Mayacultuur. Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

**Een Cursus in Wonderen - tekstboekgroep.** 27/11. 9u30-12u30. Tijdens deze bijeenkomsten leest één van de deelnemers een fragment voor, dat we dan samen bespreken. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. Centrum Gea. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

**De meester van de eindtijd.** 1/12 en 2/12. 20u-22u30. Meer inzicht vanuit de oosterse en christocentrische wijsheid wordt gegeven om de lamp van licht en liefde brandend te houden. **Marcel Messing.** Ros Beyaerd. Sint-Pietersaalststraat 74. 9000 GENT. Messing Marcel. 050 38 19 20.

**Gastronomisch, vegetarisch dineren in Avalon.** 2/12 en 3/12. Ook in december kan je komen genieten van ons bio-vegetarisch 5 gangendiner. Een unieke smaaksensatie! **Kevin Storms, Tine Tomme**. Geldmunt 32. 9000 GENT. Restaurant Avalon. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

**Spirapabeurs.** 4/12. 11u-18u. Spirituele, paranormale en wellnessbeurs. Bau Huis. Noordlaan. 9100 SINT-NIKLAAS. 'T Filosoofke. 053 21 40 06. tfilosoofke@hotmail.com - www.spirapa.be

## VLAAMS BRABANT

**Meditatie.** 10/11 of 8/12. 20u30-21u30. Eenvoudige stiltemeditatie en visualisatie, voor meer gezondheid, geluk en vreugde in je leven. Geen ervaring met meditatie nodig, iedereen welkom! **Willi Lichtert, Greet Selderslaghs**. Praktijk dr. Willi Lichtert. Stationsstraat 116. 1740 TERNAT. Sunny Side Up. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

**Werken met natuurverven.** 17/11. 19u30-21u30. Niet alle watergedragen verven zijn natuurverven. En ook niet alle zogenaamde natuurverven zijn 100 % natuurlijk. Wat zijn de verschillen? **Jan Van De Gracht**. CC Strombeek. Gemeenteplein z/n. 1853 GRIMBERGEN. Provincie Vlaams Brabant. 02 263 03 43. info@ccstrombeek.be - www.vlaamsbrabant.be

*Gerda Braekmans*

**Reiki**

**Andullatietherapie**
*(medische matras)*

**Medisch voetbad**
*voor ontgiftiging*

**Gesprekstherapie**

**Locatie: Oostende**

*0498 978 605*
*gerda.braekmans@gmail.com*

Samtati
HUIS VAN BEWUST-ZIJN

VOORDRACHTEN
WORKSHOPS
SYSTEEMOPSTELLINGEN

- Open avonden voor energiebeleving
- Onderwijsopstellingen
- Workshop: Teaching by being
- Opstellingen rouw en verlies
- Workshop: Rouw- en verliesverwerking

INFO & INSCHRIJVINGEN

www.samtati.com
T. +32 (0)15 31 54 81
M. +32 (0)493 247 547

Visie is de kunst het onzichtbare te zien

**Op weg naar vervulling.** 22/11. 20u-21u. Bezinningsbijeenkomst in de Tempel van het Gouden Rozenkruis te Leuven en Gent. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

**V-Nights.** 24/11. 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

**Genezing langs geestelijk weg - de sleutel voor de gezondheid van morgen- een arts neemt stelling.** 26/11. 19u30-21u. Genezingsberichten, medisch gedocumenteerd worden voorgesteld en uitgelegd op een eenvoudige en natuurlijke wijze. Genezen personen berichten. **Dr.g. Falkenberg**. Novotel Leuven Centrum. Vuurkruisenlaan 4. 3000 LEUVEN. Kreis Für Geistige Lebenshilfe E.v.. 012 39 57 15. belgium@bruno-groening.org - www.bruno-groening.org

**Biodanza - proefles.** 5/12. 19u30-21u30. Een hartelijke groep, gevarieerde muziek en de kans om te genieten van het dansen en jezelf te durven zijn: voor iedereen! **Michèle De Moor**. 3012 WILSELE. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

## WALLONIË

**Water, een boeiende uiteenzetting.** 16/11. 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

## WEST-VLAANDEREN

**Munay-Ki infolezing.** 9/11. 20u-22u. Ons bewustzijn verhogen en onze Boedhanatuur weer wakker maken, zodat we weer kunnen leven vanuit ons hart, in verbinding met de bron van alle leven **Martine Claeren**. Krekelmotestraat 68. 8870 IZEGEM. Healinglight vzw. 0484 974 964. healing_light01@hotmail.com - www.21-age-vibrations.net

**Mantra's zingen met nandalala!** 12/11. 19u-21u30. Samen gaan we plezier maken, dansen, verbinding voelen, in meditatie komen met Sanskriete eeuwenoude krachtige mantra's. **Ilse Philips**, yoga-lerares. Eernegemweg 65. 8490 SNELLEGEM. Yogazolder. 050 68 67 16 - 0472 394 129. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

**Daar sta je dan.** 12/11. 20u-22u. Een voorstelling om even bij stil te staan, herkenbaar, met humor en zeer mooie momenten. **Pol Goossen**. De Leest. Sint Jorisstraat 62. 8870 IZEGEM. Healinglight vzw. 051 32 01 34 - 0484 974 964. healing_light01@hotmail.com - www.21-age-vibrations.net

**Morya samenzijn.** 18/11. 19u-21u. In kleine kring samenkomen met gelijkgezinden en leren vertrouwen in de wijsheid van het Leven. Ideaal voor wie nog niet bekend is met Meester Morya! **Geert Crevits**. Krekelmotestraat 68. 8870 IZEGEM. Mayil. 050 68 96 33. marie@morya.org - www.morya.org

**"Gezondheid van binnenuit" - De 27 Schüssler celzouten.** 18/11. 19u30-21u30. Een heldere uiteenzetting over de werking van deze natuurlijk mineralen en waarom zij wél effect hebben waar andere remedies tekortschieten. **God&Lieve Van Der Taelen**. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

**2012, een nieuwe dimensie.** 19/11. 13u30-17u30. We leven in een bijzondere tijd, een overgangsperiode waarin zowat alle intermenselijke verhoudingen opgebroken worden. En wat volgt hierop? **Rigobert Matthijs, Kristien Depoorter, Hugo Van Hooreweghe**. Hof van Watervliet. Oude Burg 27. 8000 BRUGGE. Lectorium Rosicrucianum. 0485 849 386. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

**Happiness Workshop.** 20/11 en 27/11. 14u-17u30. We gaan op zoek naar de betekenis die we geven aan ons persoonlijk geluk. Wat is geluk voor onszelf? Het antwoord is de eerste stap naar het realiseren van geluk. **Yves Dingens**. Krekelmotestraat 68. 8870 IZEGEM. Healinglight Vzw. 051 32 01 34 - 0484 974 964. healing_light01@hotmail.com - www.21-age-vibrations.net

**Energie en Persoonlijke Ontwikkelingscursus.** 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.

**De Grootmoedersmeditatie.** 25/11 of 7/12. 19u30-21u30. Een mooie Lichtmeditatie met een ongelofelijke krachtimpuls, voor iedereen een Liefdevolle Aanraking! Krekelmotestraat 68. 8870 IZEGEM. Healinglight vzw. 051 32 01 34 - 0484 974 964. healing_light01@hotmail.com - www.21-age-vibrations.net

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][OV] Expressie Van de Ziel.** 11/11. 9u-17u. Als je hart wil praten, dan kan dit met woorden. Als jouw ziel zich wil laten horen, dan zijn woorden te beperkt om de grootsheid ervan uit te drukken. **Jaquelien De Jager, Griet Van Dingenen**. De Kracht Van Ademen. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 SINT AMANDSBERG. 0473 820 158. etaka@skynet.be - www.etaka.be

**[W][OV] Open Adem Avond.** 22/11. 20u-22u. Een maandelijkse bijeenkomst voor mensen die het ademen in hun leven willen onderhouden. Er wordt 1 ademcoach per 3 deelnemers voorzien. **Griet Van Dingenen**, ademcoach. Etaka Training. 't Rietveld. Herlegemstraat 3. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0473 820 158. etaka@skynet.be - www.etaka.be

**[W][VB] Transformational breathing - introductieworkshop.** 7/12. 19u30-22u15. Ontdek wat transformerend ademen voor jou kan betekenen: meer energie, een gezond lichaam, open geest, een adempauze, contact met je innerlijke... **Nicole Derveaux**. Essens. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK (TERNAT). 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

**[O][VB] AdemWeekend Level II - 'Ontdek de Kracht van jouw Adem'.** 9 tot 11/12. 20u-17u30. Tijdens dit weekend Transformerend Ademen zuiveren, integreren we en hebben we aandacht voor het 4G-model, The Work, The Dyad, vergevingsessie,... **Stephan Van Eesbeek en Anuschka Driessens**. Het Ademhuis. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. stephan@hetademhuis.be 0473 200 367 - www.hetademhuis.be

## Alternatieve geneeskunde

**[W][AN] Reading the Body.** 10/11. 10u-17u. Diagnose met als uitgangspunt: het uiterlijk weerspiegelt het innerlijk. **Gérard Heijnen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Gemberdag.** 20/11. 10u-17u. De middag is bestemd voor het geven en ontvangen van warme gembercompressen, een traditioneel Japans volksgeneeskundig middel. **Yasho Van Melkebeke**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

## Assertiviteit

**[W][AN] 3-daagse basistraining Zelfvertrouwen.** 12/11, 19/11 en 3/12. 10u-16u30. Met zelfvertrouwen schiet je in actie, los je je problemen op, maak je keuzes, neem je beslissingen. School Voor Zelfvertrouwen. Scoutel. Stoomstraat 3-7. 2018 ANTWERPEN. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

**[C][OV] School voor zelfvertrouwen.** 19u-22u. In deze training leer je je eigen zelfvertrouwen verkennen en sterker maken; Er worden tal van oefeningen aangeleerd die je levenslang kunt gebruiken. **Katrien Wybaillie**. School Voor Zelfvertrouwen. Van Crombrugghe gebouw. Huidevetterskaai 39b. 9000 GENT. 0472 222 458 - 0476 839 256. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

**[C][VB] Geef een boost aan je zelfvertrouwen ! Intensieve en doeltreffende training in Aarschot.** 19/11 tot 10/12. 10u-17u. De training combineert inzicht met effectieve aanpak. Tussen trainingsdagen maak je je de nieuwe tools eigen en integreer je ze. Een aanpak die werkt! **Marleen Hemmeryckx**. School Voor Zelfvertrouwen - Hageland. CVO De Oranjerie. Schoolstraat 1. 3200 AARSCHOT. 0496 592 589. marleen@landvanzijn.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

## Aura's en chakra's

**[W][AN] Chakra's en zelfgenezing.** 11/11. 10u-17u. Tijdens deze workshop gaan we leren om onze chakra's te zien en voelen, ze in evenwicht te brengen, en ze vrij te maken van ongewenste energieën. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Bescherming tegen en transformatie van ongewenste energieën.** 17/11. 19u30-22u30. Tijdens deze workshop zullen we leren om ons te beschermen tegen belastende energieën en om reeds aanwezige ongewenste energieën te verwijderen en transformeren. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

## Ayurveda

**[W][AN] ADHD.** 8/12. 20u-22u. We bekijken alternatieve wegen om met symptomen die verwijzen naar ADHD om te gaan.. **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][WV] Basiscursus.** 12/11 en 13/11. 9u-17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Buurthuis Oud Hospitaal. Amsterdamstraat 61. 8400 OOSTENDE. 0496 109 816. stijnvandevelde@me.com - www.dewalnoot.be

**[C][AN] Oefendag Bach Remedies.** 3/12. De bedoeling is om met een grote variëteit van oefeningen de kennis van de diverse gemoedtoestanden die werd verkregen in de Basiscursus, te verdiepen. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

**[C][AN] Basis Difference Day Bach Bloesems.** 4/12. 9u-17u. De 38 gemoedstoestanden hebben vaak gemeenschappelijke aspecten die twijfel doen rijzen bij de remedie-keuze. We leren de subtiele verschillen kennen. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

## Bio-dynamische landbouw

**[W][AN] Bak je eigen broodje.** 16/11. 19u30-22u. Beroepsbakker Ben geeft tips, toont kneedtechnieken voor en stuurt bij waar nodig. Iedereen gaat naar huis met zijn eigen broodje. **Ben Davidson**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Kennismaking met de natuurlijke keuken.** 16/11, 30/11 en 14/12. 19u30-22u. In drie lessen de eerste stappen in de boeiende wereld van natuurvoeding en macrobiotiek: kennismaking met kleur, stijl, kwaliteit en voedingswaarde. **Ellis Claessen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Feestelijk koken.** 27/11. 10u-17u. We koken samen in kleine groepjes (praktijkles). Samen zorgen we voor culinaire hoogstandjes, inspirerend voor de feestdagen. **Karin Baank**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Gebak en dessert voor de feestdagen.** 7/12. 19u30-22u. Om de feestdagen op een gezonde manier te beleven, leer je de lekkerste feestelijke gebakjes en dessert te maken, zonder suiker en met natuurlijke ingrediënten. **Ellis Claessen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

## Biodanza

**[W][WA] Biodanza - Het nu, tussen gisteren en morgen.** 6/11. 10u-16u. Biodanzadag voor iedereen! **Michèle De Moor**. 5100 NAMEN. 0498 614 146. demoormichele@yahoo.fr - biodanzamdm.be

**[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

**[W][VB] Groeien in vertrouwen.** 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12 en 20/12. 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 Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

**[W][VB] Hoop voor Afrika - Heel de wereld - Benefietdansmiddag.** 3/12. 13u45-18u30. Kom mee dansen met ons, geniet, verbind je met het grote geheel. Door onszelf te helen, dragen we bij tot heling vd aarde. Inkomsten voor Ethiopië. **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Bibliotheek. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

www.happywork.be
van emotionele klacht
naar authentieke kracht

## BodyTalk

**[W][VB] BodyTalk Access.** 12/11. 9u-17u. Ondersteun je gezondheid met 5 krachtige technieken en gebruik ze als snelle hulp. Gebaseerd op het revolutionaire BodyTalk Systeem. **Hannie Van Der Bos, Chantal Remmerie**. Chan'Talk. La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 40 87 19 - 0476 207 646. chantalk@telenet.be - www.chantalk.be

## Coaching

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

**[W][AN] Inpulsing workshop overdracht-tegenoverdracht.** 18 tot 20/11. 9u-17u. Een niet te missen workshop voor ieder die in het vak van begeleiding of therapeut werkzaam is. **Wim Janzen, Walter Geubels**. Inpulsing. Binnendijkstraat 1. 2880 BORNEM. 03 899 11 48. info@inpulsing.be - www.inpulsing.be

**[W][AN] My Coachcafe.** 24/11. 19u-23u. Aïkido communicatie. **Dominique Deffontaine, Greet De Baets**. You2meplus. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

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

**[W][AN] My Coachcafe.** 8/12. 19u-23u. Coachen in verbondenheid. **Dominique Deffontaine, Lisette Peulen**. You2meplus. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 411 08 16 - 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

## Communicatie met dieren

**[W][AN] Kinderen en speuren.** 12/11. 13u-15u. In de natuur met hun eigen of een vreemde hond leren speuren d.m.v. spelletjes en oefeningen. Met eigen of met een therapiehond. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

**[W][AN] Honden en leerprocessen (straf, beloning, ...).** 20/11. 10u-12u30. Hoe leer je je hond iets juist, hoe kan je hem doen gehoorzamen in verschillende omstandigheden. Theorie maar ook praktijk. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

**[W][AN] Honden en gedrag(sproblemen).** 4/12. 10u-12u30. Deze dagworkshop leert iedereen die geïnteresseerd is hoe het gedrag van honden in elkaar zit, van waar dat gedrag ontstaat en hoe je het kan sturen en eventuele problemen oplossen. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

## Communicatiemethoden

**[C][WV] Telepathie en intuïtieve ontwikkeling.** 27/11, 4/12 en 18/12. 10u30-17u15. Unieke cursus waar je echt telepathisch leert communiceren met een beproefde techniek! Spreken met baby's, mensen, dieren, planten en subtiele wezens. **Marie Crevits**. Mayil. Azorenstraat 20. 8380 ZEEBRUGGE. 050 68 96 33. marie@hetleven.be - www.hetleven.be

**[W][OV] Communiceren van hart tot hart.** 1/12. 19u30-22u. Hoe voelt het voor mij? Hoe voelt het voor de ander? Hoe kunnen we elkaar daarin vinden op een "eerlijke" manier? **Martine Bal**. Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

## Creatieve expressie

**[W][WV] Chakrakleuren.** 10/11, 17/11, 1/12 of 8/12. 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] 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][WV] Intuïtief schilderen.** 13/11. 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. 0477 449 868. chrisvanbiesen@hotmail.com

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

**[W][AN] Brievenmandje maken.** 21/11 en 20/12 of 22/11 en 20/12. Terug naar de oorsprong! Combinatie van platten en afgeronde schenen, touw en pitriet. Techniek: twijnen en weven. **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

**[W][AN] Uitheemse vlechtttechnieken.** 22/11, 6/12. 9u-12u. Terug naar de oorsprong! Oertechnieken. Basistechnieken vd oorspronkelijke bevolkingen! Coiling, twijnen, lussen, vlechten met natuurlijke materialen. **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

**[W][AN] Oceandrum.** 3/12. 10u30-18u. We brengen de rust van waterenergie in handbereik via oefeningen, dans, meditatie en het opbouwen van je oceaandrum. **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

**[W][AN] Creatief en toeristische Lier.** 3 tot 4/12. Weekendworkshop mandala-tekenen met Désirée Fasen, schrijfster/ontwerpster van de mandalakaarten 'Een kring van engelen rondom jou'. **Desiree Fasen**. Mystic Circle. Castel Vera. Sluislaan 36. 2500 LIER. 0476 575 535. info@mysticcircle.be - www.mysticcircle.be

**[W][AN] Weekendworkshop: maak je eigen bezielde oceandrum.** 3 tot 4/12. 10u-17u. In deze workshop combineren we creativiteit met energetisch werk. Zo creëer je een bezielde oceandrum, een magisch instrument dat ruist als de golven. **Gwendolyn Marain, Mieke Polfliet**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

## Dans

www.owc.be

**[W][AN] TranceDans.** 10/11. Een krachtig ritueel dat ons leert over overgave en verbinding met al wat is. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

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

**[W][AN] HartenMagie: 11-11-11 now is the time!** 11/11. 10u-18u. Op deze 1-heidsdag verbinden we ons in dans, rituelen, yoga en meditatie... Wcu-Dance vzw (We See You Dance!). De Wegwijzer. 2018 ANTWERPEN. 0498 276 771. hartenmagie@hotmail.com - www.hartenmagie.be

**[W][AN] Trancedans voor "Eén-heid" op 11/11/11.** 11/11. 20u-22u30. Op deze bijzondere datum gaan we dansend op verkenning naar inspiratie, heling en kracht. Doe mee, en geef jezelf over aan de wijsheid van je lichaam. **Aernoudt Knecht**. Project De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 18-22. 2018 ANTWERPEN. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

**[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. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

**[W][AN] Dans je leven.** 13/11. 20u-22u. Deze momenten zijn er gewoon voor iedereen die graag wil bewegen vanuit zichzelf, al dansend. **Luc De Cuyer**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][WV] Creatief meditatieve dans.** 15/11, 29/11. 19u45-21u15. Vrije dans en beweging. Ontdek hoe het chakra-systeem werkzaam is in je lichaam en hoe het jouw in balans kan brengen. **Corinne Vergote**, dans-en bewegingscoach. Het Entrepot. Binnenweg. 8000 BRUGGE. 0473 552 528. info@corinnevergote.be - www.corinnevergote.be

**[W][NB] Trancedans.** 15/11. 20u-22u. Je danst ruim een uur, neem je blinddoek mee ajb, draag losse, gemakkelijk zittende kleding, tijd wordt ook besteedt aan uitleg en integreren. **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][AN] Dans je vrij en verbonden.** 19 tot 20/11. 10u-17u. Dansen! **Dina Mouton**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Leef je Levenskracht!** 26 tot 27/11. 10u-18u. Als je jezelf leert overgeven aan je ware natuur, en aan de inspiratie en kracht diep in jezelf, kan je floreren in deze tijden van grote verandering. **Els Van Sonhoven, Aernoudt Knecht**. Tools Voor Transformatie. De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 22. 2018 ANTWERPEN. 0479 423 411. tools@trancedans.net - www.trancedans.net

MANDRAGORA

**[W][VB] Leef jouw passie!** 10/12. 19u30-22u. Danswork-shop als voorprogramma op het dansfeest van Florre Borre. (Her-)ontdek jouw passie(s). Kom nauwer in contact met jouw passie. Voel de passiekriebels in je buik, laat het zinderen in jouw lijf en laat het stromen doorheen jouw dans. CC De Borre. Speelpleinstraat 10. 336 BIERBEEK. 0474 484 740. www.mandragora.nu

## De dood en erna

**[W][WV] Licht op sterven en de dood.** 10/11, 17/11 en 24/11. 10u-16u30. **Jan Gyselinck**. De Kleine Bron. Beenhouwerstraat 119. 8000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

**[W][OV] In verbinding met wie er niet meer is.** 10/11. 10u-16u30. Voor wie op zoek is naar een manier om gepast vorm te geven aan de verbinding met een overleden geliefde of daar extra aandacht aan wil geven. **Anja Glabeke**. Izamen. Blauwesteenstraat 63. 9070 HEUSDEN. 0485 386 181. anja@izamen.be - www.izamen.be

## De Silva-methode

**[C][LI] Met hart en ziel alfa- en thètatraining om te groeien naar Eigen Meesterschap.** 12 tot 13/11, van 19 tot 20/11. 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

## Emotional Freedom Techniques

**[W][OV] EFT, blokkades in jezelf herstellen.** 17 tot 24/11. 19u30-22u. Verstoring in ons energiesysteem veroorzaken klachten. Via het bekloppen van acupunctuurpunten kun je de dit herstellen. Je leert dit zelf te doen! **Christina Pauwels**. Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

**[C][AN] EFT-Basiscursus.** 18/11 en 25/11. 10u-17u. EFT is een eenvoudige methode om jezelf te bevrijden van angsten, pijn, depressie om zo meer vrij jezelf te zijn. Je leert ook werken met anderen. **Inge Van Den Eynde**. Welkomhoeve. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

**[W][AN] EFT voor jezelf: kennismaking.** 29/11. 8u30-12u30. EFT ervaren en zien toepassen aan de hand van demo's. Geschiedenis - mogelijkheden. Na deze dag kun je EFT toepassen bij jezelf. EFT-Academy. Sinaaidorp 19. 9112 SINAAI-WAAS. 03 776 55 53 info@eft-academy.eu

**[C][AN] EFT-Basiscursus.** 3/12 en 10/12. 10u-17u. EFT is een eenvoudige methode om jezelf te bevrijden van angsten, pijn, depressie om zo meer vrij jezelf te zijn. Je leert ook werken met anderen. **Inge Van Den Eynde**. Welkomhoeve 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

## Emotioneel lichaamswerk

**[W][OV] Bodyflow (transpersoonlijke therapeutische massage).** 12/11, 13/11, 19/11 en 20/11. 10u-16u. een stap in je persoonlijke ontwikkeling, heling en een transformerend proces. Een zeer bijzondere ervaring aan de hand van specifieke technieken. **Jorge Jordan, Beatriz Corpa**. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.bodyflowbreathwork.com

**[W][LI] Emotioneel Lichaamswerk.** 25 tot 27/11. Als je door ELW weer gaat voelen, ervaar je via je lichaam met welke blokkades je leeft, welke patronen je hinderen in contact met jezelf en anderen. **Koos Broer,**

**Marijke Wubben**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

## Engelen en gidsen

**[O][AN] Inwijding met Aartsengel Uriël: van donkere nacht naar Vlinderpracht!** 19/11 of 21/11. Aartsengel Uriël helpt jou idealen vorm geven en autoriteitsproblemen helen. Vergeef jezelf en anderen, creëer vreugde, enthousiasme en pittigheid. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Kasteel van Schoten of Kristallen Poort Zoersel. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

**[O][AN] Helende Engelen van het Energetische Veld.** 26/11. 10u-18u. In Integrated Energy Therapy werk je samen met 9 Engelen om je hart te openen, Zielemissie te bekrachtigen en blokkades op celniveau te transformeren. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

## Enneagram

**[W][OV] Beter omgaan met jezelf en de ander.** 3/12. 9u30-17u. Leer jezelf beter kennen en de ander begrijpen om zo gelukkig en gezond te blijvenn/worden. Ontdek hoe je van stress naar ontspanning kunt gaan,... **Gino Verschuere**. Gino Coaching. B&B Cimbarsaca. Dorpstraat 39. 9890 SEMMERZAKE. 0497 606 842. workshop@ginocoaching.be - www.ginocoaching.be

## Esperanto

**[W][BT] Esperantocursus voor beginners.** 12 tot 13/11. Volgens de directe methode. Tijdens een festival met theater en muziek in de internationale taal. Arras-Espéranto. Centre de vacances Stella-Maris. 376, rue Baillarquet. FR-62780 STELLA-PLAGE.aplutniak@esperanto-nord.org - arrasesperanto.free.fr

## Eutonie

**[C][AN] Thuiskomen in je lichaam en bij jezelf / vrijdagvoormiddagen.** 18/11, 25/11, 2/12, 9/12, 16/12, 23/12 en 30/12. 9u-13u. Deze basiscursus eutonie beoogt een groter lichaamsbewustzijn. Je komt verborgen en overbodige spanningen op het spoor. Via eenvoudige oefeningen voel je je beter in je vel! **Renild van den Plas**, eutoniepedagoge VES. Jan De Wittelaan 12. 2350 VOSSELAAR. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

## Feng Shui

**[W][AN] Wat is Feng Shui?** 10/11. 20u-22u. Over de achtergrond en geschiedenis van Feng Shui en hoe het van praktisch nut kan zijn in ons dagelijks leven. **Jon Sandifer**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Feng Shui basisweekend.** 12 tot 13/11. 10u-17u. Tijdens dit weekend schetst J. Sandifer de achtergrond van de Feng Shui en geeft hij je tal van praktische tips die je thuis kan gaan toepassen. **Jon Sandifer, Jackie Notman**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

## Geweldloos communiceren

**[W][WV] Basisworkshop geweldloze communicatie.** 11/11. 10u-16u. Communiceren vanuit het hart om ons (opnieuw) te verbinden. Het model van Marshall Rosenberg gaan we verkennen en toepassen op praktijksituaties. **Vandevoorde Dominik**. Praktijk de Ontmoeting. Plantinstraat 28. 8700 TIELT. 0473 574 358. dominik@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be

**[W][LI] De taal van mijn hart.** 24 tot 27/11. Constructief omgaan met je irritatie, boosheid en verdriet. Je leert je zo te uiten dat je communicatie een bijdrage levert aan jullie relatie! **Arend van Rietschoten, Diana van Rietschoten**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

**[W][WV] Connecting with children.** 26/11. 10u-18u. We leren d.m.v. rollenspellen en oefeningen op een meer verbindende manier communiceren met kinderen. Hierbij gebruiken we situaties uit ons leven. **Yoram Mosenzon**. Dominik Vandevoorde. Praktijk de Ontmoeting. Plantinstraat 28. 8700 TIELT. 0473 574 358. dominik@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be

## Groentenabonnementen

## Heling

**[W][OV] De helende kracht van klank en kleur.** 15/11. 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] "Meer dan een steen" – communiceren met kristallen schedels.** 21/11 en 5/12. 20u-22u. Mediteren, commmuniceren en helen met schedels is wat we in deze workshop doen. Je overwint al je weerstanden en leert van de schedels houden. Wedden? **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

**[W][AN] Trilling en heling.** 2/12. 10u-17u. We zullen aan heling werken met je stem en eventueel met behulp van stemvorken die je kunnen helpen weer je juiste trilling te vinden. **Wim Hermans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Healing Circle.** 6/12. 20u-22u. Voor iedereen die met lichtwerk bezig is voor zichzelf en voor de aarde. **Desiree Fasen**. Mystic Circle. Castel Vera. Sluislaan 36. 2500 LIER. 0476 575 535. info@mysticcircle.be - www.mysticcircle.be

**[W][WV] CEC Cosmic energy connection-healing.** 7/12. 20u-22u. Een CEC laat lichaam, geest, ziel en bewustzijn samenwerken waardoor healing ontstaat op fysiek, mentaal, emotioneel en/of spiritueel niveau **Martine Claeren**. Healinglight vzw. Krekelmotestraat 68. 8870 IZEGEM. 051 32 01 34 - 0484 974 964. healing_light01@hotmail.com - www.21-age-vibrations.net

**[W][AN] Healing Circle.** 9/12. 20u-22u30. Tijdens deze Healing Circles is alle aandacht gericht op het (terug)vinden van onze natuurlijke zelfgenezende kwaliteiten. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

## Homeopathie

**[W][VB] Themadag klassieke homeopathie.** 12/11. 9u30-17u. Over de "sensation method" is al heel wat gepubliceerd, voornamelijk in het Engels. Maar hoe herken je al die sensations in de praktijk? **Anne Vervarcke**. Centrum Voor Klassieke Homeopathie vzw. Brusselsestraat 170. 3000 LEUVEN. 03 454 26 34. info@ckh.be - www.ckh.be

## HSP

**[W][OV] HSP Praatcafé.** 15/11. 19u30. Een vrijblijvende babbel met gelijkgestemden ? Probeer dit dan eens uit ! HSP Vlaanderen. P. Van Duyseplein 12a. 9000 GENT. 0473 339 633. info@hspvlaanderen.be - www.hspvlaanderen.be Ook cafés in de andere Vlaamse provincies.

## Kaartleggen

**[C][AN] De wijsheid van de Tarot: Reeks 1 De kleine Arcana.** 14/11 tot 25/12. 10u-12u15. **Margot Dorren**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27 - info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

## Kinderwijze vorming

Sterrencirkels
Koepel voor kinderwijze vorming

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

**[W][OV] Op stap met Lucio: Mindfulness voor kinderen vanaf 7 jaar.** 13/11 tot 4/12. 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

Het zonneklasje

**[W][OV] Zonneklasje 'Wie ben ik en wat zijn mijn talenten'.** 16/11. 14u-16u30. We beleven gekke avonturen om te ontdekken wie we werkelijk zijn. **Saskia De Meyer**. Zonneklasje vzw. Straal & Geniet. Donkerstraat 21. 9420 MEERBEKE. 054 58 07 39. meerbeke@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

**[W][OV] Ontdek het helend verhaal in je kind en in jezelf.** 17/11, 24/11 en 1/12. 19u-22u. Meditatieve en creatieve avondworkshops. Aaneensluitende donderdagavond reeks. Praktisch en stapsgewijs. Gericht naar ouders, leerkrachten en coaches. **Ann Ackaert**. Molzelestraat 13. 9041 OOSTAKKER. 0494 041 766. ann.ackaert@telenet.be - www.helendeverhalen.be

**[W][AN] Zonneklasje 'Welke zender kies jij? FM Zonnefrequentie!'.** 19/11. 14u-17u30. We ontdekken dat we zelf een radio zijn. Als je een radio bent die lacht, dan lachen je luisteraars mee. **Katrien De Keyser**. Zonneklasje vzw. Vrije Basisschool De Wingerd. Molenstraat 6. 2840 REET. 0475 273 918. reet@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

**[W][VB] Zonneklasje 'Ik zie jou en word gezien'.** 19/11. 14u-17u. We ervaren hoe wij anderen zien en hoe wij willen gezien worden. **Katleen De Bosscher**. Zonneklasje vzw. Heide 50. 1840 STEENHUFFEL. 0477 306 464. steenhuffel@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

Cosy Cabin
Massagepraktijk
Aromatherapie
www.cosycabin.be

**[W][OV] Ontdek het helend verhaal in je kind en in jezelf.** 26/11. 10u-18u. Meditatieve en creatieve workshop. Zaterdagworkshop. Praktisch en stapsgewijs uitwerken van een verhaal. Gericht naar ouders, leerkrachten en coaches. **Ann Ackaert**. Molzelestraat 13. 9041 OOSTAKKER. 0494 041 766. ann.ackaert@telenet.be - www.helendeverhalen.be

**[W][WV] Zonneklasje 'Sterrenlicht en sterrenpracht'.** 7/12. 14u-17u. We maken een reis naar de sterren en vliegen terug met een mand vol wensen. **Patricia Libens**. Zonneklasje vzw. Basisschool De Letterzee. A. Fastenaekelstraat 24. 8760 KOKSIJDE. 0485 102 952. koksijde@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

## Kunst en persoonlijke ontwikkeling

**[W][VB] Amulet in zilver.** 18/11. 19u-21u. We vinden zelden een zilveren juweel dat ons aanstaat. Daarom maken we een begeleide reis naar binnen en gaan we op zoek naar een vorm. **Kristina Verhoeven**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEMBEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

## Massage

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

**[W][LI] Massage oefenavond.** 17/11. 19u-22u. Voor iedereen die ooit eens een massagecursus heeft gevolgd en óf eens wat vaker, óf op andere mensen wil oefenen. **Ellen van der Helm**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

**[C][AN] Minimassage: nek en schouders.** 18/11. 20u-22u30. Met eenvoudige technieken brengen we stroming tsn nek en romp. Meer zachtheid en ruimte in de nek, geeft een helder hoofd en een ontspannen lichaam. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

**[W][AN] De kunst van aanraken, dag voor koppels.** 27/11. 10u-17u. Kwaliteitstijd met elkaar. Hoe kan je ervoor zorgen dat elke aanraking betekenis heeft, dat geven ook fijn is, en feedback op een zachte manier gaat? **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

## Meditatie

**[C][VB] Vipassana meditatie.** 10/11 tot 10/12. 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][AN] De Geest van Bevrijding.** 11/11. 10u-17u. Door middel van ademhaling, klankoefeningen en meditatie wil ik je deze dag meenemen naar het bevrijdende denken. **Wim Hermans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Meditatiedag.** 12/11. 10u-17u. Meditatie is heel eenvoudig: het is ontspannen bewust zijn, tegenwoordigheid. Meditatie helpt je totaal ontspannen in je centrum te zijn en te blijven. **Lenaleen Waignein**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][VB] Mantra's zingen.** 15/11. 20u-21u. Samen mantra's zingen: een rustmoment, een gebed, een expressieve manier van mediteren. Een heel aparte ervaring om je gedachten tot rust te zingen. **Chris Van Meeuwen**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

**[W][WV] Wandelen in stilte.** 16/11. 10u-12u. Iedere derde woensdag wandelen we in groep in een natuurgebied en nemen afstand van woorden om contact te maken met onze innerlijke stilte. **Viviane Van Pottelberghe**, stiltebegeleider. Natuurgebied omgeving Brugge. 8310 BRUGGE. 0496 121 608 - 050 36 34 66. info@vivapo.net - www.vivapo.net

**[W][AN] Samen in stilte, samen in klank.** 16/11. 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][VB] Meditatie rond het hartchakra.** 18/11. 20u-22u. We mediteren rond het thema "Ik ben in staat te vergeven". Wat betekent dit thema in ons leven ? Open je hart, ook voor jezelf. **Elke Pepermans**. Angels & Stones. Engelenstraat 51. 3070 KORTENBERG. 0499 347 751. elke@angels-stones.be - www.angels-stones.be

**[W][WV] Natuurmeditatie.** 20/11. 10u-12u. Met bewuste aandacht bomen én jezelf ontmoeten. Je krijgt kleine oefeningen om bewust je zintuigen te gebruiken. **Viviane Van Pottelberghe**. Vivapo. Kasteelpark Ryckevelde. 8340 SIJSELE. 050 36 34 66 - 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

**[W][WA] Vipassana Weekend.** 25 tot 27/11. 21u-15u. Intensieve meditatie in zit-en loophouding en gedurende de dagelijkse activiteiten. Mahasi methode. **Marie-Cécile Forget**. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatiecentrum. Route de Floreffe 22. 5170 RIVIERE. 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be Nederlandstalige begeleiding op vraag.

**[W][AN] Samen in stilte, samen in klank.** 30/11. 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

**[C][OV] Yoga- en meditatiecafe Gent.** 1/12. 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][WV] Actieve Osho meditatie.** 7/12. 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

## Mindfulness

IAM
Instituut voor Aandacht & Mindfulness

**[C][OV] Training Mindful zwanger zijn.** 8 tot 10/11. 19u-21u. Tijdens 5 sessies van 2 uur leer je hoe je met Mindfulness de kwaliteit van jouw leven kan verhogentijdens deze intense periode van zwanger zijn. **Hannelore Helmich, De Block Ria**. IAM. De Bleekweide. Groot-Begijnhof 16. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0494 946 060 - 09 328 60 90. contact@aandacht.be - www.aandacht.be

**[W][OV] Omgaan met angst.** 14/11. 9u15-12u30. Velen van ons groeiden op in angst en hun leven wordt gedomineerd door angst. Wat is angst enz... Hoe kunnen we onze angsten overkomen en helen? **Marijke De Coninck**, mindfulnesstrainer. IAM. IAM Instituut. Steenstraat 25. 9070 DESTELBERGEN. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

**[W][OV] Mindful zwanger.** 7/11 tot 5/12. 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

**[O][OV] 7 dagen-training: Mindfulness in onderwijs en opvoeding.** Vanaf 17/11. 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. lieve@naterre.be - www.naterre.be

**[W][VB] Mindfulness & communicatie.** 18/11. 9u15-17u. In deze workshop oefenen we luisteren vanuit gewaar-zijn en onderzoeken we het effect hiervan op het zoeken naar oplossingen voor concrete conflicten. **Inge Thijs**. IAM. Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

**[W][VB] Mindfulness en communiceren.** 18/11. 9u30-17u. Luisteren vanuit gewaar-zijn en onderzoeken van het effect op concrete conflicten uit het dagelijkse leven van de deelnemers. **Inge Thijs**. IAM. Oude Abdij Kortenberg. Abdijdreef 22. 3070 KORTENBERG. 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

**[W][OV] Hartmeditaties.** 22/11. 9u30-17u. In de traditie van inzichtmeditatie vormt de cultivatie van de kwaliteiten van het hart een belangrijke aanvulling die we op deze dag beoefenen. **David Dewulf**. IAM. Het Rustpunt - conferentiezaal. Burgstraat 46. 9000 GENT. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

**[W][VB] 8-wekenprogramma Mindfulness.** 23/11 tot 4/1. 19u-22u. Gedurende 8 weken leren we omgaan met de uitdagingen van het leven: stress, pijn en angst. The Companion. Blakstraat 53. 3020 HERENT. 0498 975 354. mail@thecompanion.be - www.thecompanion.be

**[W][OV] Mindfulness op het werk. - De Mindful Box studiedag.** 25/11. 9u-17u30. MINDFOCUS verhoogt je persoonlijke efficiëntie. Je leert beter omgaan met stress & je concentratievermogen verhoogt. Je staat krachtiger in het leven. **David Dewulf**. IAM. Het Rustpunt - zaal Cenakel. Prinsenhof 39 B. 9000 GENT. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

**[W][OV] Mindfulness op het werk - De Mindful Box.** 25/11. 9u-17u. Trainingsdag voor mensen die Mindfulness willen leren in de context van prestatie en zelfzorg. **David Dewulf**. IAM. Rustpunt. Prinsenhof 39B. 9000 GENT. 09 328 60 90. a@aandacht.be - www.aandacht.be

**[W][OV] Omgaan met boosheid.** 29/11. 9u-12u30. Wat is boosheid? Is het te vermijden? Hoe toont het zich en hoe kan ik ermee omgaan? Wat is de cognitieve invalshoek en wat is de Mindfulness-aanpak? **David Dewulf**. IAM. GOC. Kerkham 2-4. 9070 DESTELBERGEN. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

## Muziek

**[W][VB] Pow Wow drumming & chanting.** 19/11. 15u-17u. Krijg de gelegenheid om aan den lijve de diepe, doordringende trilling van de pow wow drum te voelen en uit te voeren met gezang. **Karel Vandersloten**. Dragonturtle Wellness. De Budohal. Driesstraat 26. 1982 ELEWIJT. 0485 349 890. info@dragonturtle.be - www.dragonturtle.be

## Muziektherapie & klankenbehandeling

**[W][WV] Zang-klankschaalconcert/massage.** 19/11 en 21/11. 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][AN] SoulSounds - Angst doorbreken met Sacred Sound.** 4/12. 10u-17u. Doorheen de dag stellen we een blauwdruk samen voor een angst doorbrekende en ankerende thuispraktijk. **Hendrik Duron**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

## Natuurgerichte gezondheidszorg

**[W][WV] Rugschool: een goede houding thuis en op school.** 19/11. 9u30-11u. Meer boeken in de boekentas? Tijd om even na te denken over het gewicht dat uw kind dagelijks meesleurt. Rugscholing voor ouders/kinderen +9j. **Steven Dutry**. Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen OVM. Revillpark 1. 8000 BRUGGE. 050 45 01 00. gezondheidspromotie@lmwvl.be - www.lmwvl.be

## Natuurlijke geneeswijzen

**[C][VB] MIR methode 1 : cursus tot MIR-therapeut.** 26/11. 9u30-16u. MIR methode van Mireille Mettes (NL), efficiënte, eenvoudige zelfhelingsmethode via onderbewuste: 9 basisstappen + aaien van de huid. **Kristel Couck.** Praktijk El Morya. Esperantocentrum. Humbeeksebaan 13. 1980 ZEMST-LAAR. 03 644 10 53 - 0471 623 317. kristelcoudk@gmail.com - www.el-morya.be

## Natuurvoeding

**[C][AN] Macrobiotisch-vegetarische kookopleiding.** Vanaf 19/11. 9u30-16u. Gedurende een heel jaar, d.w.z. tijdens alle seizoenen van het jaar, volg je lessen in het bereiden van gezonde, verantwoorde, smaakvolle gerechten en maaltijden. **Mieke Vervecken-Pieters, Sonja Jacobs, Suzanne Severijns**. De Natuurlijke Kookschool. Don Bosco. Broechemsesteenweg 100. 2531 VREMDE. 03 309 17 02. info@denatuurlijkekookschool.be - www.denatuurlijkekookschool.be

**[C][AN] Feestkoken: Nabemono of fondue aan tafel op zijn Japans.** 29/11. 18u-22u. Samen feesten verwarmt ons. Een ruime waaier aan vegetarische keuze, want ook zonder vis of kaas tover je de lekkerste smaken. **Mieke Vervecken-Pieters**. De Natuurlijke Kookschool. Oude Baan 104. 2390 WESTMALLE. 03 309 17 02. info@denatuurlijkekookschool.be - www.denatuurlijkekookschool.be

## Neurolinguïstisch programmeren

**[W][AN] NLP oefenavond.** 16/11. 19u30-22u30. NLP inoefenen of informatie inwinnen over NLP of andere coachingstechnieken inoefenen. **Dominique Deffontaine**. You2meplus. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 411 08 16 - 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

## Nieuwe spirituele stromingen

**[W][VB] Lichtnamiddag.** 13/11. 14u-17u. Dag om te herbronnen en tot jezelf te komen via hartmeditatie, ademhaling, lichtinstrumenten, heling. Alles in sfeer van blijheid en stilte. **Nadja Claes**. Hridaya. Wingerstraat 23. 3390 SINT JORIS WINGE. 016 47 10 59. info@hridaya.be - www.hridaya.be

## Opstellingen

**[W][AN] Bronopstellingen.** 12/11. 10u-18u. thema " het emotioneele lichaam en de ontwikkeling van het psychisch lichaam. Opstellingen waar iedere deelnemer aan bod komt, voorbij familiegebeuren. **Flora Verelst**. Eccae vzw. Achterste Hoeven 8. 2980 ZOERSEL. 0494 693 149. info@familieopstelling.be - www.familieopstelling.be

**[W][AN] Opstellingen rouw en verlies.** 12/11. 13u-17u. Door het vrijmaken van de verstrikkingen rond rouw en verlies kan het leven in al haar volheid geleefd worden. **Hilde Van Bulck**. Samtati. Great White Whale Center. Jozef Reusenslei 182. 2150 BORSBEEK. 015 31 54 81 - 0493 247 547. info@samtati.com - www.samtati.com

de open cirkel vzw

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

**[W][VB] Familie-opstellingen.** 19/11. 13u-18u. Familie-en traumaopstellingen. **Fawzia Hanssens, Louis Hillebrand**. De Open Cirkel vzw. Centrum De Blauwe Reiger. O.-L.-Vrouw straat 36. 3020 HERENT. 016 64 98 08. info@deopencirkel.be - www.deopencirkel.be

**[W][OV] Familieopstellingen.** 19/11. 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 Familieopstellingen. Fontein der Jeugd. Zandvleuge 82. 9900 EEKLO. 0497 753 882 - 0474 898 849. info@leodumon.be - www.carienleo.be - www.leodumon.be

**[W][OV] Familieopstellingen 'Op weg naar Geluk'.** 20. 9u30-17u30. Systemische familieopstellingen, op weg naar vrede in relaties, gezondheid, werk, succes... Op weg naar liefde, volkomenheid en stroming. **Odilon Mets**. Bewustzijnshuis. Kernemelkstraat 148. 9112 SINAAI. 03 772 16 48 - 0499 753 235. info@bewustzijnshuis.be - www.bewustzijnshuis.be

**[C][VB] Droom- en familieopstellingen.** 25/11. We kijken 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][VB] Integrating wholeness.** 26/11. 10u-16u30. Speciale familieopstelling gegeven door een ervaren psychoterapeut. **Clare Crombie**. Boh Stephanie. Jeugdherberg De Blauwput. Martelarenlaan 11A. 3010 KESSEL-LO (LEUVEN). 0473 197 888. steph@thewateredbamboo.com - www.carinascotland.com

**[W][OV] Integrating wholeness.** 27/11. 10u-16u30. Speciale familieopstelling gegeven door een ervaren psychoterapeut. **Clare Crombie**. Boh Stephanie. Kasteel Walburg. Walburgstraat 35. 9100 SINT-NIKLAAS. 0473 197 888. steph@thewateredbamboo.com - www.carinascotland.com

**[W][AN] Onderwijsopstellingen.** 30/11. Met behulp van opstellingen kunnen we kijken naar onderwijsvragen. **Hilde Van Bulck**. Samtati. Great White Whale Center. Jozef Reusenslei 182. 2150 BORSBEEK. 015 31 54 81 - 0493 247 547. info@samtati.com - www.samtati.com

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

## Persoonlijke ontwikkeling

**[W][AN] Ervaar rust in jezelf!** 13/11. 10u-13u en 15u-18u. De belevingsworkshop is gericht op het verwerven van inzichten in jezelf, rust voelen, energie opdoen,aanwezig zijn vanuit kracht en loslaten. **Inge Nassen**. Massagepraktijk Triskelion. Noordheuvel 56. 2990 WUUSTWEZEL. 0484 628 153. triskelion@telenet.be - www.massagepraktijktriskelion.be

**[W][AN] Steeds weerkerende patronen in je leven, hoe komt het en wat kun je eraan doen?** 14/11. 10u-17u. **Adriaan van Zelst**. De Kleine Bron. Vrijdagmarktstraatje 3 bus 2. 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27 - 0486 201 926. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

**[W][OV] WOW!-groep.** 15/11, 22/11, 29/11, 6/12, 13/12 en 20/12. 20u-22u30. Wezenlijk - Oorspronkelijk - Waardevol leven. Inspiratiegroep rond levensloop en essentie. Unieke combinatie van biografie, meditatie en lichaamswerk. **Sammy Vienne**. De Parel. The Bodhi Tree. Steenhouwersstraat 1. 9050 LEDEBERG. 09 219 92 32. de-parel@telenet.be - www.parelsgewijs.be

**[W][LI] 7 manieren om tot eigenwaarde te komen.** 16/11, 30/11 en 14/12. 13u30-15u30. Ontdek je eigen creativiteit, je mooie en je minder fraaie kantjes. Door jezelf beter te leren kennen zal je stralender door het leven gaan! **Rose**. Doppahuis vzw. Ambachtsschoolstraat 19/1. 3500 HASSELT. 011 25 03 87. info@doppahuis.be - www.doppahuis.be

**[W][AN] De dans van de ziel.** 17/11 tot 1/12. 14u-17u. Geluk onstaat van nature wanneer ons ego zich in dienst kan stellen van je ziel. Je leert je innerlijke schaduwen ontdekken. **Daniëlle Goossens**. Timotheus. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

**[W][AN] Healing Love.** 11/11. 10u-17u. Met aandacht en aanwezigheid zoeken we in het lichaam naar de innerlijke blokkades. Door oefeningen sporen we onze seksuele energie aan. **Wendy Scheers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][VB] Wijsheidsgroep.** 18/11. 20u-22u. Ontmoet zielsgenoten en wissel levenservaringen uit. Zo leer je van mekaar, bevorder je je eigen inzichten en wordt je bewuster en wijzer. **Chris Van Meeuwen**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

**[W][AN] Open avonden voor energiebeleving.** 18/11. 20u-22u. We gaan van doen naar ZIJN, een diepgaande verbinding met jezelf. We bundelen onze energie en laten haar vrijuit stromen. **Hilde Van Bulck**. Samtati, Huis Van Bewust-Zijn. Great White Whale Center. Jozef Reusenslei 182. 2150 BORSBEEK. 015 31 54 81 - 0493 247 547. info@samtati.com - www.samtati.com

**[W][AN] Psych-K.** 19/11. 10u-18u. Met Psych-K benut je de kracht van jouw onderbewustzijn en ga je verder dan affirmaties, wilskracht en positief denken.. **Dennis Deridder**. De Kleine Bron. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

**[W][NB] Faalangst benaderen met behulp van paarden.** 20/11. 13u-17u. Met behulp van paarden gaan we faalangst verkennen, de gedachten en gevoelens die erbij horen ... **Peggy Van Den Branden, Ellen Govaerts**. Inner-Circle/E-Qui-Motion. Ruitersportcentrum De Nierveart. Nierveartweg 2. NL-4791 BM KLUNDERT. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

**[W][VB] Vind je kracht in ontspanning.** 20/11. 10u-16u. Door ontspanning verbind je je met de natuurlijke krachten,bouw je je energie op en maak je je lichaam stabiel en soepel. **Yves Verbeeck**. Joske Heylen. Esperanto-Centrum. Humbeeksebaan 13. 1980 ZEMST. 0479 463 665. joske.heylen@pandora.be - www.esperanto-centrum.be

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

**[W][OV] Ben ik een goede moeder?** 24/11. 19u30-22u. In een open gesprek zoeken we uit wat elke deelnemer onder een goede moeder begrijpt. **Leen Defeyter**. Vzw De Ast. zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be

**[W][AN] Transformeer je schaduw.** 26/11. 10u30-17u. Er worden je praktische instrumenten aan de hand gereikt om op een creatieve wijze met je schaduw te werken. **Sander Videler**. De Kleine Bron. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 0486 201 926. www.dekleinebron.be

**[C][VB] MIR - Methode 1 - Basisopleiding.** 26/11. 9u30-16u. De MIR methode is een zelfhelingsmethode die je makkelijk en heel vlot toepast op jezelf of anderen. **Kristel Couck**. Joske Heylen. Esperanto-Centrum. Humbeeksebaan 15. 1980 ZEMST. 0479 463 665. joske.heylen@pandora.be - www.esperanto-centrum.be

**[W][AN] 'Balans' is de sleutel tot een 'gezond en vitaal' leven!** 27/11. 9u30-17u. **Jos Meekers**. De Kleine Bron. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27 - 0486 201 926. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

**[W][AN] Maanhut.** 28/11. 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**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

**[W][AN] Ervaar rust in jezelf!** 28/11. 10u-13u. De belevingsworkshop is gericht op het verwerven van inzichten in jezelf, rust voelen, energie opdoen,aanwezig zijn vanuit kracht en loslaten. **Inge Nassen**. Massagepraktijk Triskelion. Noordheuvel 56. 2990 WUUSTWEZEL. 0484 628 153. triskelion@telenet.be - www.massagepraktijktriskelion.be

**[W][AN] Een gezonde energie in een gezonde woning.** 1 tot 22/12. 19u30-22u30. 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**. Timotheus. bij Lisette. Oude Bleken 25. 2400 MOL. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

## Persoonlijkheid & menselijke relaties

**[W][VB] Persoonlijke effectiviteit.** 10/11, 17/11, 24/11 en 1/12. Leer wat je nodig hebt om meer in je kracht te staan, je leven in eigen handen te nemen en je persoonlijke effectiviteit te verhogen. **Erik Decolvenaer**. Syntra Campus Leuven. Geldenaaksebaan 327. 3001 LEUVEN. 0473 950 488. info@innerlijkezoektocht.be - www.innerlijkezoektocht.be

**[W][OV] Liefde voor wijsheid.** 19/11. 9u30-16u30. We laten onze intuïtie groeien, leren leven vanuit onze essentie, en slagen er daardoor beter in de ander onvoorwaardelijk lief te hebben. **Marleen Steurbaut**. Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

**[C][AN] Aandacht in aanraking.** 20/11. 10u-17u30. Mindfullness en LifeFocus Touch vormen een prachtige combinatie. Verdiep je aandacht en verfijn je aanraking in deze ééndaagse cursus. **Peter Paanakker, Ronald Bertels**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 99 54. ronald@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

**[W][WV] Lachyoga te Brugge.** 21/11. 18u-19u30. 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

## Qigong

**[W][AN] Familiedag Chi Neng Qigong initatie en verdieping.** 13/11. 10u-17u. Een dag voor heel het gezin, jong en oud; voor gezonde mensen om meer te halen uit zichzelf en voor mensen met fysieke klachten om zichzelf te helen. **Tilla Van Opstal, Agnes Ghesquiere**. Chi Neng Institute Belgium. 't Groen Schooltje. Boechoutsesteenweg. 2540 HOVE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

**[W][VB] Chi Neng Qigong voor beginners.** 20/11. 10u-17u. Na deze 1-daagse kan je thuis, afgestemd op kosmische qi, deze eenvoudige diepwerkende bewegingen oefenen om je welbevinden heel snel te verbeteren. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. Bron van Metta. Houwaertstraat 217. 3270 SCHERPENHEUVEL. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

**[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners.** 25 tot 27/11. 12u-17u. Tijdens deze 3-daagse ligt de aandacht vooral op trainen, onder persoonlijke aandacht worden de bewegingen verfijnd, kom je in balans en tot rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. 't Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

**[W][AN] Qigong Grounding.** 9/12, 16/12 en 23/12. 20u-22u. Qigong Grounding raakt aan de wortels van de beoefening van Qigong en Taiji Quan. **Jivan Rethmeier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

## Reflexologie

**[W][WV] Oefenavond Voetreflexologie.** 2/12. 19u-22u. Een ideale gelegenheid om ervaringen en kennis uit te wisselen. Iedereen die ooit ergens een cursus voetreflexologie volgde is welkom! **Fernand Verschaeve**. De Natuurlijke Reflex. Hoogstraat 62. 8700 TIELT. 051 57 16 07. info@denatuurlijkereflex.be - www.denatuurlijkereflex.be

**[W][AN] Voetreflex met hart en ziel.** 3/12 en 4/12. 10u-17u. **Els Van Daele**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**AIP Erkende opleidingen:**

- groeien als mens
- psychotherapeut
- rouwconsulent
- relaxatieconsulent
- kindertherapeut

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

prh Persoonlijkheid en Relaties VLAANDEREN

Ontplooi jezelf zoals je écht bent!

**Op zoek naar?**

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

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

## Reiki

**[W][OV] Open Reiki.** 13/11. 10u-12u30. Handreiking met de universele levensenergie. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

## 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. info@touchstudio.be - 0484 713 900 - www.touchstudio.be

**[W][LI] Echtgenoten/Echt-genieten weekend.** 18 tot 20/11. Verschillende technieken helpen om het contact tussen jou en je partner te verdiepen en je voor elkaar te openen o.a. ELW, tantra en systemisch werk. **Koos Broer, Jannie Broer-Grijzen**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

## Restaurants & gastentafels

**[W][AN] Sushi's.** 22/11. 19u30-22u. Jan Lansloot, sushi-kenner bij uitstek, demonstreert hoe je zelf heerlijkste sushi's kan maken.. **Jan Lansloot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][WV] Koken met pompoen.** 29/11. 14u-16u. Pompoen is rijk aan vitamines maar is bovendien een vezelrijke groente. Chef-kok Eric leert ons hoe we pompoen op ons dagelijks menu klaarmaken. **Eric Jamart**, chef-kok. Liberale Mutualiteit West-Vlaanderen Ovm. Iepersestraat 110. 8800 ROESELARE. 050 45 01 00. gezondheidspromotie@lmwvl.be - www.lmwvl.be

## Script-As-Methode

**[W][WV] Script-As-Methode: Je seksuele geschiedenis.** 4/12. 10u-17u. Via een samenspel van kleuren en schrijven word je vrij van onverwerkte emoties en oude patronen. We helen seksuele kwetsuren en trauma's. **Anna-Maria Mergaert**. Moritoen. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be - www.floweringlove.be

## Shiatsu

manipura V.Z.W.
centrum voor yoga en alternatieve manuele geneeswijzen

**[C][WV] Shiatsu Basiscursus.** 21/11 tot 19/12. 9u30-17u. Ontdek de basisprincipes van shiatsu - leer een complete lichaamsbehandeling geven - dit is de 1e stap van de Shiatsu jaaropleiding Niveau 1 Wellness. **Dominique Respens**. Centrum Shivaya. Bavikhoofsestraat 38. 8520 KUURNE. 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

## Sjamanisme

www.AnamCara.be

**[W][AN] Ontdek en werk met je krachtdier.** 11/11 en 12/11. 10u-16u. Via sjamanistische, meditatie en keltische technieken leer je te reizen in jezelf en ontdek je je eigen krachtdier. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

**[W][OV] Dreamtime Healing - Overgave aan het Hart.** 11/11. 20u-22u. Sjamanistisch Healing ritueel waarin je ondergedompeld wordt in een bad van helende klanken. Focus is "Overgave aan het Hart" **Roel Crabbé**. Anam Cara. 'Merlyn' - Hof ten Dale. Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

**[W][OV] Spirit in Klank - Training Sjamanistische KlankHealing.** 12/11, 13/11, 3/12, 4/12, 14/1 en 15/1. 10u-18u. In deze intensieve training van 3 weekends verdiep je het sjamanistisch werken met klank en healing vanuit je persoonlijke contact met de spiritwereld. **Roel Crabbé**. Anam Cara. 'Merlyn' - Hof ten Dale. Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

**[W][LI] Vrouwenzweethut.** 12 tot 13/11. In dit weekend gaan we aan de slag met dans, lichaamswerk, contactoefeningen als voorbereiding voor het los-laten in het zweethutritueel. **Zweethutteam**. Kasteel De Schans. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

**[W][AN] Trommelen voor Moeder Aarde.** 16/11. 19u30-21u30. Een krachtig ritueel met de sjamaantrom. Een oeroud ritueel voor transformatie, vanuit de vereniging van harten en de kracht van eenheid. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

**[W][LI] Sjamanendrum maken.** 18 tot 20/11. Een sjamanendrum maken is werken aan jezelf. Het verbindt jouw innerlijke natuur met de hartslag van moeder Aarde. **Gerard Portheine, Ans Portheine**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

**[W][AN] Keltisch-Sjamanistische Drumcirkel.** 22/11 en 6/12. 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. **God&Lieve Van Der Taelen**. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

**[W][LI] Mannenzweethut.** 26 tot 27/11. 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][AN] Zweethutceremonie - Stem van de Ziel.** 27/11. 11u-19u. Een intensief ritueel van loslaten, overgave, gebed en vernieuwing. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

**[W][AN] Pad van Licht - Maandelijkse Vuurceremonie.** 30/11. 19u30-22u. Sjamanistische Vuurceremonie van Anam Cara. Deze ceremonie is opgedragen aan "Vuurceremonie voor Levenskracht". **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

## Spiritualiteit

SPIRITUELE HOME PARTY
Symbolic
WWW.SYMBOLIC.BE

**[W][AN] Astrale reizen cirkel.** 10/11. 20u-22u30. Tijdens deze maandelijkse bijeenkomst maken we telkens enkele astrale reizen naar verschillende plaatsen en dimensies in de astrale wereld. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Spirituele toolbox.** 12/11. 10u-17u. Leer een methode om je lichaam zowel fysiek als energetisch en emotioneel in evenwicht te brengen. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[C][VB] Meditatie en spirituele studie.** 14/11. Om stress te verminderen en de geest tot rust te brengen, je gedachten leren concentreren en alleen positieve gedachten te creëren. Brahma Kumaris vzw. 1500 HALLE. 02 494 01 46 - 0479 751 919. halle@be.bkwsu.org - www.bkwsu.com

**[C][AN] Shamballa: Magie van een Verborgen Parel.** 16/11. 19u30-22u15. Avond met Meesters St Germain , El Morya en Meester Kuthumi. Thema: het verleden vergeven en het Goddelijk Volmaakte herkennen in je Leven. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

**[C][WV] Esoterische psychologie.** 28/11 tot 2/12. 10u-16u30. Aan de hand van specifieke krachtmeditaties word je stapsgewijs bewust gemaakt van de innerlijke krachten van de Zeven Stralen. **Jan Gyselinck**. De Kleine Bron. Beenhouwerstraat 119. 8000 BRUGGE. 03 225 02 27- www.dekleinebron.be

## Spirituele psychotherapie van mens en wereld

Anima Mundi
praktijk voor ecotherapie

**[W][BT] Het Ecologisch Zelf.** 24 tot 27/11. 19u-16u. Herverbinding met je 'Natuurlijke zijnsgrond' en de natuur. Kruisbestuiving tussen ecotherapeutische methoden en traditionele wijsheidsculturen. **David Jelinek**. Anima Mundi. Ferme du bois-le-comte (Oost West Centrum). Bois-le-Comte 1. 6823 ORVAL. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

**[W][BT] Work That Reconnects, Deep Ecology.** 9 tot 11/12. 19u-16u. Diepgaand werk om uiting te geven aan onze bezorgdheid rond sociaal-ecologische thema's + cognitief-spirituele visies voor een duurzame beschaving. **David Jelinek**, ecotherapeut. Anima Mundi. La Ferme du Bois-le-Comte (Oost West Centrum). Bois-le-Comte 1. 6823 ORVAL. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

## Stressbehandeling en -beheersing

**[W][AN] Art of Breathing.** 24 tot 27/11. De Art of Breathing Cursus biedt praktische kennis en technieken om het leven tot volle bloei te brengen en stress-vrij te leven. **Katrien Hertog**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

## Tachyon

Tachyon Innovations
www.tachyon-aanbieding.eu

## Tantra

**[W][AN] Intensief Tantra-traject.** 11/11 tot 9/6. Leren leven vanuit je hart. Je passie belichamen. Voluit leven. Onderzoeken wat je daarvan weerhoudt. Ontdekken wat jou laat stralen... **Inge Leemans, Rob Engels**. Yatri. Loutushuis. Zoerleberg 30. 2260 WESTERLO. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

www.owc.be

**[W][AN] Tantra basisdag.** 13/11. 10u-17u. Een dag om in diepe ontspanning en vertraging de bewegingen in jezelf waar te nemen: op energetisch - lichamelijk - spiritueel - aards vlak.. **Lenaleen Waignein**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][BT] Jaartraining Tantra voor koppels.** 19/11 tot 6/5. Een inspirerende ontdekkingsreis voor geliefden die hun liefdesrelatie en seksualiteit willen onderzoeken, vernieuwen en verdiepen via Tantra. Yatri. Buirefontaine. 4 Hameau de Buirefontaine. FR-02500 AUBENTON. 02 759 75 72. rob.engels@yatri.be - www.yatri.be

**[W][WV] Tantra voor vrouwen: Genieten van vrouw zijn, een innerlijke ontdekkingsreis.** 20/11. 10u-17u. Lieve vrouw,van harte welkom in een veilige kring van vrouwen. Via ademhaling,dans, klank, kleur, SAM en massage maak je een ontdekkingsreis in jezelf. **Anna-Maria Mergaert**. Moritoen. Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8200 BRUGGE. 050 45 40 00. info@moritoen.be - www.floweringlove.be

**[W][WV] Tantrayoga: Terugkeer naar je volle potentieel en je orgastische staat van zijn.** 21/11 en 5/12. 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. annamariamergaert@gmail.com - www.terra-luminosa.com

**[W][OV] "Sacred Touch ... een ontdekkingsreis". Avondreeks.** 24/11. 20u-23u. Een uitzonderlijke gelegenheid om dankzij de tantrische initiatiemassage je met je partner te verbinden. 6 sessies op donderdagavond. **Alain Art, Lucia Panont**. Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 050 71 79 32. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

**[W][OV] Tantraweekend voor koppels: Je lichaam helen via diepgaande intimiteit: massage van lingam en yoni.** 9 tot 11/12. Via zacht en liefdevol aanraken en masseren van lingam en yoni ontdek je hoe steeds dieper kunt genieten en meer verbinding voelt binnen je koppel. **Anna-Maria Mergaert, Antoine Van Limburg**. De Toren. Kloosterstraat 16. 9988 WATERVLIET. 0474 414 440. annamariamergaert@gmail.com - www.floweringlove.be

## Tekenen & schilderen

**[W][VB] Airbrush basiscursus.** 10/11 tot 9/12. 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] Schildersechnieken met Powertex en acrylverf.** 11/11, 18/11 of 28/11. 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. **Inge Kennis**. Art Connections. Atelier Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

**[W][VB] Bodypainting.** 13/11. 10u-16u. In deze workshop leren we 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

## Vegetarisme

**[W][OV] Vegetarisch winterkoken met Deborah.** 10/11, 17/11 en 24/11. 19u-21u30. Van heerlijke verwarmende winterse gerechten en stevige soepen tot geurige ovenschotels, krokante granen en gesauteerde groenten.... **Deborah Scherz**. Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

**[W][AN] Eet jezelf warm!** 15/11, 21/11 of 28/11. 19u-21u30. Als je rauw eet kunnen winters hard zijn. Deze workshops leren je hoe je jezelf van binnenuit kan opwarmen met raw food. Ook 's namiddags 13u-15u! **Marie-Claire Hermans**, Raw Food Chef & Coach. Ravishing Raw. Health XL. Nekkerspoelstraat 263. 2800 MECHELEN. 0494 31 35 39. marieclaire@ravishingraw.com - www.ravishingraw.com

**[W][AN] Creatief vegetarisch koken.** 16/11, 30/11 en 14/12. 15u-17u30. Je krijgt informatie over hoe we een evenwichtige maaltijd samenstellen, welke verhoudingen we best in acht nemen, verschillende kookstijlen... **Ellis Claessen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

**[W][AN] Vegan Cuisine.** 29/11. 19u30-22u. In deze les wordt kort geschetst waarom koken zonder dierlijke ingrediënten voordelig is voor mens, dier en milieu. **Tino Don Porto Carero**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

## Vrouwelijkheid-mannelijkheid

**[W][WV] De kunst van vrouw zijn, een dag voor vrouwen!** 6/11. 10u-18u. We delen ons samenzijn via yoga, dans, massage, lichaamsoefeningen, gesprek, informatieve lessen uit tantra en uit tao van de vrouw. Het doet goed! **Ilse Philips**. Yogazolder Ilse Philips. Eernegemweg 65. 8490 SNELLEGEM. 050 68 67 16 - 0472 394 129. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

**[C][AN] Godinnen Initiaties & Vrouwelijkheid.** 12/11. 13u-18u. Innig samenzijn & het Vrouwelijke koesteren. Genieten, spelen, helen, schoonheid herkennen, zachte aandacht, lichtvoetig sensueel, dragende kracht! **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

**[W][WV] Vrouwencirkel - Tao van de vrouwelijke seksualiteit.** 19 tot 20/11. 9u30-16u30. Samenkomen met andere wijze vrouwen in een cirkel rond vrouwelijke seksualteit via dans, yoga, TAO meditatie, borstmassage, initiatie met Jade eitje. **Dominique Respens**. Centrum Shivaya. Bavikhoofsestraat 38. 8520 KUURNE. 056 21 02 92 - 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

**[W][AN] De Godin zingt.** 19/11 tot 17/3. 9u30-16u30. Gedurende 6 zaterdagen werken wij met systemische rituelen, dans en klank. Je krijgt initiaties in de vrouwelijke en mannelijke oerkracht. **Stefanie Ehrhardt**, coach. Sluislaan 6. 2500 LIER. 0474 838 252. stefanie.ehrhardt@hotmail.com

**[W][AN] Vrouwenweekend - De Maancyclus.** 1 tot 4/12. 18u30-16u. Samenkomen in een cirkel van wijze vrouwen, je verdiepen in het ritme van de maancyclus, harmoniseren van je hormonen, menstruatie en/of menopauze. **Dominique Respens**. Het Lotushuis. Zoerleberg 30. 2260 WESTERLO. 056 21 02 92 - 0498 246 633. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

**[W][AN] Moonlodge - Vrouwencirkel.** 2/12. 20u-22u30. Sjamanistisch geïnspireerde vrouwencirkel (geen zweethut!). Geniet van het ongedwongen samenzijn met andere vrouwen en kom thuis in je vrouwenziel. **Mieke Polfliet**, ritualiste en soundhealer. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

**[W][VB] MannenWeekend, Innerlijk en Uiterlijk Werk in het teken van de Magiër.** 3 tot 4/12. 8u30-15u. Het uiterlijk en innerlijk werk tijdens dit weekend is opgebouwd met en rond een zweethutceremonie die het Magiërsarchetype versterkt. **Tom Nys, Reinhard Peeters**. Mannenwerk vzw. De Heerlijckyt van Elsmeren. Weg op Halen 2. 3450 GEETBETS. 0478 764 911. contact@mannenwerk.be - www.mannenwerk.be

## Yoga

**[W][OV] Kinderyoga voor kinderen van 4 tot 12 jaar.** 16/11 tot 14/12. 14u-16u30. Reeks van 5 playshops. Een speels avontuur boordevol beweging, ontspanning en creativiteit. 14u: 4 - 8j. 15u30: 9- 12j. Max. 8 deelnemers. **Els Diependaele**. Via Promessa. Steenland 2. 9660 BRAKEL. 09 361 36 29 - 0474 314 764. els@viapromessa.be - www.viapromessa.be

**[W][WV] Start to yoga@home.** 19/11. 10u-12u. Deze workshop heeft als bedoeling om je op weg te helpen je eigen yoga-praktijk uit te bouwen of je eigen yoga-praktijk te verdiepen. **Ilse Philips**. Yogazolder. Eernegemseweg 65. 8490 SNELLEGEM. 050 68 67 16 - 0472 394 129. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

**[W][AN] Terug in contact met jezelf!** van 21/11 tot 20/2. 20u-21u. (H)eerlijk; ademhalingsoefeningen = energietoevoer/ asana's = stimulatie energiebanen/ meditatie = ontspanning => jezelf zijn! Reeks van 10 weken. **Els Claessen**. Something Els. Meierend 4. 2470 RETIE. 0497 921 254. somethingels.claessen@googlemail.com - www.somethingels-claessen.be

**[W][WV] Yoga voor ouder en kind.** 27/11. 10u-11u15. Fijn om samen met je kind de heerlijke wereld van yoga te ontdekken en samen in een staat van meer ontspanning en zachtheid te komen. Voorkennis van yoga is niet vereist. Philips Ilse. Eernegemweg 65. 8490 SNELLEGEM. 050 68 67 16. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

**[C][OV] Yogacafe Gent.** 1/12. 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

## Zang & stem

**[W][OV] Yin Yang Zang.** 18/11. 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. info@merlyn.be - www.merlyn.be

**[W][OV] Zingen in volle aandacht.** 21/11, 5/12. 19u30-21u30. Geen zangervaring nodig! Je boventonen ontdekken, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliederen, het speelse van je eigen klanken waarnemen in groep. **Katelijn Vanhoutte**. Vzw La Verna. De Bedding. Krommewal 2. 9000 GENT. 0477 341 685 - 0476 383 051. secretariaatlaverna@telenet.be - www.laverna.be

**[W][OV] Zingen in volle aandacht.** 21/11, 5/12. 19u30-21u30. Geen zangervaring nodig! Je boventonen ontdekken, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliederen, het speelse van je eigen klanken waarnemen in groep. **Katelijn Vanhoutte**. Vzw La Verna. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 GENT. 0477 341 685 - 0476 383 051. secretariaatlaverna@telenet.be - www.laverna.be

**[W][OV] Zingen in volle aandacht.** 22/11, 6/12. 19u30-21u30. Geen zangervaring nodig! Je boventonen ontdekken, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliederen, het speelse van je eigen klanken waarnemen in groep. **Katelijn Vanhoutte**. Magda Baert. Pantha Rhei. Berkenlaan 1. 9100 ST-NIKLAAS. 03 777 28 73 - 0476 849 265. magda@pantarhei-massage.be - www.pantarhei-massage.be

**[W][WV] Zingen in volle aandacht.** 23/11. 19u30-21u30. Geen zangervaring nodig! Je boventonen ontdekken, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliederen, het speelse van je eigen klanken waarnemen in groep. **Katelijn Vanhoutte**. Yoga Sukha. Stationstraat 62. 8700 TIELT. 0472 665 095. vanessa@yogasukha.be - ww.yogasukha.be

**[W][AN] CantaMantra - mantra's zingend de koude maanden door.** 23/11. 20u-22u. Samen mantra's zingen is helend en deugddoend. De kracht van de mantra's geeft ons een vitaliserende energetische 'douche'. Geen zangervaring vereist. **Mieke Polfliet, Stefan Beckers**. Thuis In Jezelf. J.E. Claeslaan 1. 2560 NIJLEN. 03 366 46 16. info@thuisinjezelf.be - www.thuisinjezelf.be

**[W][WV] Workshop stemexpressie & geweldloze communicatie.** 3/12. 10u-17u. Via lichaamsoefeningen, stemwerk en geweldloze communicatie maken we contact met wat in ons leeft en brengen we dit naar buiten. **Dominik Vandevoorde, Femke Zwart**. Praktijk de Ontmoeting. Plantinstraat 28. 8700 TIELT. 0473 574 358. dominik@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be


**Beauty4all**

Beauty 4 All

**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

**z e n t a n g l e** ® is een ***aangenaam ontspannende tekenmethode*** met een degelijke theoretische en filosofische basis. Het is een ***meditatieve kunstvorm*** die persoonlijke ontwikkeling en creativiteit stimuleert en bijdraagt tot het welzijn.

zentangle®

**workshops z e n t a n g l e ®**
door Certified Zentangle Teacher
**WWW.PAPERARTSTUDIO.BE**

vraag en antwoord

*«De geleerde is niet de man die de goede antwoorden levert, maar die de goede vragen stelt.»*

**[Claude Lévi-Strauss]**

## € 10.000 voor een online Esperanto-woordenboek

Plena Ilustrita Vortaro (PIV) is het belangrijkste woordenboek voor de sprekers van de internationale taal Esperanto. Het omvat maar liefst 16.780 trefwoorden. De laatste uitgave dateert van 2005. Het is niet zo evident om vandaag de dag zo'n woordenboek uit te geven. Op internet zijn immers gratis woordenboeken te vinden en druk- en verzendkosten zijn zeer hoog. Sennacieca Asocio Tutmonda (SAT), de organisatie die de auteursrechten op PIV heeft, heeft daarom een paar maanden geleden aan Education@Internet (E@I) de toestemming gegeven om een online versie te ontwikkelen. De enige voorwaarde was dat E@I zorgde voor de financiering. Er werd in het voorjaar gestart met een campagne om minstens 10.000 euro te verzamelen. De oproep viel niet in dovemansoren. Op een paar maanden tijd is de nodige geldsom verzameld. Maar liefst 13.680 euro was er gestort op 12 augustus. Eind dit jaar zou een eerste betaversie van het online woordenboek beschikbaar zijn. *[Bron: www.vortaro.net]*

## Ook beren plegen zelfmoord

In 2009 stierven 1102 Vlamingen door zelfdoding. Vlaanderen blijft het met die cijfers slechter doen dan het Europese gemiddelde. Dat zijn choquerende cijfers. Wat ons bij Agenda Plus nog meer choqueerde, zijn de praktijken bij de "galberenhouderijen" in China. Het woord alleen al... We hebben er even intern over gediscussieerd, maar uiteindelijk toch beslist om deze info hier met jou te delen. In Aziatische galberenhouderijen zouden meer dan 12.000 beren in gevangenschap leven. De meeste beren worden gehouden in kooien zo groot als een telefooncel, waarin ze niet kunnen staan en zich alleen met moeite kunnen omdraaien. Hun gal wordt dagelijks afgetapt voor de alternatieve geneeskunde. Om te ontsnappen aan hun onnoemelijke lijden, zien de beren maar één uitweg: zelfmoord. In China heeft een moederbeer onlangs haar welp en zichzelf gedood, om een einde te maken aan de dagelijkse marteling waaraan ze werden blootgesteld. Volgens de berichten brak de moederbeer uit haar kooi toen ze haar jong hoorde gillen van de pijn toen zijn buik werd doorboord om gal af te tappen. Toen duidelijk werd dat ze haar jong niet kon bevrijden, zou de moeder haar jong door de tralies hebben geknuffeld en uiteindelijk gewurgd. Hierna rende ze zelf met haar kop tegen een muur aan, waarna ze overleed.

Berengal wordt in China verkocht als medicijn tegen onder andere koorts, lever- en oogklachten. Om de gal af te tappen, wordt een permanent gat in de buik van de beer gemaakt. Hierdoor lopen de dieren vaak infecties en ziektes op en lijden ze veel pijn. Bovendien voorkomen de houders dat de beren in winterslaap gaan. De vloeren van de kooi bestaan uit ijzeren staven, zodat de dieren niet op een vlakke grond kunnen liggen. Het lijkt er op dat beren vaak zelfmoord proberen te plegen door zichzelf op hun buik te slaan. Om dit te voorkomen, worden de beren doorgaans in een ijzeren harnas gestopt. Op deze manier kan bij een beer gemiddeld 20 jaar lang gal afgetapt worden. Er komt meer en meer kritiek op deze dieronvriendelijke praktijken. Steeds meer beoefenaars van de traditionele Aziatische geneeskunst zijn het daar gelukkig mee eens, en gaan over op plantaardige of synthetische alternatieven. Desalniettemin worden nog steeds 12.000 beren gruwelijk mishandeld in Azië. We kunnen alleen maar hopen dat er snel een eind komt aan dit dierenleed door er de nodige ruchtbaarheid aan te geven.

**www.endbearfarming.org**

*[Bron: Het Laatste Nieuws]*

## 17 piramides

De geheimen van het oude Egypte blijven tot de verbeelding spreken. Dankzij de moderne technologie slagen archeologen er steeds vaker in om stukjes van dat verleden bloot te leggen. De Egyptologe Sarah Parcak bestudeerde samen met haar team gedurende een jaar de infraroodbeelden van diverse satellieten. Die brachten de wetenschappers op het spoor van 17 nieuwe piramides, 1.000 graftomben en 3.000 oude nederzettingen. Over de exactheid van de beelden bestaat weinig twijfel. De satellieten zijn uitgerust met dermate krachtige camera's dat ze zowat alle objecten kleiner dan 1 m diameter kunnen lokaliseren. Dankzij de infraroodtechnologie kan ook het type materiaal onderscheiden worden. De oude Egyptenaren bouwden hun huizen en andere gebouwen in klei of althans in een smurrie die een stuk geconcentreerder is dan de aarde eromheen. Op de infraroodbeelden tekenen zich daardoor heel duidelijk de contouren van huizen, tempels en graftomben af. Parcak is zeer enthousiast over de gebruikte technologie en hoopt dat die in de toekomst nog tot grotere ontdekkingen kan leiden. In Tanis is ondertussen een huis van ruim 3.000 jaar oud opgegraven. Het is opmerkelijk hoe de contouren vrijwel perfect overeenkomen met wat de infraroodbeelden aangaven. *[Bron: Knack]*

## Super wifi...

De IEEE (Institute of Electrical and Electronics Engineers), *'s werelds grootste professionele vereniging voor de bevordering van technologie*, heeft een nieuwe standaard goedgekeurd voor zogenaamde 'super wifi'. Deze alweer nieuwe bron van gepulste microgolfstraling zal maar liefst 100 km ver stralen. Door de specifieke eigenschappen en het zeer hoge vermogen van de 'super wifi' zal deze bron zeer schadelijke effecten en gevolgen hebben op mens en natuur. I.p.v. de stralingsbelasting drastisch te verlagen, zoals ook Europa al herhaaldelijk geëist heeft, wil men de stralingsbelasting dus nóg aanzienlijk verhogen. *[Bron: www.beperkdestraling.org]*

## Google is een grootverbruiker van stroom

Het gigantische rekencentrum van Google, waar de zoekaanvragen uit de hele wereld behandeld worden, zou vorig jaar 2,26 miljard kilowattuur hebben verbruikt. Het verbruik komt daarmee hoger uit dan dat van menige grootstad. De servers van Google dienen echter niet alleen voor de zoekmachine, maar ook voor de video's van dochter YouTube, voor de e-maildienst Gmail en voor het nieuwe sociale netwerk Google+. Waar mogelijk gebruikt Google hernieuwbare energie. Het concern investeert daarbij niet alleen in zonnepanelen op het dak van de centrale, maar pompt ook honderden miljoenen dollars in commerciële windmolenparken. Vele internetgebruikers zijn zich er echter helemaal niet bewust van dat elke zoekopdracht weldegelijk stroom verbruikt. Van hun pc, maar dus ook bij het rekencentrum van Google. Je eigen impact kan je beperken door bv. meer links naar documenten te versturen via e-mail i.p.v. de documenten zelf als bijlage. *[Bron: Het Laatste Nieuws]*

## Sporten doe je best... binnen

Sportarts Chris Goossens haalde onlangs op een persconferentie van de actiegroepen Ademloos en stRaten-generaal – die beide strijden voor een betere luchtkwaliteit in Antwerpen – zwaar uit naar 'de smeerlapperij' waarin de Antwerpenaren volgens hem moeten ademen. Hij verwees naar fysieke klachten door geluidsoverlast en luchtvervuiling, en wees erop dat de longen bij sportbeoefening als joggen of voetballen nog meer schadelijke stoffen opnemen. 'Als je moet sporten in Antwerpen, blijf dan binnen', was zijn conclusie. Wij vinden dat straf! *[Bron: De Standaard]*

*«Survival of the fairest. De natuurlijke drijfveer van de mens is niet concurrentie, maar eenheid en heelheid.»*

Uit *De helende kracht van acceptatie* [zie hieronder]

## Pure kracht

**De juiste voeding geeft je vleugels én je ideale gewicht.**

**Dirk Baelus**

Dirk Baelus toont aan dat topsport mogelijk is op een volledig natuurlijke wijze. Zo is hij een inspiratie voor velen. Leer van zijn wilskracht en aanpak hoe makkelijk het is om ook jouw leven vitaler en energieker te maken. Streef naar een uitgebalanceerde en supergezonde maaltijd die je lichaam sterker maakt. In zijn boek vind je eenvoudige tips voor een gezonder voedingspatroon voor iedereen. Een verrassend eerlijk boek. Proef hoe simpel lekker kan zijn! Zie ook **www.dirkbaelus.be**
*[200 p. | Standaard Uitgeverij]*

## Vast en onzeker

**Over de veerkracht van vertrouwen.**

**Alfons Vansteenwegen**

Je partner begint iets met een derde. Je puber schijnt iets te verbergen. De bank waar je spaarcenten veilig leken, blijkt plots in grote moeilijkheden. Als je vertrouwen geschokt wordt, blijkt het plotseling iets heel kostbaars te zijn. Het vertrouwen blijkt nodig in alle domeinen van het leven. In dit boek geeft de auteur het soms wat vage begrip 'spiritualiteit' een originele, hedendaagse invulling: vertrouwen is de stap van het bekende naar het onbekende. Het is een fundamentele aanvaarding dat het leven zinvol is. *[64 p. | Uitgeverij Lannoo]*

## De helende kracht van acceptatie

**Annemarie Postma**

De grootste veranderingen vinden plaats vanaf het moment dat je niet meer gelooft dat er iets veranderd moet worden. De sleutel tot innerlijke vrede, geluk, gezondheid en succes ligt niet in het leren veranderen wat is, maar juist in het leren willen wat is. Vaak denk je dat je zelf het beste weet wat goed voor je is, maar meestal is wat goed voor je is precies datgene wat er op dat moment in de realiteit plaatsvindt. Met talloze voorbeelden laat Annemarie Postma zien dat zodra we kunnen kijken naar het leven zonder innerlijke weerstand, dit het begin is van leven vanuit een magisch perspectief.
*[192 p. | A.W. Bruna uitgevers]*

## Mijn kind is hooggevoelig

**Ilse Van den Daele en Linda T'Kindt**

Dit boek geeft een antwoord op vragen waarmee hoogsensitieve kinderen en hun omgeving geconfronteerd worden. Wat is hooggevoeligheid precies? Wat zijn de signalen? Hoe pak je hooggevoelige kinderen het beste aan? De auteurs vertrekken daarbij vanuit de talenten van het kind, en tonen aan hoe je het zelfvertrouwen van een hooggevoelig kind kunt versterken zodat het beter leert omgaan met prikkels van buitenaf. *[240 p. | Uitgeverij Lannoo]*

## Opgroeien met Bach-bloesemremedies

**Judy Howard**

Dit boek richt zich op het gebruik van de bloesems bij de groeiperikelen van kinderen, onderverdeeld naar de diverse levensfases van baby tot jongvolwassene. In de verschillende en telkens ingrijpende ontwikkelingsjaren kunnen de remedies veel hulp en steun geven – psychisch-emotioneel en lichamelijk. Iets wat in deze levensperioden, met hun vele mijlpalen, heel welkom is. Het boek is bedoeld voor ouders maar heeft ook therapeuten, leraren, verpleegkundigen en in feite iedereen die in kinderen geïnteresseerd is, veel te bieden.
*[200 p. | De Driehoek]*

## Mindfulness voor je kids – oefeningen

**(boek met cd)**

**David Dewulf**

In dit nieuwe en spannende avontuur trekken Pieter en zijn vriend Pol de Trol op reis naar Kabouterland. Pieter krijgt er van de koning een belangrijke, maar gevaarlijke opdracht mee. Alleen door te kiezen voor moed, liefde en wijsheid maakt hij een kans om te slagen. Lukt het Pieter om de heilige scepter terug te brengen naar Kabouterland? Boekje met cd met 15 mindfulness meditaties voor jonge en oudere kinderen.
*[64 p. | Uitgeverij Lannoo]*

## Bachbloesems als energie-helpers in je dagelijks leven

**Veronika Reniers**

Dit is een werkboek met een set kaarten. Het is een eenvoudig, doch diepgaand boek over de Bachbloesem. Van iedere bloesem is er een illustratie die het energetisch aspect van die bloesemremedie weergeeft. De afbeeldingen geven een "link" met de fysieke plant, maar leiden toch naar een meer energetisch contact en waarneming.
*[109 p. | KI & CO]*

## Ademkrachtkaarten

**Pim Catry**

De ademkrachtkaarten voor klein en groot. Een mind en heartful spel vol aandacht voor jezelf, je geliefden, je situatie, de wereld. Kaartjes om je stress te leren hanteren, je concentratie te verscherpen, je gedachten te verkalmen, meer rust te ervaren. Kaartjes die je meer het NU laten ervaren en leren leven met wat is. Oefenen om bewuster te handelen en te communiceren. Een doosje met een mini cursus in heart en mindfulness. Verkoopprijs: 12,50 euro / doosje. Alle info: **www.oneaware.be** & 0485 402 232.

# 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

Leer coachen!
**OPEN COACHING**
www.coachingyou.be

**Open Coaching: opleiding professioneel coachen.** Gent - Antwerpen - Hasselt. 9 dagen: voorjaar 2012 start febr/maart. www.coachingyou.be - tel 03 321 97 04.

**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

**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. Centrum Voor Gezond Leven. Hoefijzerlaan 58. 8000 Brugge. 0474 687 757. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

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

## 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

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

**Global Inspiration Conference 2012** Na Canada, Engeland, Turkije, Spanje en Ecuador nu in België! 30 juni tot 7 juli te Oostduinkerke Schrijf je NU in. Info: http://gic2012.webs.com

## Internet

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

**(e)Boek "1" (bericht aan àlle Aardbewoners...)** nu te koop op http://dewereldvolgensmanu.com

## Persoonlijke ontwikkeling

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

**Aanraken, raken en geraakt worden.** Opleiding in België en Ndl.: www.destroming.com.

Netwerk van Integratieve masseurs: www.i-massage.be.

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

**Persoonlijke coach.** Via de SAM leer je in individuele sessies jezelf terugvinden en oude patronen los te laten via verschillende oefeningen met kleuren e.d. Jezelf opnieuw ontdekken op een zuivere en rustige manier. 0474 691 308. eveline.leen@telenet.be Regio Limburg.

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

## Spiritualiteit

**Centrum Esperanto.** Ben je op zoek naar een ruimte om je spirituele activiteiten te organiseren? Of wil je graag een activiteit bijwonen? www.esperantocentrum.be Humbeeksebaan 15 te Zemst - Laar 0479 463 665 Joske Heylen.

## Te huur

**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. www.hairport.be

**Praktijkruimte te huur in Zellik (Asse).** 2 à 3 dagen per week beschikbaar. Halftijds bezet door (kinder)osteopate. Volledig ingericht. Voor info: michele.verzele@gmail.com - 0476 400 647.

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

## Therapieën

**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.

**Nieuw in Lembeek!** Gediplomeerd kinesist heeft eigen praktijk in Lembeek. Mensen met allerlei klachten kunnen bij haar terecht voor en behandeling. Massages Balinese, Tantra, 4 handen, Lomilomi, Hot stone! www.ammyris.be 0495 26 26 27.

## Therapeutische massages

**Praktijk: The Yellow Tree.** Ayurvedische massage, Healing, Voetreflexologie, Mineralenwereld,... Vele geneeswijzen verbonden met de natuurkrachten.

www.theyellowtree.be

## Vacatures

**Promoot de bestseller "1" online en verdien 12€ per verkocht boek.** Info manudebacker@yahoo.co.uk & http://dewereldvolgensmanu.com

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

**Chan'Talk zoekt proefpersonen.** Ik zoek mensen die in kader van kankerbestrijding behandeld worden en zware neveneffecten hebben om na te gaan hoe BodyTalk dit kan ondersteunen. Neem contact op voor de voorwaarden via chantalk@telenet.be of 0476 207 646.

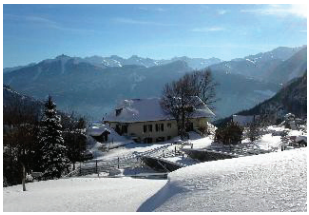
## Vakantie

ART CONNECTIONS

**Schildersweek in Zuid-Frankrijk.** Ardèche/Cevennes te Bosc, Maison Celeste. 12-19 augustus 2012. Schilderen op lokatie. Vrije keuze van technieken, zowel abstract als figuratief. Inclusief verblijf, eten en artistieke begeleiding door Inge Kennis. Waar? Vlakbij Montelimar, tgv of carpooling mogelijk. Voor meer info: www.artconnections.be - inge.kennis@skynet.be - 0472 903 827.

**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



**"Hotel Balance" organiseert: een "andere" wintervakantie.** In samenwerking met vzw "De Essentie". Tijdens de krokusvakantie 2012 van 18/02 tot 25/02. Reizen is naar jezelf kijken tegen een andere achtergrond. Een ontspannende herbronningweek in de Zwitserse Alpen. Info: 0495 526 042 www.vegetarisches-hotel.ch

**"Anders" Zeil-mee-week/La Gomera/Isla Canaria.** Uniek Aquarius 2012 binnengaan! Zeilen op het ritme van de sjamanendrum, met klank, kleur en creativiteit. Info: www.koraalvzw.be & 0476 562 491.

## 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. ALPHA-SURYA bvba, Antwerpen-Zandvliet.

Synergio

**Synergio** Energetische Zondagen en Gids. www.synergio.be

## Workshop - Voordracht

**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

**Johan Braeckman en Marcel Messing - een filosofisch tweegesprek.** 13/1/12 in Eke. Kennismaking met twee heel verschillende denkwijzen. Info: 09 357 33 36 peter_vereecke@hotmail.com


ENVIRONMENT & ENERGY AWARDS 2012

**Belgische Energie- en Milieuprijs**

De eerste Prijs voor de actieve en innovatieve spelers op het gebied van milieu en energie

U bent
Een burger — Particulier of in beroepsverband
Een bedrijf — Industrieel, landbouw-, diensten-, bouw-, handels- of vervoersector,...
Een instelling — Bestuur, school, universiteit, ziekenhuis, vzw, jeugdcentrum,...
Een gemeente — Stad of dorp

Neem gratis deel aan de prijs, laat uw know-how, uw realisaties, inspanning en/of bijdrage aan de gemeenschap van morgen kennen...

Grote bedrijven en instelligen, leiders op het gebied van energie en milieu, zullen op 5 juni 2012 de 13 prestigieuze Awards uitreiken tijdens een even prestigieus "media event".

Stuur uw dossier ten laatste op 28 maart 2012

"Focus your energy on climate" Alain Hubert

Informatie en inschrijvingen : Nathalie Nicosia +32 (0)4 221 58 68

www.eeaward.be

Conception - référence média - www.reference-media.be

Bach®
ORIGINAL
FLOWER ESSENCES

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

**Sinds 70 jaar gebruikt in meer dan 66 landen**

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

**Uw garantie**

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

**Voor meer informatie**

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

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

**www.bachrescue.be**