gratis

nr. 30 • winter 2011-2012
Vlaanderen, Brussel en Zuid-Nederland
Verschijnt niet in jan./feb. en juli/aug.

Agenda plus

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

Intuïtie

vertrouwen op je innerlijk kompas

+ Meer dan 500 activiteiten!
+ Evolutiepsychologie
+ Interviews met leerkrachten
+ Drinken en dranken in Ayurveda

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

ORGANIC BIO

NIEUW

SPELT CUISINE EN HAVER CUISINE PLANTAARDIGE ALTERNATIEVEN VOOR ROOM OM ANDERS TE KOKEN.

Met deze nieuwe plantaardige alternatieven voor room leg je nog meer expressie in je kookkunsten. Een scheutje van deze plantaardige room maakt elk gerecht smeuïger, maar voegt geen extra druppel calorieën toe. Maak je soepen, sauzen of favoriete desserten lichter en geniet met volle teugen van volkoren haver of spelt. Spelt Cuisine en Haver Cuisine, de nieuwe smaakmakers in jouw keuken.

lima

De natuur. Niet meer, niet minder.

www.limafood.com

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: © Yuri Arcurs - Fotolia.com

NAPM APPROVED RECYCLED
100% Gerecycleerd papier

Umweltzeichen Blauer Engel 100 % Altpapier
«Blue Angel» Eural Pro

voorwoord

Yves Nevelsteen
hoofdredacteur

Boekjes maken… eigenlijk heb ik het altijd al gedaan. Als kind waren het krantjes voor het jeugdhuis, later werd ik hoofdredacteur van een magazine rond Esperanto. Publicaties maken en promoten zag ik als een hobby, de kost verdienen deed ik als intern opleider bij een krant. Een fijne job, maar toch knaagde er iets. Ik hielp anderen dan wel bij het verwezenlijken van hun droom, maar wat was mijn eigen droom? Uiteindelijk gaf ik mezelf een sabbatical van zes maanden om dat uit te zoeken. En toen was daar plots Agenda Plus, een Waals blad dat wachtte op een bezieler voor de Vlaamse tegenhanger. Was dit mijn project? Ik heb lang getwijfeld, eindeloze lijsten gemaakt met voor- en nadelen. Ik raakte er niet uit. Tot ik besloot om mijn intuïtie te volgen; naar mijn hart te luisteren. Dat zei volmondig 'ja'.

Het project bleek uiteindelijk grootser dan verwacht. Het eiste al mijn aandacht, toewijding en energie op. Het vroeg om opofferingen. Kleine en grote. Maar ik deed en doe deze job met hart en ziel en leef nu ook steeds meer vanuit mijn gevoel. Dat ik via dit blad een steentje kan bijdragen aan een betere wereld, daar kan ik alleen maar gelukkig om zijn. Want daar draait het uiteindelijk om.

Veel leesplezier en graag tot volgend jaar!

nr 30

voorwoord 3
andere kijk 5
meditatiepagina 7
hoofdartikel: *Intuïtie* 8
in de kijker 16
natuurlijke dranken: *Drinken en dranken in de ayurveda* 19
beter leven: *Evolutiepsychologie* 25
nieuw-pagina 29
kinderartikel: *Samen wijs* 33
positieve actualiteit 40
agenda 'van dag tot dag' 43
rubrieksagenda 48
lezen 76
zoekertjes 77

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

'Na de val van het communisme en de huidige knoeiboel veroorzaakt door het kapitalisme, is het de hoogste tijd voor optimisme'
[Dieter Van Walle]

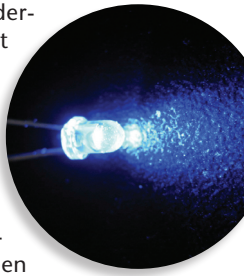
Industrieel afval als brandstof voor vliegtuigen

Vliegtuigmaatschappij Virgin Atlantic wil zijn toestellen laten vliegen op industrieel afval in plaats van kerosine. Testvluchten zouden korteling al kunnen beginnen. Virgin Atlantic verwacht dat de eerste commerciële vlucht op industrieel afval in 2014 zal plaatsvinden. De nieuwe brandstof, uitgevonden door het Nieuw-Zeelandse LanzaTech en het Zweedse Biofuels, zou de helft minder koolstofdioxide uitstoten dan normale kerosine. Als bron voor de brandstof zou gas dat opgevangen wordt in staalfabrieken gebruikt worden. Dat gas wordt omgezet in ethanol, waarvan dan weer brandstof voor vliegtuigen gemaakt kan worden. LanzaTech verwacht dat 65 procent van alle staalfabrieken in de wereld het gas zou kunnen leveren. *[Bron: Het Laatste Nieuws]*

Nieuwe elektronicaranglijst Greenpeace

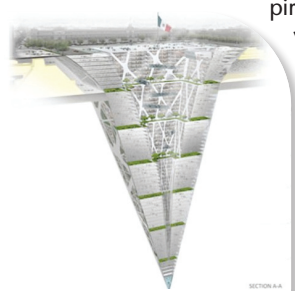
Nieuwe criteria in deze 17de editie: het gebruik van conflictmineralen, grondstoffen uit regio's waar oorlog woedt, en het papier dat wordt gebruikt voor verpakkingen. Apple en Nokia proberen conflictmineralen te weren. HP en Dell kopen geen papier meer in waarvoor oerbossen tegen de vlakte zijn gegaan. Greenpeace kijkt ook naar gifstoffen en recyclage en vergelijkt de CO_2-uitstoot van de elektronicamerken. Zowel de energie die nodig is voor de productie, als het energieverbruik van de apparaten bij de consument thuis wegen voor de ranglijst mee. Alle info: **www.greenpeace.nl/elektronicaranglijst**

Statiegeld voor ledlampen?



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

Nieuw: de aardekrabber



Architecten hebben een 65 verdiepingen tellende 'aardekrabber', het zusje van de wolkenkrabber, ontworpen die maar liefst 300 m onder de grond duikt. Met de kolossale omgekeerde piramide in het midden van Mexico-Stad vonden architecten een oplossing voor de restricties omtrent de hoogte van nieuwe gebouwen. In Mexico-Stad mogen gebouwen immers niet hoger dan acht verdiepingen zijn. Het ondergrondse gebouw zal plaats bieden aan appartementen, kantoren, shops, een museum en een cultureel centrum. Natuurlijk licht komt van een 240 m op 240 m glazen plafond. *[Bron: Knack]*

© BNKR Arquitectura

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

sta even stil

stilte

Honderd uren stress
levert vaak minder op
dan honderd minuten stilte.

[Paul Toaspern]

© Antje Voß - Fotolia.com

Intuïtie

vertrouwen op je innerlijk kompas

© Yuri Arcurs - Fotolia.com

'Volg je hart', 'Volg je buikgevoel','Vertrouw op je innerlijk weten': het zijn adviezen die ons tegenwoordig om de oren vliegen. En al mogen ze voor sommigen dan zweverig of simplistisch klinken, wie leert vertrouwen op zijn intuïtie ondervindt doorgaans snel hoeveel rijker het leven erdoor wordt. En het goede nieuws: er is helemaal niets moeilijks aan. Het enige wat we moeten doen, is ons leren openstellen voor deze diepere vorm van weten waarover we allemaal beschikken en weer leren vertrouwen op ons eigen, wijze kompas.

Het moet alweer zo'n vijftien jaar geleden zijn, maar ik herinner het me nog alsof het gisteren was. We zaten met het hele gezin in de auto toen mijn kleine zusje plots vroeg of we even konden stoppen bij de krantenwinkel. Ze wilde met haar zakgeld een krasbiljet kopen. Een toch wel ongewone vraag waar eerst wat lacherig op werd gereageerd. Maar zuslief hield voet bij stuk. Tot mijn vader, die haar vastberadenheid wel charmant vond, besloot om even te stoppen en samen met haar een lotje te gaan kopen. Even later stapten ze met een brede glimlach weer de auto in, 10.000 (toen nog) Belgische Franken rijker. Als antwoord op onze verbaasde blikken haalde mijn – toen zesjarige – zusje met een glimlach haar schoudertjes op en zei: 'Ik wist gewoon dat ik zou winnen.'

Iedereen kent wel dit soort voorbeelden waarop iemand als bij mirakel plots toegang lijkt te hebben tot een 'weten' dat alle rationele logica overstijgt en een haast magisch karakter heeft. Aan een vriend denken die je al jaren niet meer hebt gezien en hem diezelfde middag opeens tegen het lijf lopen. Plots het gevoel hebben dat je halfweg de rit uit een trein moet stappen, om achteraf te horen dat hij even verderop een tragisch ongeval had. Of zomaar, vaak gewoon onder de douche, overspoeld worden door een golf van inspiratie over iets waarop je al lang aan het broeden was.

En misschien zijn dat nog maar de topjes van de intuïtieve ijsberg. Zelf werd ik er voor het eerst bewust van hoe veel verder ons intuïtief weten mogelijk nog kan reiken, toen een vriend me ooit bij wijze van experiment vroeg hoe breed zijn antieke keukenkast was. Wat het eerste getal was dat in me opkwam als ik mijn ogen sloot, en graag tot 2 cijfers na de komma? Tot mijn verbazing bleek bij het nameten dat het getal dat ik voor mijn geestesoog had gezien precies klopte. Magie? Toch niet. Beginnersgeluk? Wie weet. Het was in elk geval het begin van een bijzonder boeiende en vreugdevolle ontdekkingstocht.

Je intuïtie trainen?

Hoe intuïtie precies werkt, daarover is nog heel wat discussie. Wat wel duidelijk is, is dat we – eens we zijn afgestemd op ons intuïtieve kanaal, dingen voelen, weten en ervaren die onze dagdagelijkse zintuiglijke ervaring ver kunnen overstijgen. Ben je in zuiver contact met je intuïtie, dan sluit je aan op wat Lynne McTaggart 'The Field' noemt: het veld van energie dat alles en iedereen met elkaar verbindt en àlle informatie bevat. Ben je met dat 'veld' in contact, dan overstijg je je dagelijkse denken, je belemmerende overtuigingen en de vele andere stoorzenders die voor ruis kunnen zorgen. Ieder heeft overigens zo zijn eigen specifieke intuïtieve kanaal, al gaat het bij sommige mensen om een mix van meerdere kanalen. De ene persoon ziet vooral beelden, de andere hoort een innerlijke stem, weer een andere is wat men noemt 'helderwetend' en wéét gewoon dat iets juist is, ongeacht wat anderen ervan denken. Want dat is de kracht van een buikgevoel: als je erop durft te vertrouwen, is het zo krachtig dat het alle twijfel moeiteloos achter zich laat. En misschien is dat ook precies wat ons er zo vaak van weerhoudt om contact te maken met dat innerlijke weten: de angst voor het ontwaken van deze stille kracht die in ons sluimert. Want zoals Marianne Williamson het ooit zei: *"Onze grootste angst is niet dat we onvolmaakt zijn. Onze grootste angst is dat we mateloos krachtig zijn. Het is ons licht, niet onze schaduw die ons het meest beangstigt."*

Misschien is onze grootste angst inderdaad wel deze voor het wilde, ongetemde, vrije deel van onszelf. Dat deel dat niet aan banden te leggen valt en vrij is van vooroordelen en dogma's. Het deel dat zich niets aantrekt van wat anderen denken of van de keuzes die we in het verleden gemaakt hebben. Die ontembare kracht dragen we allemaal in ons, hoe zwaar ze ook bedolven is onder de conditioneringen waarmee we zijn opgegroeid. En ergens weten we dat, eens we de moedige stap zetten om ons open te stellen voor dat innerlijke – o zo wijze – kompas, ons leven nooit meer hetzelfde zal zijn.

Volg je gevoel!

Staan we voor een moeilijke keuze en vragen we anderen daarbij om advies, dan is de kans groot dat we vroeg of laat horen: 'Vertrouw op je gevoel'. En eigenlijk doen we dat in meerdere of mindere mate sowieso wel. Uit diverse onderzoeken is gebleken dat hoe com-

Kleur granen
een festival van smaken op uw bord...

Vajra stelt u een grote verscheidenheid aan bio en Demeter granen voor (afkomstig uit Europa, Zuid-Amerika, Noord-Amerika, Verre Oosten en Azië).

De Granen VAJRA (volle, halfvolle, gepelde of voorgekookte) zijn allen van gecontroleerd biologische landbouw. Aanbevolen bij vegetarische diëten, door hun rijkdom aan vitamines B, C en vooral aan vezels waardoor de VAJRA granen de basis vormen van een smakelijke maaltijd, volwaardig en in balans.
Onder de VAJRA Granen zijn er ook een aantal oude en exotische variëteiten zoals Amaranth, Kamut®, Quinoa, Kleine Spelt, Kasha of geroosterde boekweit, Gierst, Zwarte Canadese rijst, Thai Rijst en Tapioca. De Vajra Granen zijn verpakt per 500g of 750g, 1kg of 5kg.

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

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

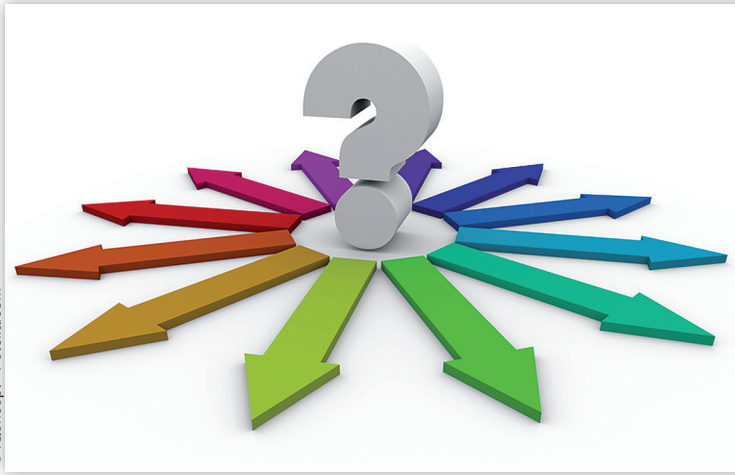
Een volledig gamma voor natuurwinkels, kruidenierszaken, restaurants, scholen en biologische markten.

plexer en moeilijker beslissingen zijn, hoe meer we gebruik maken van onze intuïtie. We mogen dan graag ellenlange lijstjes met voor- en nadelen maken – die wel degelijk kunnen helpen om een en ander voor onszelf op een rijtje te krijgen – uiteindelijk vallen we bij het doorhakken van knopen doorgaans toch terug op onze intuïtie. En dat is best een wijze keuze. Want als we erin slagen de verbinding met deze innerlijke gids te versterken en er steeds meer op te vertrouwen, ervaren we vanzelf hoeveel eenvoudiger, rijker en aangenamer het leven wordt. Arthur Japin vatte het ooit helder samen als volgt: *"De rede biedt ons vele mogelijkheden tegelijk. Intuïtie kiest daaruit feilloos de beste."*

Maar onze intuïtie volgen, hoe doen we dat? Eigenlijk is het vooral een kwestie van durven vertrouwen en... van oefening. Net zoals je een instrument steeds beter beheerst door er vaak op te spelen, is ook ons intuïtieve weten een instrument dat we actief kunnen leren kennen en bespelen. Daar bestaan tegenwoordig heel wat technieken en oefeningen voor. En die kunnen best handig zijn, want in de hectische wereld waarin we vandaag leven, kan het een hele uitdaging zijn om het contact met ons innerlijk weten te behouden.

In het hoofd, uit het hart

Dag in dag uit worden we aan een hoog tempo overspoeld door prikkels, waardoor nauwelijks tijd voor introspectie bestaat. Bovendien leren we in onze Westerse maatschappij ook om vooral onze rationele linkerhersenhelft te gebruiken, terwijl emoties vaak als ondergeschikt of zelfs storend worden gezien. Canadees wetenschapper Henry Mintzberg zei hierover: *"We laten onze kinderen tekenen, schilderen en boetseren tot ze naar het eerste leerjaar trekken. Dan moeten ze opeens leren lezen, schrijven en rekenen. Plotseling neemt de rationele, analytische linkerzijde van onze hersens het over van de creatieve, intuïtieve rechterzijde die gaandeweg wordt verwaarloosd. Alles moet duidelijk onder woorden worden gebracht, beargumenteerd bewezen. Dat is funest. Er is een evenwichtige uitwisseling tussen beide hersenhelften nodig."*


© iQoncept - Fotolia.com

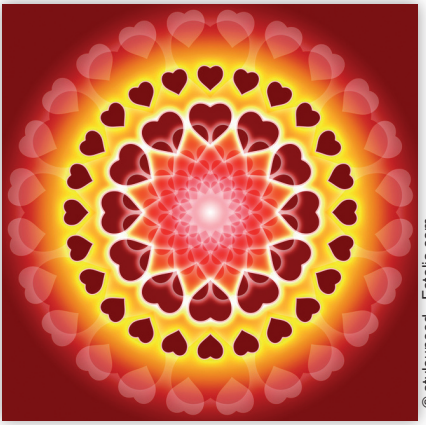
Ook Albert Einstein sloeg de poëtische nagel op de kop toen hij zei: *"Het intuïtieve denkvermogen is een godsgeschenk en het rationele verstand is een dienaar. We hebben een maatschappij geschapen die de dienaar vereert en het geschenk is vergeten."*

Als gevolg daarvan gaan heel wat mensen tegenwoordig als het ware 'in hun hoofd wonen'. En hebben ze toch een intuïtieve inval, dan kan dat leiden tot grote twijfel, omdat de goed ontwikkelde ratio al snel met een portie argumenten komt aandraven die ons weer

aan het wankelen brengen. Het is dan ook belangrijk dat we een onderscheid leren te maken tussen onze intuïtie enerzijds en onze gedachten, emoties, verlangens, projecties en angstbeelden anderzijds.

Links, rechts, links, rechts

Willen we intuïtiever gaan leven, dan is het belangrijk dat we weer een evenwicht vinden tussen onze linker- en rechterhersenhelft. Een kwestie van gezond verstand: we zijn uiteindelijk niet voor niets met twee hersenhelften geboren. Van zodra we onevenredig vanuit een van de beide hersenhelften gaan leven, ontstaat een disbalans. Gaan we teveel vanuit onze rationele linkerhersenhelft leven, dan zijn we geneigd om bekrompen, beperkt en gevoelloos door het leven te gaan. Dan wordt actie het enige wat telt, neigen we ernaar workaholics te worden en raken we vervreemd van onze ziel.



© styleuneed - Fotolia.com

Door alleen maar te doen, vergeten we te zijn. En dreigt onze actie om missie of visie te missen. Dan gaan we rationeel en kritisch door het leven en komen transpersoonlijke ervaringen buiten ons bereik te liggen. Gaan we daarentegen teveel alleen vanuit onze intuïtieve rechterhersenhelft leven, dan surfen we als het ware in chaos van emotie naar emotie, maar komen we niet tot effectieve actie. Zo komen we er niet toe onze dromen te realiseren, hoe mooi die ook mogen zijn. En raken we vervreemd van de werkelijkheid, waardoor we wereldvreemde, onrealistische mensen dreigen te worden die 'zweverig' door het leven gaan.

Mooi in balans

Als Als we onszelf er echter toe brengen om onze ratio en onze intuïtie weer te laten samenwerken, dan kunnen prachtige dingen gebeuren en kan er een mooi evenwicht ontstaan tussen introspectie enerzijds en maatschappelijke actie anderzijds. Dan nemen we vanuit de rechterhersenhelft subtiel waar wat waar te nemen valt, interpreteren we dat gevoel vanuit onze linkerhersenhelft, en kunnen we vervolgens door onze rechterhersenhelft laten checken of ons gevoel klopt. Dan doen we wat ook Einstein deed: onze linkerhersenhelft ten dienste stellen van de rechterhersenhelft. Ratio ten dienste van intuitie. Leven we op die manier, dan kunnen we leven vanuit ons centrum, gegrond en verbonden tegelijk. Dan kunnen we gaan realiseren vanuit onze inspiratie, bezieling en innerlijke kracht. Dan zijn we ons bewust van onze missie, maar aanvaarden we tegelijk ook de beperkingen in de fysieke wereld, zonder ons daardoor te laten ontmoedigen.

Want dat is uiteindelijk het doel van introspectie: eerst bewust de beweging naar binnen maken om van daaruit geïnspireerd naar buiten te treden. Maken we die tweede beweging van binnen naar buiten niet, dan missen we datgene waar het eigenlijk om draait. Want hoe leuk, rustgevend en verrijkend het ook mag zijn om aan bezinning, introspectie en meditatie te

MET ONZE SOJASAUZEN VOEG JE EEN VLEUGJE FANTASIE TOE AAN JE GERECHTEN

De sojasauzen met condimenten van Lima – met nu 5 nieuwe varianten – zijn altijd een goed idee. Niet alleen omdat ze goed zijn voor je lichaam, ook omdat ze je inspireren bij het koken. En met de 5 nieuwe sojasauzen heb je aan inspiratie geen gebrek: wokgerechten, frisse salades, noedels, marinades, rijst, … Laat je creativiteit de vrije loop. En laat onze sojasauzen al je zintuigen prikkelen.

www.limafood.com

ORGANIC BIO

lima

Controle Certisys BE-BIO-01

De natuur. Niet meer, niet minder.

doen, uiteindelijk zijn we hier op aarde om in de ervaring stappen. We hebben een fysiek lichaam gekregen om te kunnen interageren met de wereld om ons heen. Door eindeloos naar ons innerlijk kompas te blijven staren, missen we waarschijnlijk het mooiste van de reis.

Dus stap de wereld in, deel het beste van jezelf vanuit een diepe innerlijke bewogenheid en draag op jouw unieke manier je steentje bij. En lijkt de weg bij momenten even moeilijk begaanbaar, vertrouw dan op je innerlijke weten. Het gidst je feilloos over alle hindernissen heen.

Lien Van Laere

Met dank aan Timotheus vzw

Bronnen en links:

www.timotheus.be
www.werkenmetintuitie.com
Luisteren naar je innerlijke stem, Lee Coit, Ankh-Hermes, ISBN 90 202 0703 2

Intuïtie en haar vele gezichten...

Intuïtie kan zich op heel wat manieren manifesteren. Zo wordt er een onderscheid gemaakt tussen:

-De intuïtieve droom: Sjamanen en volkeren uit de oudheid geloofden dat goeden de dromen van mensen bezochten op oplossingen aan te reiken voor alledaagse problemen. Carl Gustaf Jung was ervan overtuigd dat dromen ons tools kunnen aanreiken om onze eigen evolutie beter te begrijpen en ons toegang geven tot creatieve bronnen die in het bewuste leven vaak door beperkende denkbeelden onaangeboord blijven.

-De instinctieve intuïtie: Soms handelen we instinctief en zien we onszelf irrationele handelingen uitvoeren die we moeilijk kunnen verklaren. Dan springen we bijvoorbeeld halfweg een traject van de trein om later te horen dat hij verderop een ongeluk had.

-De scheppende intuïtie: Soms overpeinzen we iets om plots een golf van inspiratie te krijgen die ons nieuwe inzichten geeft. Deze vorm komt vaak voor bij uitvinders, artiesten en onderzoekers.

-De sensitieve intuïtie: Bepaalde technieken of hulmiddelen zoals kinesiologie kunnen gebruikt worden om via het lichaam een antwoord van ons onbewuste te krijgen. Die technieken gaan ervan uit dat ons lichaam intelligent is en subtiel tot uitdrukking kan brengen wat het nodig heeft of verlangt.

-Intuïtie opgewekt door een waarzeggerstechniek (tarot, numerologie, astrologie,…): Er zijn heel wat technieken en systemen die een kader kunnen bieden om bepaalde zaken in ons leven te duiden. De valkuil bestaat er echter in om er een magische kracht aan toe te kennen en het aandeel van de eigen intuïtie die hierbij meespeelt te negeren.

-De gedissocieerde intuïtie: Deze vorm van intuïtie ontstaat door oefening en jarenlange praktijkervaring. Hierbij is men zich bewust van het creatieve proces dat zich manifesteert en de eigen rol die men daarbij speelt.
(Bron: www.timotheus.be)

© Sergey Tokarev - Fotolia.com

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

happywork
COACHING - TRAINING

Heb je het moeilijk door je werksituatie?
Doorbreek de impasse en negatieve spiraal.
Laat emotionele ballast los en spreid je vleugels.
Ga van emotionele klacht naar authentieke kracht.

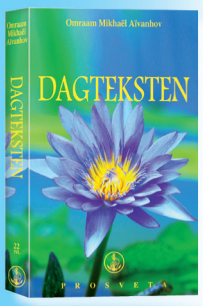
Annick Ottenburgs
Professionele Coach
Expert Emotiemanagement
0474 87 51 29

Gratis e-boek 'happy co-creation' op
www.happywork.be

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Nieuw vanaf dec. 2011

Jaarboek met 365 meditatieteksten om elke dag innerlijk af te stemmen
Prijs 14,50 €
Ref. DT2012NL



DVD
Ref. DVD7005FR
Geest en materie – Hoe kunnen wij ze in ons harmoniseren

Prijs 18 €
De gedachte heeft het gevoel nodig om zich te realiseren
"met Nederlandse ondertitels"
Prijs 18 €
Ref. DVD7004FR

Prijs 12,75 €
Ref. P223NL

Van nu af aan zijn de verzendingskosten in de prijs begrepen. Voor elke bestelling van meer dan 30 €, gedaan ten laatste op 31 januari 2012, biedt Prosveta Benelux een korting van 10 % aan.

PROSVETA BENELUX
Tel. 00 32 (0)2 461 08 53 prosveta@skynet.be

© Carolien Segers

Steven Vrancken
Piano-concerten

Als je nieuwsgierig bent om eens muziek te horen die de stilte verklankt, grijp dan je kans om er bij één van Stevens komende concerten bij te zijn! Op z'n officiële website kan je eveneens veel gratis muziek downloaden, zodat de rustgevende klanken bij jouw thuis ook al hun werk kunnen doen.
Radio Klara: "De muziek doet sterk denken aan Arvo Pärt of Wim Mertens". Op zich is dit bijzonder, want Steven kan geen noten lezen, speelt zonder partituren en heeft nooit officiëel piano leren spelen. Toch gaf hij in 2008 zijn eerste piano 'ligconcert', dat zo goed was ontvangen waardoor er nadien nog velen volgden. Onlangs is zelfs zijn eerste cd 'Into resonance' verschenen die, volgens de talrijke reacties, vele mensen bijna dagelijks beluisteren omdat de muziek zo'n vredig gevoel geeft.

Steven geeft op 23/12/11 een Kerstconcert en op 10/02/12 een "Valentijnsconcert voor fijnproevers" allebei in Koningsteen. Info bij Van dag tot dag, op www.stevenvrancken.com of koningsteen.be

J. Braeckman en M. Messing
Een filosofisch tweegesprek

J. Braeckman is hoogleraar wijsbegeerte en moraalwetenschap. M. Messing is cultureel antropoloog, filosoof en vergelijkende godsdienstwetenschapper. Deze twee vooraanstaande denkers lichten toe hoe zij doorheen hun leven en wijsgerige loopbaan tot hun visie gekomen zijn op wereld, mens en leven. Dit wordt een boeiende kennismaking met twee heel verschillende denkwijzen: enerzijds het materialistisch, rationalistisch, reductionistisch, darwinistisch, atheïstisch denken, gebaseerd op de moderne wetenschappen; anderzijds het spiritueel, esoterisch, holistisch denken, geworteld in de oude wijsheidstraditie en aangevuld met nieuwe wetenschappelijke inzichten. Na de pauze leveren beiden kort hun wederzijdse commentaar en is er aansluitend gelegenheid tot vraagstelling vanuit de zaal.

Op 13/1 vindt dit filosofisch tweegesprek plaats in Eke. Details kan je vinden bij Van dag tot dag. Zie ook www.johan-braeckman.be en www.marcelmessing.nl

ECO
SNOOZE
ALPACA DEKBEDDEN
KUSSENS & KLEDIJ
100%
DIERVRIENDELIJK
ALPACA WOL
HYPOALLERGEEN
ZOMER & WINTER
ADEMEND & LUCHTIG
Koester je vrienden
en familie met een
Eco Snooze geschenk!
Speciale Kerst-
en Nieuwjaars-
condities!
ECOSNOOZE.BE
0476 80 60 21

COMPAGNONS
IDEAL PARTNERS
Uw "SOUL MATE".
Op zoek naar uw beste vriend/vriendin?
'De' essentiële basis voor een duurzame relatie.
Mensen van hoger niveau in hun manier van 'ZIJN'.
Wij selecteren voor u, samen met u.
www.compagnons2.com
0477/ 350 824
i.p@telenet.be
Actief over geheel België. Sedert 1995.

OSTEO LIQUID: soepele en pijnloze gewrichten op een natuurlijke wijze!
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 15/03/2012
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

SCHOOL VAN AYURVEDA vzw Gent

2-jarige opleiding
Ayurveda therapeut

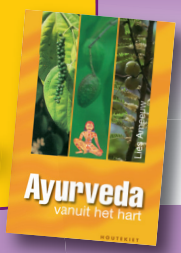
1-jarige massage opleiding

Specialisatiejaar gynaecologie

Studiereizen naar India

Ayurveda
vanuit het hart

NÚ te koop
in de boekhandel !



TURBO OPLEIDING
Start 14 januari 2012

www.lies-ameeuw.be

THERAPEUTEN DIE SAMENWERKEN MET
DE SCHOOL VAN AYURVEDA

Pascale Reynaerts
In je Element.
Koning Albertstraat 1
2800 Mechelen
0475 822 821
info@in-je-element.be
www.in-je-element.be

Mireille Vanderstraeten
Massagepraktijk. Ayurveda-shiatsu-relaxatie.
Lesgeefster School van Ayurveda
Berkendreef 12 **8500 Kortrijk**
0486 236 210
mireille.vdstraeten@skynet.be

Lies Ameeuw
Hoofddocente School van Ayurveda.
Molenaarsstraat 111-45 **9000 Gent**
051 51 07 66 info@lies-ameeuw.be
www.lies-ameeuw.be

Dini van Hoecke
Ayur Asana. Vitaliteit van binnenuit.
Kwartelweg 8 - **9160 Lokeren** (Doorslaar)
09 355 39 77 - 0497 710 559
info@ayur-asana.be - www.ayur-asana.be

Lieve Claeren
Ayurvedische massagepraktijk Ganesha: Abhyanga massage, Shantala babymassage en kinderyoga.
Kroonstraat 43 - **9660 Brakel**
0473 304 256 lieve.claeren@telenet.be

vorming
GEA
opleidingen consulten

Professionele opleidingen en post-graduaten voor coaches en healers

3-daagse opleiding tot coach in Zelf-Integratie voor professionele begeleiders: jan. 2012

12-daagse basistraining NLP: start eind feb. 2012

Integrale opleiding tot coach en trainer: start maart 2012

info@centrumgea.be www.centrumgea.be 055 23 22 62

© Eva Gruendemann - Fotolia.com

Drinken en dranken in de ayurveda

De oeroude Ayurvedische leer heeft zijn eigen ideeën over drinken. Oude teksten raden aan om steeds warm te drinken, met mate en volgens je type.

Waarom met mate?
Drinken stimuleert de nieren, wat op zich goed is. Op die manier wordt het bloedplasma gezuiverd en vernieuwd. Overstimulatie van de nieren zal meer uit het plasma verwijderen dan nodig. Heel wat nuttige mineralen en lichaamswarmte zullen wegvloeien indien er te veel vocht afgevoerd wordt. Grote nieractiviteit zal onrust met zich meebrengen en zo de vata dosha ('wind'-energie) doen verhogen. Een verhoogde vata dosha doet het lichaam uitdrogen, zorgt voor onrust, slapeloosheid, doet het lichaam sneller verouderen, verkoelt het lichaam en ontneemt zijn kracht. Wil je jong blijven, hou dan vata onder controle, wees zuinig op je nieren en hou ze warm.

Hoeveel mag en moet je dan drinken?
Oude teksten als de Characa bepalen de hoeveelheid volgens je maaginhoud. Deze raden aan om telkens 1/3 vast voedsel te nemen, 1/3 vloeistoffen en 1/3 vrij te laten in de maag om een goede vertering te garanderen. Als je maag propvol zit, blokkeert dat de dosha's op spijsverteringsniveau. Maar wat zich op dit niveau afspeelt, spiegelt zich ook op je hele lichaam, emotie en gedachten. Een eenvoudig bewijs van de samenwerking van lichaam en geest. De verhouding vast voedsel en vloeistoffen moet dus in evenwicht zijn. Probeer ook nooit je maag vol te proppen met vaste voeding of met drank. Je moet met wat honger van tafel kunnen gaan. Wat men in de Ayurveda ook belangrijk vindt, is niet te drinken tijdens je hoofdmaaltijd. Drinken doe je apart.

Effect van de Ayurvedische voeding op je drankverbruik
Een ander punt dat een totaal andere visie op drank geeft binnen de Ayurveda, is de kwaliteit van het voedsel. Een Ayurvedische voeding houdt in dat je veel meer soepen, stoofpotjes en curry's eet, alsook verschillende soorten granenpap. Je eet bij voorkeur drie keer warm per dag. De Ayurvedische voeding is veel vochtiger dan een doorsnee westerse voeding. Die bestaat uit

gemakkelijk twee broodmaaltijden, een lapje vlees en wat droog gebakken of gekookte groente en aardappel. Het is ook logisch dat een Ayurvedisch dieet wat betreft vocht en vetten (beide verantwoordelijk voor de hydratatie van het lichaam) veel meer geïntegreerd zijn in de vaste voeding. Ayurvedische voeding is ook een voeding die veel meer voldoening geeft, waardoor het drankverbruik eigenlijk vanzelf veel matiger word. De behoefte om fles na fles water achterover te kappen verdwijnt.

Volgens je type
Vata- en kapha-types zijn mensen die minder vuur en minder warmte in zich hebben. Deze mensen hebben minder drank nodig. Meer drinken is meer plassen. Plassen is uitscheiden van afvalstoffen, maar ook mineralen en lichaamswarmte. Indien vata- en kaphatypes te veel zouden drinken, gaan ze verkoelen en klachten krijgen met de spijsvertering en hun energie- en warmtesysteem. Pitta-types zijn van nature heel vurig en kunnen wat meer drinken dan de vata en de kapha's. Anders ontploffen ze als het ware van de hitte. Warmte wordt hoofdzakelijk via de urine afgevoerd, daarnaast ook wel wat via de stoelgang en via ons zweet. Te veel hitte in het lichaam kan ontstekingen en huidproblemen geven. Er moet waakzaam worden omgegaan met onze lichaamswarmte; te weinig is niet goed en te veel ook niet.

Steeds warm
Warme dranken (lichaamstemperatuur: 38°) stimuleren het spijsverteringssysteem. Drink maar eens een glas lauw warm water op je nuchtere maag. Gegarandeerd ga je in het eerste uur naar het toilet. Het is het goedkoopste middel tegen constipatie. Ons spijsverteringvuur – de bron van onze eigen lichaamswarmte – ziet men in de Ayurveda als een vuurtje, een soort olielampje dat men eigenlijk zijn hele leven lang moet koesteren. Ideaal is dat het vlammetje brandt volgens je constitutie (geaardheid). We kunnen het vuurtje koesteren met warme voeding en warme drank.

Warmtebronnen
Je kan water opwarmen en theetjes maken. Maar dat water kan je ook verrijken met specerijen. Alle specerijen uit de Ayurveda zijn verwarmend van aard. Specerijen als kaneel, kruidnagel, peper, kardemom kunnen dagelijks in voeding en drank gebruikt worden, allemaal om dat vuurtje te prikkelen, warm en levend te houden. Warmte in de Ayurveda is essentieel voor je gezondheid; via onze voeding en de kruiden erin kan je deze opwekken. Deze warmte voedt het bloed, geeft je fysieke kracht, denkvermogen en ook spirituele vermogens. Warmte zorgt voor transformatie op alle vlakken. Het is ons lang leven. Vandaar dat je met drank zuinig moet omgegaan . Drink steeds warm en op een manier die je gezondheid stimuleert.

Hoofdzonde in de Ayurveda
Gekoelde dranken zijn volgens de Ayurvedische leer een vorm van zelfmoord; moord op je innerlijk vuur dat voor zoveel zaken verantwoordelijk is. Het is bewezen dat koude drank je dorst niet vermindert. Koud drinken kan de (mede)oorzaak zijn van maagklachten, longaandoeningen, immuniteitsklachten, kapha- en vata-ziekten.

Water of thee of nog iets anders?
In Ayurveda spreekt met van vochtigheid tegenover droogte. Droogte is de tegenpool van vocht, maar binnen die vochtige kwaliteit heb je nog eens twee kwaliteiten. Het droge vocht van water en het vettige vocht van olie. Ayurveda is een van de weinige voedingsculturen die vindt dat je beide nodig hebt. Als je bv. het wetenschappelijke boek *Cellen van licht* van de Engelse voedingsdeskundige Barbara Wren leest, dan zal je merken dat zij de voordelen van een

Ayurvedische levenswijze bevestigt, zonder het woord Ayurveda uit te spreken. Ze bevestigt dat je voor een goede celwerking – gezonde celmembranen die in gezonde toestand zowel licht als vocht kunnen vasthouden – vooral nood hebt aan vet. De ideale vetten die zij benoemt zijn geklaarde boter en kokosvet. Licht en bewustzijn kunnen vasthouden in je cellen is voor haar de basis van verlichting, het vinden van het geluk waar Ayurveda naar streeft.

Dus wat zijn ideale dranken dan in de Ayurveda, gewoon warm bronwater, kruidenthee, een tas warme melk (biokoe of notenmelk) maar ook bouillons en soepen. De laatste zijn zowel vochtig, vettig als warm.

Lies Ameeuw
School van Ayurveda

Zie ook de rubriek Ayurveda op p. 49.

Ayurvedische glühwein

8 doosjes kardemom
10 kruidnagels
10 pimentkorrels
4 sterren steranijs
1 kaneelstok
1 koffielepel korianderzaad
1 koffielepel anijszaad
750 ml rood druivensap
450ml water
1 bio sinaasappel
Gula Java of kokosbloesemsuiker

Doe het water in een pot en doe alle kruiden erin. Laat 1 minuut opkoken, voeg dan het druivensap erbij, laat alles samen nog eens op kookpunt komen en laat dan 15 minuten trekken, weg van het vuur.
Snij ondertussen de sinaasappel in schijfjes en die schijfjes in partjes.
Zeef het kruiden / druivensap-mengsel en voeg er de sinaasappelstukjes aan toe, eventueel wat Gula Java.

Ayurvedische koffievervanger

10 stukken steranijs
2 soeplepels fijngesneden gember
1 koffielepel kaneel
Koffievervanger (oploskoffie)
750ml amandelmelk
750ml water

Kook de kruiden in 750ml water. Laat eventjes opkoken. 15 minuten trekken. Zeef het geheel.
Voeg er 750ml amandelmelk aan toe. Warm het geheel op en verdeel over de kopjes. Voeg wat koffievervanger toe naar keuze.

Winterse kastanje-roomsoep

250gr gemengde soepgroenten naar keuze (prei, selder, wortel, ajuin,…)
400gr gekookte kastanjes.
Ghee
½ kl asafoetida
1 kl komijn
1 kl zwart mosterdzaad
1 kl kurkuma
Tijm
Peper en zout.
Pakje haverroom.
3 eetlepels fijngesneden peterselie

Warm de ghee op en bak eerst de asafoetida, komijn en het zwart mosterdzaad. Doe er soepgroenten bij, bak die wat op. Voeg dan water bij, en de overige kruiden, breng tot op kookpunt. Voeg de kastanjes bij; laat verder opkoken. Als de groenten gaar zijn, mix je de soep. Werk af met de fijngesneden peterselie, peper en zout naar smaak. Voeg er de haverroom aan toe.

TRANSFORMATIECOACHES BIJ WIE JE TERECHT KAN VOOR

DE SCRIPT-AS-METHODE

Ria Matheussen
Grondlegster Script-As-Methode
Dageraadstraat 20 bus 3
2500 Lier
03 489 26 35
info@script-as-methode.com
www.script-as-methode.com

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

Diane Dekelver
Personal Coaching – rouwverwerking
Behandeling burn-out
Praktijk in **1742 Ternat** (Vlaams-Brabant)
en in **8450 Bredene** (West-Vlaanderen)
0474 655 337
diane@stapvoorstap.pro
www.stapvoorstap.pro

Kristin Braeckmans
Stijn Streuvelslaan 7
3090 Overijse
0472 433 532
kristin.braeckmans@telenet.be

Veerle Wins
Bosstraat 111
3620 Lanaken
0495 149 334
veerle.wins@telenet.be

Eveline Leen
Niesstraat 33
3680 Maaseik
0474 691 308
eveline.leen@telenet.be

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

Carinne Lannoo
SAM-coach. Reiki en Magnified Healing.
Moerestraat 265
8680 Koekelare
059 27 53 93
0476 56 99 28
carinne.lannoo@skynet.be

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

Ingrid Dias
Imagoconsulente en Coach en Counselor SAM
Regentiestraat 5
9190 Stekene - Kemzeke
0471 302 925
i.dias@fulladsl.be

Angelika De Buck
Transformatiecoach
Patrijspark 89
9800 Deinze
0478 345 444
uitstraling-styling@telenet.be
www.uitstraling-styling.be

Hilde Tack
Kortrijksesteenweg 491
9800 Deinze
0476 461 512
hildetack@telenet.be

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

Script-As-Methode

grote schoonmaak in je hoofd

Wat is de Script-As-Methode?

De Script-as-Methode (SAM) is een praktische training. Het is een doordachte manier van handelen die je hersenen herprogrammeert naar een zelf gekozen levenskwaliteit, naar een leven hoe jij het wil leven. SAM bevrijdt mensen uit hun lijden, door trauma's, emoties, angststoornissen, depressies, belemmerende gedachten en overtuigingen uit te wissen en te herschrijven met blijvend resultaat. 'Script' staat voor je eigen levensverhaal. 'As' staat voor verbranden, tot verassing komen – loslaten, nieuwe vruchtbare grond creëren. 'Methode' staat voor een weldoordachte manier van handelen om een bepaald doel te bereiken. SAM is to the point, helder, duidelijk, confronterend en vooral bevrijdend.

Hoe werkt SAM?

Wanneer we een grote schoonmaak doen in onze hersenen, hebben wij een handeling nodig. Het unieke aan SAM is dat je je hersenen en je handen op een kinderlijk vrije manier expressief en emotioneel al kleurend en schrijvend laat samenwerken. In de Script-As-Methode past men een 7-stappenplan toe om zo nieuwe verbindingen, een herbedrading als het ware, in onze hersenen aan te leggen met blijvend resultaat. Dit doordat je zowel linker- als rechterhersenhelft en de kleine hersenen samen gebruikt. Er ontstaat evenwicht in onze hersenen en in ons lichaam. We worden intelligenter en creatiever. Onze hersenen (hoofd) en ons gevoel (hart) gaan samenwerken. Zodoende ervaren we geluk en gezondheid en kunnen we meer genieten van het leven zoals het NU is. Je leert het verschil voelen tussen emoties (angst) en gevoel (liefde).

SAM leert je jezelf te bevrijden van onverwerkte emoties, van steeds terugkerende patronen die je verhinderen het beste uit jezelf te halen. Voorbeelden van dergelijke emoties zijn: twijfels, schuldgevoelens, angst, haat, veroordeling, stress, frustraties, agressie, verdriet, depressies, verslavingen, dogma's, overtuigingen enz. SAM traint je in het loslaten, vergeven, aarden, jezelf zijn, jezelf uiten, bewustworden, kiezen, voelen, handelen, creëren, gelukkig zijn, gezond worden, vrede ervaren,... kortom in liefde te zijn. SAM werkt holistisch, verwijdert blokkades in je hersenen en zodoende ook in je energiestroom en maakt je bewust van je vier lichamen: je fysieke, emotionele, mentale en spirituele lichaam – en brengt deze in evenwicht. SAM creëert evenwicht in de hersenen, laat je denken en voelen samenwerken voor een betere levenskwaliteit en innerlijke vrede. Met SAM ontdek je nieuwe inzichten, begrip en duidelijkheid in jezelf, in je hoofd en in je hart.

Met SAM ontdek je je gaven en talenten. SAM leert je liefdevol communiceren met jezelf, je gezin, op je werk en in je omgeving. Je ontmoet jezelf en je begrijpt waarom alles deel uitmaakt van je leven zoals het nu is. Deze methode verwerft nieuwe mogelijkheden om steeds meer in je kracht te staan en meer harmonie, vreugde, liefde en succes te ervaren. Je bent meer dan alleen maar een lichaam. Je ontwikkelt je gevoel vanuit de ziel die je bent in het lichaam dat je hebt. Je leert aanvaarden wie je bent en leven vanuit je eigen bron, je zelfbewustzijn. Zo kan je, als vanzelfsprekend, anderen ook aanvaarden zoals zij zijn en leven.

Leven zonder medicatie

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

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

Ria Matheussen

Gerda Braekmans

Reiki

Andullatietherapie
(medische matras)

Medisch voetbad
voor ontgiftiging

Gespreksthérapie

Locatie: Geel

0498 978 605
gerda.braekmans@gmail.com

Rebalancing®
School voor
lichaamswerk &
bewustzijn

Start nu ook in België!!

Open Deur dagen
Workshop De Wijsheid van het lichaam
in o.a. Centrum
Koningsteen in
Kapelle op-den Bos

www.rebalancingopleiding.be

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

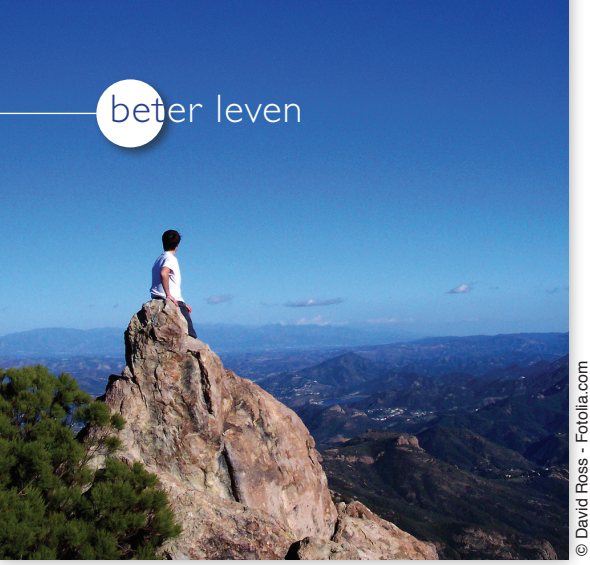
Een bewuste keuze
voor een toekomst met inhoud
CURSUSSEN en OPLEIDINGEN
VOOR DE BEWUSTE MENS

Hazelarenlaan 32 3500 Hasselt
011/740703
www.ignoramus .org
ignoramus.academie@telenet.be

Lifefood
verwerkt onder 42°C
glutenvrij
soyavrij
lactosevrij
biologisch

Assortiment
9 soorten hartige crackers
6 soorten koekjes en zoete rolletjes
6 soorten energybars
4 soorten gekiemde zaden en noten
5 soorten rauwe chocolade

Health XL
T 015 63 90 01
F 015 63 90 02
info@healthxl.eu
www.healthxl.eu



© David Ross - Fotolia.com

Evolutie-psychologie

een antwoord op alle waarom-vragen!

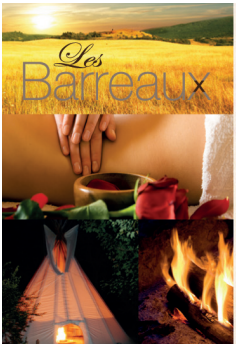
Sinds het ontstaan van de mensheid zijn wij altijd op zoek geweest naar antwoorden op de grote levensvragen zoals: waar komen wij vandaan, waar gaan we naartoe, wat is het doel van het leven, waarom gebeuren de dingen op deze manier, waarom herhalen zich steeds dezelfde moeilijkheden en waarom ontwikkelen wij verstrikkingen in vaste patronen?

Grote visie over het leven

In de ontwikkeling van miljoenen jaren kwam de mens geleidelijk tot het bewustzijn dat zowel in de kleine microkosmos (zoals het menselijk leven) als in de grote macrokosmos (het hele universum) altijd dezelfde wetmatigheden gelden en dat alles via vaste patronen verloopt. Deze universele wetten ordenen de grote beweging en evolutie in het universum, maar ook de kleine levensprocessen van de mens. Alles is voortdurend in verandering en deze wonderlijke ontwikkelingsweg van elk verschijnsel in het universum, dus ook van de mens, is daarom onderdeel van een groot Universeel Plan waar wij maar een klein onderdeeltje van zijn. En toch hebben alle fenomenen, ook de mens, dezelfde (wezens) kern, dezelfde bron, dezelfde 'Goddelijke vonk' (= ziel of Psyche) die ze telkens in een nieuw leven kunnen uitdrukken. In dit grote bewegende evolutieproces heeft elk verschijnsel een specifieke plaats en is daarom absoluut uniek. Ook als mens hebben we elk leven een voorbestemde eigenheid - beter bekend onder de term 'blauwdruk' - met een welomschreven inhoud en een reeks potentiële kenmerken die we daarna kunnen omzetten in menselijke kwaliteiten. Op deze manier drukt zich het onzichtbare energetische beeld uit in een stoffelijke verschijningsvorm.

Het doel van het leven

Elk (menselijk) leven heeft dus een duidelijk van te voren vastgelegd ‘levensplan’ en wil hiermee zoveel mogelijk in eenheid komen. Helaas is de inhoud onbekend en onduidelijk, maar gelukkig wordt ons op elk moment de weg gewezen. Dit kan door signalen, spiegels en allerlei andere boodschappen van binnen en van buiten komend. Deze impulsen, die we zowel positief of negatief kunnen ervaren, zijn altijd informatieve beelden van een onderdeel van ons-Zelf (= ziel of Psyche) en zijn daarom aanwijzingen van een prachtige leerschool.



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

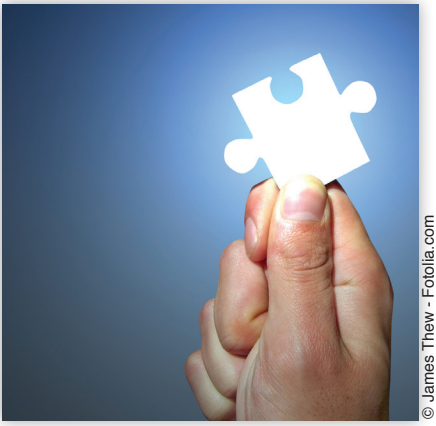
INNERLIJKE RUST DOOR TAI CHI

SOUL RESONANCE

Eenheid en harmonie ervaren met al deze info is het hoogste doel van het leven. Niet alleen om al onze potentiële mogelijkheden te ontwikkelen, maar ook om het noodzakelijke evolutiestapje te maken dat vastligt in ons levensprogramma. In deze zin hebben we dus allemaal een 'Levensopdracht' meegekregen die ons in een prachtig scenario geleidelijk aan wordt getoond. Als we al deze inhoudelijke info kunnen omzetten tot een juiste belevingsvorm en deze ontwikkelingsweg ontdekken en volgen, schept dit verwondering en vreugde en wordt het een bijzondere weg om geluk te ervaren.

Evolutiepsychologie

Een 30-tal jaren geleden is uit deze algemene basis de 'Evolutiepsychologie' ontstaan. Zij bracht alle kennis samen uit de grote levensfilosofieën en religies van de mens, zowel uit het Oosten als het Westen. Deze oude wijsheid hanteert overal dezelfde grondslagen en is steeds de absolute basis geweest van een menselijke harmonische levenswijze zoals ze in de oude wijsheidsscholen werd onderwezen.



© James Thew - Fotolia.com

Evolutiepsychologie wil zich dus verdiepen in het oeroude 'weten' of 'de leer' van de ontwikkeling van de mens, vertrekkend vanuit de ziel en hoe deze zich uitdrukt in een steeds wijzigende verschijningsvorm van telkens een nieuw leven met een specifiek doel. In die zin kan de evolutiepsychologie beschouwd worden als een vernieuwende ontwikkeling van de traditionele psychologie, waar alleen gekeken wordt naar de processen van de persoonlijke belevingswereld en het gedrag van mensen tijdens hun leven, maar zeker niet hoe al deze processen gecreëerd worden door het voorbestemde 'Plan' van de ziel.

Op deze manier naar het leven kijken, geeft een prachtig nieuw perspectief en maakt contact met de diepe schoonheid van het leven waar men achter de dagelijkse realiteiten kan kijken en een 'verborgen werkelijkheid' ontdekt die plots antwoord geeft op alle zingevingsvragen en ook duidelijkheid brengt bij elke waaromvraag.

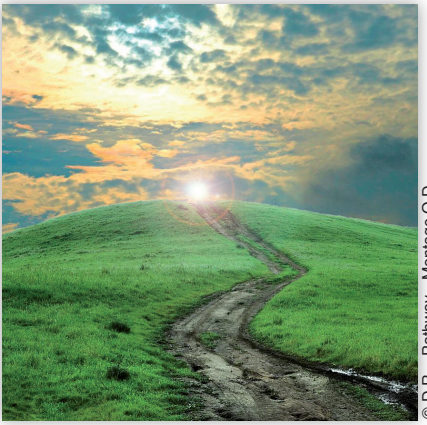
De menselijke ontwikkeling

Op de eerste plaats schept de Evolutiepsychologie een mogelijkheid om dieper door te dringen in de juiste ontwikkelingsweg van alle fenomenen van het universum, dus ook van de mens. De gewone ontwikkelingspsychologie krijgt op deze manier een ruimere dimensie en kan bijgevolg een antwoord geven aan de zoekende mens die zoveel onbeantwoorde vragen heeft. Zeker ouders, opvoeders en begeleiders van kinderen worden verrast door de diepgaande nieuwe inzichten en krijgen antwoord op hun vragen over de processen van opvoeding en andere mogelijke problemen die in deze interactie kunnen ontstaan.

Ook mensen die zoeken naar een bewuste weg om hun leven nieuwe diepgang te geven of geconfronteerd worden met problemen die aanleiding geven tot nieuwe keuzes, krijgen verhelderende inzichten over het ware doel van het leven en de betekenis van alle signalen en spiegels. De bekende zinnen 'Je moet er iets van leren' of 'Alle gebeurtenissen wijzen ons de weg' krijgen een grotere betekenis. Plots wordt het mogelijk om de echte betekenis, het doel en de reden van elke gebeurtenis, elke ontmoeting en alle omgevingsfactoren te duiden en te begrijpen. Deze nieuwe kijk geeft eindelijk rust, biedt een nieuw perspectief om naar uit te kijken en

zet aan tot actie om het ware doel dichterbij te brengen.

Niet alleen de individuele ontwikkeling staat centraal in de Evolutiepsychologie, maar ook alle levensdomeinen worden in een nieuw kader geplaatst. Vooral de menselijke interactie met de directe omgeving krijgt een nieuwe en verfrissende extra verdieping. Relaties met anderen, en vooral met een partner, staan plots in een ander daglicht. Anderen fungeren trouwens als beste signaalgevers die in positieve of vaak in negatieve zin aanduiding geven van alles waar we nog niet mee kunnen omgaan. Zij tonen ons heel rechtstreeks de beelden van een onbekend onderdeel van ons-Zelf (= ziel). Deze processen doorgronden en bovendien de 'tools' krijgen om de praktische harmonie te behouden of te herstellen, is een prachtig nieuw gegeven.



© D.R. - Pathway - Montage O.D.

Onze evolutie is niet alleen individueel of relationeel. Vermits wij in wezen een afdruk zijn van het totale universum, is het duidelijk de bedoeling om uiteindelijk met dit gehele universum, zowel buiten en binnen in onszelf, de eenheid te ervaren. Deze grote ontwikkeling, die kan leiden naar meesterschap en verlichting, is nog niet voor iedereen weggelegd, maar nieuwe grote inzichten uit de Evolutiepsychologie kunnen duidelijkheid scheppen over 'het onderweg zijn' en ons helpen om elke dag precies alle aanduidingen te volgen die op ons pad verschijnen.

Evolutiepsychologie als therapeutisch proces

Laat het duidelijk zijn dat deze prachtige weg om ons levensprogramma volledig te volgen niet altijd gemakkelijk is. Zeker als we de noodzakelijke inzichten missen om de boodschappen van het leven goed te duiden. Dan kan het gebeuren dat kleine of grote verstrikkingen onze levensinhoud volledig verstoren, zelfs met allerhande symptomen als gevolg.

Ook dan kan de Evolutiepsychologie doordringen in de processen die 'afwijken' van het 'originele plan'. Een diepe analyse kan dan alle gegevens verzamelen om de grote verbanden en samenhangen in kaart te brengen, met een duidelijke verwijzing naar de voorbestemde 'Levensopdracht'. Dit Integraal beeld zal daarna de basis vormen van een therapeutisch programma om een cliënt zo snel mogelijk te begeleiden naar het herwinnen van de juiste levensharmonie. Hoofdzaak wordt natuurlijk om al deze gegevens te plaatsen in de evolutie naar een 'Levensdoel' en op deze manier 'Genesis' (genezen door terug te gaan naar de originele oorsprong = ziel) te helpen realiseren.

Op weg gaan met een cliënt is dan een wonderlijke afstemming om liefdevol en zonder oordeel samen een ontdekkingstocht aan te gaan om de ware bestemming terug te vinden en de ultieme ervaring van 'thuiskomen bij je-Zelf' weer te kunnen ervaren.

Egidius Musiek

Evolutiecoaching op basis van de Evolutiepsychologie

Alle opleidingen over Evolutiepsychologie en aanverwante gebieden worden georganiseerd door de Ignoramus Academie, Hazelarenlaan 32, 3500 Hasselt. Tel. 011 74 07 03 - ignoramus.academie@telenet.be - www.ignoramus.org

Voor therapeutische begeleiding kan je contact opnemen met de groepspraktijk Vita-drome, Hazelarenlaan 36, 3500 Hasselt. Tel. 0479 552 960

nieuw

Geschenkdozen met 3 gastronomische fijne oliën

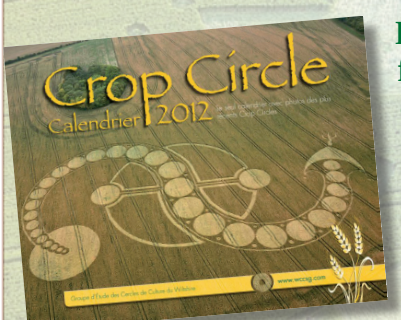
Als geschenk of ter ontdekking. Voor de feestdagen heeft Vajra drie dozen met 3 gastronomische oliën, van eerste koude persing, geselecteerd uit de fijnste in het assortiment. In aanvulling op hun smaak, hebben ze elk hunspecifieke eigenschappen en daardoor gebruikt kunnen worden als gezonheidssupplement. Het trio hazelnootolie, walnotenolie, sesamolie aan: 23,67 euro. Dit trio, klassiek, biedt een verscheidenheid aan kleur-en herfstsmaken voor de fijnste, exotische en feestelijkste gerechten. Het trio hennepolie, walnootolie, maanzaadolie aan: 26,72 euro. Trio van Omega oliën. Al de rijkdom van omega-3 omega-6. Hennep olie, zeer evenwichtig in dieetvoeding, verfijnt de smaak van groenten en ontplooid in een regenboog van elegante smaken. Met zijn licht zoete bloemige geuren en noties van eucalyptus kenmerkt maanzaadolie zich door een breed spectrum van onverwachte smaken. Het trio argan olie, walnotenolie, camelineolie olie aan: 32,76 euro. Originele trio met wilde notensmaak, cameline en de finesse van de sterke en krachtige arganolie. Meer info: Vajra - 02 731 05 22 - www.vajra.be/olien

Maak je eigen sjamaanse ratel

Aernoudt Knecht geeft workshops en trainingen in binnen- en buitenland op het gebied van Trancedans en sjamanisme. Daarnaast kan je bij hem vanaf december ook terecht voor het maken van je eigen sjamanenratel. In de juiste handen kan een ratel een echt instrument van kracht zijn, waarmee een sacrale of magische sfeer kan worden opgeroepen, energie in beweging kan worden gebracht, processen kunnen worden aangestuurd, en trancereizen kunnen worden ondernomen. Als je een instrument zelf maakt dan hebben jouw handen een bezielende kracht. Je blaast er zelf leven in, en bezielt daarmee niet alleen de ratel en de relatie die jij ermee hebt, maar het hele web van met elkaar resonerende relaties. Zo wordt jouw ratel een instrument van kracht. Wil jij ook leven blazen in jouw zelfgemaakte sjamanenratel? Info: aernoudt@trancedans.net 0479 423 411 www.trancedans.net

GRAANCIRKEL KALENDER 2012

Wiltshire Crop Circle Study Group (WCCSG)



Engels- of Franstalige kalender met foto's van de mooiste graancirkels die het voorbije jaar zijn verschenen in Engeland. ***Ontvang hem bij je thuis voor € 20. Stort het bedrag met de vermelding «Kalender 2012» op rekeningnummer 363-0341596-02 van Uitgeverij Accordia, 9000 Gent.***

RICE & RICE

Vanille
Karamel

DESSERTEN

Heerlijke desserten op basis van rijstmelk
en maissiroop Te bewaren op kamertemperatuur
Eerste rijstdessert in Europa,
geschikt voor mensen lijdend aan
een glutenintolerantie of gevoeligheid
voor melk- en sojaproducten

- VANILLE
- NATURE
- CALCIUM
- CACAO
- AMANDEL

DRINK

BIO RIJSTDRANK

Gemaakt op basis van volle granen en niet van meel; de rijstdrank Rice & Rice is de vrucht van 25 jaar ervaring. De zoete smaak komt enkel van de natuurlijke zoetheid van de rijst. De calcium komt van de toegevoegde gemicroniseerde zeewieren (zonder noemenswaardige smaak).
Het is een perfect vervangmiddel voor melk, zonder cholesterol en arm aan vetten.
Koud te gebruiken, of warm, toegevoegd in thee, koffie, ontbijtgranen of in bereidingen.

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

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

Een volledig gamma voor natuurwinkels, kruidenierszaken, restaurants, scholen en biologische markten.

Tussendoortjes voor kleine honger...

Peper en zeewieren tomaten en fijne kruiden

Haverwafels

Gemaakt door een vierde generatie ambachtelijke bakkers uit de Schotse hooglanden

Deze Clearspring haverwafels zijn krokant en heerlijk van combinatie en smaak! Ze zijn ook een uitstekende bron van fosfor en mangaan.

Rijk aan magnesium, ijzer, selenium, zink, koper, vitamine B1 en B5. Haver geeft snel een voldaan gevoel.

Zijn rijkdom aan vezels helpt de darmtransit te verbeteren.

Zonder tarwe, zonder melkproducten, zonder toegevoegde suiker

...of voor grote trek!

Miso - Teriyaki - Sesam - Algen - Tamari

Rijstwafels

Vijf soorten rijstwafels zonder tarwe.
Clearspring liet zich voor de productie van deze wafels inspireren door traditionele Japanse recepten.

Clearspring

Voor een unieke praliné-smaak

In gebak en voor op de boterham
Drie heerlijke gezoete notenpasta's, vruchten geroosterd in houtoven
tHoning met hazelnoten
Confit van amandel
Confit van sesamzaad

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.

PROFESSIONALS *die werken met kinderen*

El Sole Sofie Possemiers
Healingspraktijk - Kinderyoga - Spirituele workshops en rituelen voor kinderen én voor scholen.
Dorpsstraat 26. **2221 Booischot**
0478 369 065 info.elsole@gmail.com
www.elsole.be

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

Helende Verhalen voor Kinderen
Ann Ackaert
Wat zijn ze? Hoe ga je ermee aan de slag?
Workshops voor ouders, coaches en leerkrachten.
Molzelestraat 13 - **9041 Oostakker**
0494 041 766
www.helendeverhalen.be
ann.ackaert@telenet.be

Na'Terre
Lieve Van Hoeteghem
Mindfulness & Yoga voor kinderen, opvoeders & scholen. Lezingen, workshops, vorming.
Houte 14 - **9860 Balegem**
09 329 57 22 - 0496 749 019
lieve@naterre.be - www.naterre.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

© Marzanna Syncerz - Fotolia.com

Samen wijs

Het kloppend hart van het onderwijs

Leerkrachten aan het woord!

Een aantal jaren geleden was ik met mijn kristallen te gast in de kleuterklas van mijn jongste zus. Ik genoot niet alleen van de verwondering van de kinderen in 'kristalparadijs', maar was ook ontroerd door de toewijding van de kleuterleidster. Wat een sprankelend hart voor kinderen! Zulk een benadering wens ik ieder kind toe! Hierdoor realiseerde ik mij nog meer het belang van mijn vormingswerk, waarbij mensen begeleid worden om sereen, warmhartig, oprecht en blij-gevleugeld in het leven te staan, wat hun bijdrage in de wereld ook is.

Geïnspireerd door contacten met vele ouders, kinderen, cursisten en opvoeders verkoos ik het woord te geven aan zij die het kloppend hart zijn van het onderwijs en dagelijks toegewijd zijn aan onze jeugd.

Dette: kleuterleidster (al 23 jaar) bij 4-5 jarigen

In wezen zijn kinderen volgens mij niet anders dan vroeger. Ze zijn spontaan, echt en eerlijk in hun gevoel. Ze verstoppen niet hoe ze zich voelen; ze voelen aan wie je bent; wat ze zeggen is recht uit het hart, terwijl wij als volwassenen vaak een masker opzetten. Wel voel ik de laatste jaren dat kinderen meer nood hebben aan aandacht en lichamelijk contact. Ouders hebben weinig tijd. Kinderen groeien op in een snelle maatschappij, worden snel aan de poort afgezet, snel afgehaald, want er moet nog zoveel! Onze maatschappij is veranderd: meer luxe, meer mogelijkheden door tv, computer… Daardoor komen kinderen al erg jong in contact met allerlei levenservaringen en problemen. Er wordt nu meer open gepraat over dingen die vroeger werden verzwegen. Kinderen weten veel, hebben veel vragen maar ook hun eigen antwoorden… Belangrijk is, vind ik, dat ze zich goed voelen om te kunnen ontwikkelen. Ik hecht veel belang aan de zorg voor een welkom gevoel door een persoonlijk positief woordje, een knuffel, streel… Ook rituelen geven een veilig gevoel bv. een morgenritueel in de kring met welkomstlied, opwarmingsmuziek, vertel- en gebedsmoment. Kleuters ui-

Avalon

Organic Vegetarian Cuisine

LUNCHRESTAURANT - KOOKSTUDIO - CATERING

Neem een kijkje op de website voor meer informatie over onze
kooklessen & cateringactiviteiten

Restaurant open van ma-za van 11u30 tot 14u30
www.restaurantavalon.be - Geldmunt 32, 9000 Gent - Tel. 09/224.37.24

ANIBA ROSA

Praktijk voor Natuurlijk Welzijn
Voor vrouwen en kinderen

Aromatherapie
Holistische Aromatische Massages
Zwangerschapsmassage
Metamorfosemassage
Workshops

ANIBA ROSA
OP FACEBOOK

WWW.ANIBAROSA.BE

de kleine bron

spiritualiteit esoterie
innerlijke groei
lezingen cursussen
rookvrije fuiven

Antwerpen Lier
Turnhout Mechelen
Gratis proefnummer
van ons tijdschrift ?
Tel 03/225 0 227
www.dekleinebron.be

MIR

MIR-methode

Mentale en Intuïtieve Reset

....een heel eenvoudige, efficiënte en reeds ver verspreide **zelfhelings-methode**, bedoeld voor iedereen die ZELF de eigen genezing wil activeren. De methode is gebaseerd op de wetenschap dat het lichaam alleen maar kan veranderen en dus ook helen als het zich **VEILIG** voelt. Dit kan door, heel eenvoudig, contact te maken met je **eigen huid**. Hierin zitten veel zenuwuiteinden. Als je jezelf zacht over je hand aait, zal het lichaam zich ontspannen en gerustgesteld voelen. Vanuit deze basis ga je het lichaam **9 opdrachten** tot verandering geven. Zie stappen + filmpje
www.mirmethode.nl

Persoonlijke begeleiding bij MIR-therapeuten:

- **Kristel Couck** www.elmorya.be 03 644 10 53
Merksem (consult, cursus, lezing en workshop)
- **Conny Reusens** www.connyreusens.be
03 888 47 78 Rumst (consult)
- **Inge Van den Eynde** www.shangri-la.be
014 51 98 20 Grobbendonk (consult)

promoting personal & planetary peace
I ... LOVE with Jasmuheen ... 2012

LE COLLEGE INTERNATIONAL DE LA PAIX
te BRUSSEL nodigt je uit op een optreden van
JASMUHEEN (www.Jasmuheen.com)
die met de volgende onderwerpen terugkomt in 2012 na een aantal jaren afwezigheid in België:

ESSENTIE, BEWUSTZIJN
EENHEID, LIEFDE
de ingrediënten om de persoonlijke
en planetaire vrede te bevorderen

- **Mini-workshop in Brussel** (locatie te bepalen)
woensdag 16 mei 2012 van 18 tot 22u, € 33
- **Intensieve residentiële retraite**
van donderdag 17 mei (11u) tot zon. 20 mei (17u)
in het Centre Radhadesh, 6940 Septon (Durbuy)
€ 440 + onkosten voor overnachting en maaltijden

Inlichtingen en inschrijvingen:
Erika Witthuhn op 02 660 56 93
of op 0486 961 422
collegedepaix@adsl.toledo.be
Katheline Bouchery op 0497 258 981
katheline.b@telenet.be

ten dan vaak dingen waar ze mee bezig zijn. Wanneer je kinderen laat voelen dat ze over alles mogen praten, komen heel veel rijke dingen aan bod. Ook wanneer we samen knutselen, tekenen en met poppen of knuffeldieren spelen, komt er veel naar boven. Kinderen zijn geboeid door engelen en ze praten heel open over de dood… Bij moeilijke levensvragen breng ik de vraag vaak naar hen terug of naar de groep: wat vindt jij? Hoe zou jij dat doen? Alle antwoorden blijven in het midden; alles is waardevol! Onze school wordt door ouders omschreven als warm en hartelijk; ons kleuterteam voelt geweldig; we werken kindgericht en betrokken. Wat ik graag zou willen veranderen is de grootte van de klassen, zodat de kinderen nog meer persoonlijke aandacht krijgen.

Kim: kleuterjuf bij 5 jarigen

Ik geniet het meest van creatief bezig zijn en vertellen in de kring. Het is leuk om gesprekken te voeren over hun dromen of over wat ze later willen worden. De kinderen zijn drukker, meer gespannen en angstig dan vroeger, vooral na een weekend of verlof. Dat uit zich in agressie en pestgedrag. Een onderwijs van presteren weegt enorm op kinderen. Ze zijn verdrietig, omdat ze het niet meer zien zitten; hoe erg is dit! Ik ben hierdoor het afgelopen jaar zelf even onderdoor gegaan. Ik vind dat kinderen meer rust moeten kunnen hebben. Kleinere groepen, minder speelgoed en werkjes, minder aanbod dus… Ik raad ook ouders aan om thuis meer rustpunten voor hun kind in te bouwen. Sport is fijn met mate, maar soms zijn kinderen overspannen door turnen, ballet, voetbal, dans- en muziekschool e.a. Gelukkig kan ik helemaal mezelf zijn in onze school en tracht ik rust te creëren door grondingsmuziek, ontspanningstechnieken en massage. Yoga- en meditatielesjes en zelfs therapie met poppenspel en droomsessies zou nog een goede verrijking zijn.

Agnes: onderwijzeres 1ste leerjaar, reeds 30 jaar

Kinderen zijn niet anders dan vroeger, maar zij zijn een kwetsbare groep in een wereld waar communiceren gebeurt via internet, gsm, digitaal. Dit heeft veel voordelen in onze mondiale, multi-culturele samenleving, maar ook nadelen. Het spel en de activiteiten van kinderen zijn meer

© Dette Michielsen

ik-gericht. Sociale basisvaardigheden als samenspelen, samenwerken, delen, samen ruzie oplossen en communiceren… dienen dan ook in schoolverband aangeleerd en getraind te worden. Ook krijgen nu meer kinderen een 'rugzak' mee, een diagnose/stempel ADHD, ADD, ASS… Bij mij hebben zij een speciale plaats in mijn hart. De enorme vertrouwensband met hun ouders geeft mij kracht en moed want dit vraagt telkens toch veel energie. Ik heb altijd de impuls om heel die 'rugzak' leeg te maken en te vertrekken vanuit het kind zelf: wat kan hij wel goed? Wat zijn haar sterke punten?

Mijn motto is: geef kinderen een pluim, dan krijgen zij vleugels. Ik ben bezig aan een kinderboek hierrond! Daarnaast zijn structuur en regelmaat heel belangrijk, vind ik. Dat brengt rust. Spelend leren, op een creatieve, ervaringsgerichte manier is voor mij prioritair. Via kinderboekjes kan ik moeilijke thema's ook eenvoudig aanpakken. Als je de wereld bekijkt door de ogen van een kind, leer je veel. Een tekening, een liedje, een zelfgeschreven verhaal zegt heel veel over een kind. Je dient alleen de moeite te doen om in hun leefwereld te komen, hun vertrouwen te winnen. Kinderen kunnen veel makkelijker loslaten dan wij, merk ik. Zij tonen ook spontaner hun waardering. Er zijn zoveel wijze uitspraken waar ik van leer. Ik had een jongen in de klas die bij een probleempje telkens zei: dat geeft toch niet, hé juf? Iedereen wist dan: da's waar, dat geeft niet; we mogen zijn wie we zijn; we mogen foutjes maken! Zo mooi is dat! Een intens moment in de klas was toen de oma van een kindje werd begraven. De klokken luidden en door de open raam kwam een vrouwtjesmerel binnen en ging op het bankje van het meisje zitten. Dat was voor ons een teken van de oma als groet aan haar kleinkind. Met heel de klas leidden we de merel naar buiten en wensten haar 'goede reis'.

© michaeljung - Fotolia.com

Magda: Lerares
Bijzonder Onderwijs

Ik werk met mentaal gehandicapte jongeren, waarvan een aantal komen uit kansarme gezinnen. Sommigen worden thuis teveel in de watten gelegd omwille van hun handicap en dat is niet stimulerend voor hun groei. Anderen worden overschat, vaak als ouders de handicap niet aanvaard hebben. Ze stellen dan doelen voor ogen die onmogelijk kunnen bereikt worden. Al zijn een aantal jongeren heel rustig, het aantal 'drukke' leerlingen is enorm toegenomen en ook zijn er meer jongeren met ADHD en ASS… Onze jachtige levenswijze heeft hier mogelijk mee te maken. We trachten onze jongeren te begeleiden naar een zo groot mogelijke zelfstandigheid op het vlak van communicatie, redzaamheid, handvaardigheid en vrijetijdsbesteding. Ze hebben veel nood aan structuur en regelgeving. Belangrijk is vertrouwen en geduld, bevestiging en bemoediging! We maken tijd wanneer er rake vragen komen over hun handicap of over de dood. De jongeren zijn heel aanhankelijk en zien me echt als een vertrouwenspersoon, een vriend. Het geeft veel voldoening te zien hoeveel ze bij ons leren op allerlei vlakken…tot ze klaar zijn voor een dagcentrum. In het onderwijs staan is niet alleen kennis overbrengen, maar het is zoveel meer: samen leven dag in dag uit, leren van elkaar, opvoeden en waarden delen. Daarom doe ik het na ruim 30 jaar nog altijd heel graag!

De laatste jaren wordt de administratieve kant wel zwaar; het papier- en computerwerk is tijdrovend ten koste van tijd voor de gasten. Gelukkig hebben we een heel tof lerarenteam! Anders hou je het niet vol! Het raakt me als jongeren nog blijven contact zoeken door bv. een briefje. Ooit had ik een Turks meisje begeleid die thuis

hard moest werken voor haar vele broers en zusjes; ze mocht niet naar het dagcentrum overstappen toen ze 21 werd. Ik liet haar soms nog eens een halve dag naar school komen en dat was voor haar een feest. Eigenlijk was dit echt schrijnend. Ik begreep dat de school het enige was wat zij had. Goede raad voor ouders: neem je kind zoals het is! Iedereen is enorm waardevol! Bied je kind een warm nest! Zorg dat je er bent als ze je nodig hebben! Durf iets vragen van je kinderen; laat ze zelf doen wat ze zelf kunnen en geef hen verantwoordelijkheid en vertrouwen!

Linda: leerkracht 1ste leerjaar

Ik zie dat het belangrijker is dan ooit om kinderen echt kind te laten zijn. Veel kinderen vervelen zich, kunnen moeilijk spelen en zitten voor tv of computer. Gewoon lekker stoeien en gek doen wordt soms als moeilijk ervaren door kinderen… Over het algemeen zijn kinderen mondiger en durven hun gevoelens meer uiten. Kinderen hebben de laatste jaren meer emotionele bagage bij; ze spiegelen en uiten vaak wat hun ouders en begeleiders dienen te verwerken en los te laten. Zij hebben begrip en liefdevolle steun nodig, zodat ze zich waardevol voelen en aanvaard, maar ook hebben ze rust, structuur, afbakening van grenzen en regels nodig die met hen mee evolueren. Tijdens schrijf- en rekenoefeningetjes zet ik rustige muziek op. In de lessen 'coöperatief leren in multiculturele groepen' en 'meer om het lijf' is er ruimte om te delen vanuit allerlei gevoelens; we praten over verbonden zijn, over anders zijn en sociale omgang, over de wonderen van de natuur en de feeën en over de engelen die ons beschermen. Er is een aangename tendens dat kinderen meer mogen ontdekken, creatief zijn, de natuur ingaan, speurend met een vergrootglas. Toch zou het speelse nog meer voorrang mogen krijgen, vind ik; dat geldt ook voor de volwassenen: ga mee in hun spel en werk van daaruit verder! Dit kan in kleine leefgroepen, in woonkamersfeer. Ja, dan kunnen we nog meer vanuit de kinderen zelf laten komen en ieders unieke groeiproces ondersteunen. De meest intense ervaring voor mij was toen de twee grootvaders van onze kinderen kort na elkaar overleden en ik merkte hoe zij daarmee omgingen. Een knuffel, een hand vasthouden en vooral de woorden: vake, ik zie u graag!

© VanHart - Fotolia.com

Ik zag hem glunderen. De kinderen bleven heel rustig tot het einde en gaven een tekening en één van hun knuffels mee… Ik kies ervoor om vanuit mijn hart te leven en te werken en nodig iedereen uit om ons ritme te veranderen en zo meer tijd te creëren voor aandacht en samen genieten. Ik geef toe dat thuis mijn werk soms prioriteit krijgt maar telkens ik dan de vragende snoetjes van ons kinderen zie dan kies ik voor hen. Ook in de vakantie merk ik hoe het anders kan. Samen zingen, dansen, knutselen, wandelen en ravotten… dan zitten we allemaal goed in ons vel!

Carla: begeleiding 15 tot 18 jarigen in schoolinternaat

De jongeren een thuisgevoel geven komt bij mij op de eerste plaats. Zowel de studenten als jonge leerkrachten staan, merk ik, erg onder druk. Een harde en stoere houding maskeert vaak de innerlijke spanning en gekwetst zelfbeeld. Door mijn jarenlange ervaring en door de innerlijke weg die ik gegaan ben, kan ik dit nu makkelijker doorzien, begrip tonen en een bevrijdend gesprek op gang brengen. Regelmatig heb ik ook boeiende babbels met jongeren die spontaan met hun vragen komen. We praten dan vanuit ons gevoel en ervaringen. Wekelijks is er ook een groepsgesprek. Vertrouwen, liefde, een luisterend oor, complimentjes en ev. goede raad zijn belangrijk; het is vaak pas achteraf, als ik oud-internen terugzie, dat blijkt hoeveel ze daar aan gehad hebben. Soms komen jongeren zelf met ideeën, een tekst, een liedje… Het zou fijn zijn mochten programma's zoals 'leefsleutel', die aandacht geven aan gevoel en omgang met elkaar, nog verruimd en uitgediept worden. Jongeren begeleiden om zichzelf graag te zien, ervaar ik als essentieel want de norm die zegt 'zorg dat je erbij hoort, wees mooi, modieus, vlot en sociaal…!' weegt meer dan ooit op hen! Gelukkig, merk ik, geven ook ouders nu meer waarde aan een school die 'warm' aanvoelt. Daar streeft onze school al jaren naar… Bij de inschrijvingen heb ik ook vlinders in mijn buik, voel me ook onzeker maar wel merk ik op wie er die speciale aandacht zal nodig hebben: zij die in de knoop zitten met zichzelf, maar ook zeer sensitieve tieners. Ik raad alle begeleiders aan te investeren in zelfontplooiing. Dit kan niet alleen burn-out of depressie voorkomen... Mijn ervaring zegt: draag je zorg voor een goed gevoel, dan kan je jezelf echt geven op een positieve manier met goede resultaten.

© D.R.

Als besluit stel ik vast: een schoolstructuur wordt gedragen door mensen… Uit mijn eigen schooltijd herinner ik me vooral het thuisgevoel, de kameraadschap in de groep en wat ik opstak van de vertrouwensband, de levenswaarden en passie van mijn leraars. Ruimer nog zelfs dan kindgericht denken, lijkt me een consequente mensgerichte benadering in de totaliteit van enorm belang. Leerkrachten zijn ware 'engelen' voor kinderen, allereerst door de waarde van wie zij zijn. Een vaak onopgemerkte diamant fonkelt dagelijks in hun handen…dat wat kinderen zal bijblijven. Met hun jarenlange ervaring, passie en engagement, verdienen zij dan ook oprechte erkenning, warme ondersteuning en vooral nog meer 'ademruimte' om creatief 'samen wijs' met onze jeugd op stap te zijn. Dankjewel Dette, Kim, Agnes, Magda, Linda, Carla en….

Interviews door **Mieke Michielsen**, *vormingswerker, auteur van het Engelendiamant®project, een vorming voor levenskwaliteit en herbronning in alle sectoren van de samenleving; gestart in 2000. Een uitgebreider dossier in samenwerking met leerkrachten vind je op www.kristallenpoort.be*

Een nummer gemist? Download het van onze website!

Op onze website, op het tabblad *Overzicht*, kan je alle tot hiertoe verschenen exemplaren van Agenda Plus terugvinden. Je kan ze daar gewoon gratis downloaden in pdf-formaat.

www.agendaplus.be

Vaak vind je negatief nieuws in kranten en magazines. Wij geloven dat het belangrijk is te focussen op het positieve. Op deze twee pagina's vind je een overzicht van nieuws dat ons vrolijk stemde. Door te kiezen voor een positieve aanpak, hopen we bij te dragen aan de groeiende bewustwording dat een andere wereld mogelijk is.

Toekomstige bossen nemen meer CO_2 op dan gedacht

In de toekomst zullen bossen meer koolstofdioxide kunnen opnemen dan eerst werd aangenomen. Hierdoor zouden er minder broeikasgassen vrij in onze atmosfeer hangen waardoor het deel global warming dat door de mens wordt veroorzaakt, iets vertraagd wordt. Het resultaat van een studie aan de University of Michigan, die twaalf jaar in beslag nam, heeft een ander besluit dan wat eerst werd aangenomen. Vroeger werd gedacht dat bomen in de toekomst iets meer koolstofdioxide zouden kunnen opnemen, maar dat die toename snel zou afvlakken. Uit deze studie blijkt echter dat de toename gedurende twaalf jaar continu bleef stijgen. Van afvlakking was op geen enkel moment sprake, waardoor er dus meer broeikasgassen afgebroken kunnen worden dan eerst werd gedacht. Door extra koolstofdioxide toe te voegen, simuleerden onderzoekers de staat van de atmosfeer waarin die zich zal bevinden in het tweede deel van de eeuw. Er was reeds geweten dat koolstofdioxide als meststof optreedt, maar eerst werd gedacht dat de extra groei snel zou stoppen. Uit deze studie blijkt echter dat na twaalf jaar de groei bleef toenemen, en dat er geen afvlakking in deze groei te merken was. *[Bron: Het Laatste Nieuws]*

Eerste klimaatneutrale datacenter in Ijsland

IJsland start met de bouw van wat het eerste klimaatneutrale datacentrum moet worden. De installatie maakt uitsluitend gebruik van duurzame energie. Datacentra zijn de motoren van het internet. Ze verbruiken erg veel energie om de honderden processors te koelen. Bedrijven als Google zijn dan ook naarstig op zoek naar manieren en technologieën om de centra klimaatvriendelijker te maken. Het nieuwe rekencentrum, een project van het Britse hostingbedrijf Verne Global in de stad Keflavik, moet het eerste volledig klimaatneutrale datacentrum worden. IJsland biedt niet alleen koude lucht die geschikt is om de servers te koelen, maar kan ook 100 procent groene stroom leveren op basis van aardwarmte en waterkracht. Het datacentrum maakt gebruik van prefabelementen en kan daardoor op amper drie maanden operationeel zijn. *[Bron: happynews.nl]*

Brug uit gerecycleerd plastic

In Groot-Brittannië is een brug gebouwd uit gerecycleerd plastic die sterk genoeg is om voertuigen te dragen. Voor de 27 meter lange brug was 50 ton thermoplastic nodig. De brug bij het dorpje Easter Dawyck over de rivier de Tweed is de eerste plastic brug buiten de Verenigde Staten. Ze heeft wel de langste afzonderlijke segmenten ter wereld: 9 meter per stuk, en stevig genoeg om een vrachtwagen van 44 ton te dragen. De segmenten werden op voorhand gebouwd en in amper vier dagen geassembleerd. Voordeel van de brug, buiten het feit dat ze uit gerecycleerd materiaal is opgetrokken, is de kostprijs ervan en de snelle assemblage. Bovendien kan plastic niet roesten, hoeft het niet geverfd te worden en vergt het geen periodiek onderhoud. Drijvende kracht achter het project is een samenwerkingsverband met onder meer de School of Engineering van de universiteit van Cardiff, de Rutgers Universiteit en startup Vertech Limited. *[Bron: deredactie.be]*

'Zelfdovende' sigaretten vanaf nu verplicht

Rokers zullen voortaan enkel nog maar sigaretten kunnen kopen die vanzelf uitdoven. De Europese Unie hoopt om met deze maatregel elk jaar 500 levens te redden! In heel Europa ontstaan er ieder jaar namelijk 30.000 branden door onbewaakt achtergelaten sigaretten. Daarbij vallen jaarlijks 1.000 doden en 4.000 gewonden. Daarmee behoren sigaretten tot de belangrijkste oorzaken van dodelijke branden. De 'zelfdovende' sigaret heeft twee ringen van dikker papier, waardoor ze is opgedeeld in compartimenten. Als er geen trek meer wordt genomen en de tabak in een compartiment is opgebrand, dan dooft de sigaret vanzelf door zuurstofgebrek. Het risico dat meubels, beddengoed of andere materialen vuur vatten, wordt daardoor beperkt. Finland was het eerste Europese land waar de norm werd ingevoerd. Daar heeft de zelfdovende sigaret het aantal dodelijke slachtoffers van sigarettenbranden met 43 procent doen dalen. *[Bron: zita.be]*

© Igor Tarasov - Fotolia.com

Mensen roken ook thuis minder

Het rookverbod op café of op het werk doet mensen tot 7% minder roken. Er zijn twee redenen. Allereerst heb je minder mogelijkheden en dus ook minder uren de kans om te roken. Daarnaast kweek je zo een gewoonte om minder vaak een sigaret op te steken. Thuis gebeurt dat dus automatisch ook iets minder. Toch is er geen evenredige gezondheidswinst. Het is namelijk niet omdat je de helft minder rookt, dat je de helft gezonder wordt... Niet minder roken, maar stoppen is dus de boodschap! *[Bron: De Standaard]*

Eindelijk! Steviolglycosiden goedgekeurd door Europa

Na een 15 jaar durende inspanning van o.a. prof. Jan Geuns (KU Leuven) zijn steviolglycosiden – ook gekend onder de naam "stevia" – vanaf nu toegelaten in heel Europa. Dat heeft de Europese Commissie onlangs officieel bevestigd. Steviolglycosiden zullen worden gebruikt als vervanger van bijvoorbeeld suiker en is bovendien gezonder. Het zoetgehalte van de stof is vele malen hoger dan van suiker, waardoor minder stof per product nodig is om het een zelfde zoetgehalte te geven. Ook bevat de stof weinig calorieën en veel gezonde bestanddelen zoals ijzer, vitamine B en zink. Volgens deskundigen is het gebruik van de zoetstof beter voor het milieu. Er is door het hoge zoetgehalte minder landbouwgrond nodig dan voor suiker en de plant heeft weinig bestrijdingsmiddelen nodig om te groeien. *[Bron: Bio Journaal. Meer info: www.stevia.be]*

Fileleed gehalveerd dankzij nieuwe fototechniek

In de provincie Antwerpen is het proefproject met fotogrammetrie positief beoordeeld door de wegpolitie. Door die techniek is het niet langer nodig een deskundige van het parket naar zware ongevallen te sturen en kunnen metingen worden uitgesteld tot een later tijdstip, zodat het fileleed kan worden gehalveerd. De techniek bestaat onder meer uit het nemen van foto's van erg hoge kwaliteit en het aanbrengen van markeringen rond alle voertuigen en sporen. Die markeringen blijven bij helder weer 48 uur lang zichtbaar, waardoor metingen kunnen worden uitgesteld tot na de drukste uren in het verkeer en de weg na een ongeval sneller kan worden vrijgemaakt. *[Bron: Gazet Van Antwerpen]*

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!

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

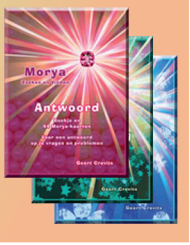
Elke cursus die Meester Morya telepathisch geeft, wordt door Mayil uitgeverij in boekvorm gepubliceerd. Elk boek bevat een schat aan informatie over de meest uiteenlopende thema's. De stijl van Meester Morya is onomwonden en begrijpelijk, de inhoud modern, meeslepend interessant en openbarend.

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

Chronische klachten, de weg naar herstel. 8/12. 19u-21u30. Chronische spierpijn, moeheid, stress,burnout? Wandel naar jezelf en naar het evenwicht lichaam- geest-ziel via 8 zorgvuldig te zetten stappen. **Sofie Van Mensel**. Gestelstraat 52. 2250 OLEN. Per-Neser. 0494 843 431. info@per-neser.org - www.per-neser.org

Rookvrije 29+ fuiven. 10/12. 20u-1u30. Iedere dansfuif begint voor wie dat wil met een uurtje dansinitiatie, daarna is het aan **Dj Raf**. Zaal Kielpark. St-Bernardsesteenweg 113. 2020 ANTWERPEN. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.30plusfuiven.be

Kerst in het Kasteel, Event voor Levenskwaliteit. 11/12. 10u-18u. Info- & demostanden over massage, aromatherapie, kristalhealing, IET, Reiki, intuïtieve kunst, SRT, water... Live harpmuziek + crea en yoga voor kids. **Mieke Michielsen**. Kasteel van Schoten. Kasteeldreef. 2900 SCHOTEN. Kristallen Poort. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

Astrale reizen en ontmoeting met je spirituele gidsen. 12/12. 19u30-22u30. Je energiefrequentie en bewustijnsniveau verhogen en je beschermen tegen ongewenste invloeden. **Tim Biot**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. www.owc.be

Welke rol heeft de vrouw in de wereld van spiritualiteit? 14/12. 20u-22u30. **Jan Willems**. Café Refuge. Zimmerplein 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

Bestaat er zoiets als de ideale partner de zusterziel of tweelingziel? 15/12. 20u-22u30. **Eric Schneider**. Valaarhof. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. De Kleine Bron. 03 225 02 27. www.dekleinebron.be

"De hoogste trilling" - De 12 Elohimengelen. 19/12. 20u-22u. Een boeiend verhaal over engelen en waarom de Elohim precies in deze tijd de brug slaan naar de fysieke wereld van mensen. Met aangrijpende verhalen. **Godelieve Van Der Taelen**. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

De meester van de grote leer (Zhuang Zi). 20/12. 20u-22u. Weten wat door de hemel en wat door de mens gedaan wordt is het allerhoogste weten. Pas als er een echte mens is kan er sprake zijn van echte waarheid. Den Tip ontmoetingscentrum. Van den Hautelei 79. 2100 DEURNE. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Winterzonnewende. 20/12. 19u30-22u. In de meest donkere dagen van het jaar ontwaren we de hoop van de lente. Daarom brengen we het licht in het duister. **Tom Sterckx**. Vordenstein. Kopstraat. 2900 SCHOTEN. Magma. 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

Kerstmeditatie. 21/12. 20u-22u30. Gevolgd door het samen zingen van kerstliederen. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron Vzw. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Groeiavonden: holistische avond voor mensen rond natuur en dieren. 29/12 of 26/1. 19u30-21u30. Samen en begeleid een alternatieve film bekijken, mediteren, dierenspiegel, krachtdier, masseren, tekenen, boeken bespreken, lichaamstaal, mandala's, chakra's, enz... met gelijkgestemden in een leuke kleine groep. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. Toscanzahoeve. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

2012 transformatie workshop - introlezing. 6/1. 20u-22u30. Vind je krachtcentrum en zielenprogramma, leer werken met je bewustzijn, energie en gidsen, verwijder je blokkades. **Tim Biot**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

www.owc.be

Opendeurdag. 8/1. 10u-17u. Kom proeven, kijken, horen, voelen wat gezond, natuurlijk en geïnspireerd leven met je lichaam en geest kan doen! Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

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

Gelukkig zijn, een levenskunst. 9 tot 30/1 op ma-av. 19u30-22u. Levenskunst is de kunst het leven bewust te leven. Deze cursus dient als wegwijzer om te leren het leven niet langer te misbruiken. **Philippe Vandevorst**. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

8 Vrouwen - Het Godinnenjaarwiel. 11/1. 20u-22u. Het Godinnenjaarwiel van Avalon loodst ons door 8 levensfasen die zich weerspiegelen in de seizoenen. Die 8 vrouwen leven in iedereen - ook in mannen! **Godelieve Van Der Taelen**. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

In de spiegel van de dood. 13/1. 20u-22u. Deze lezing gaat in op de psycho-sociale kant van de dood en het stervensproces. In de heersende westerse traditie ziet men de dood als een vijand. **Yasho Van Melkebeke**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.owc.be

Lezing Hoogsensitiviteit. 14/1. 14u-17u. Hoogsensitiviteit een last of een gave. Gevoeligheid wordt lang niet altijd gewaardeerd. **Cindy Van Nijnatten**. Villa Kakelbont. Bochtenstraat 26. 2310 RIJKEVORSEL. Credendo Vides. 03 315 41 39. info@credendovides.be - www.credendovides.be

Introductie Chi Neng Qigong. 25/1. 20u-22u. Info over en kennismakende oefeningen van deze eenvoudige maar efficiënte bewegingsmethode gebaseerd op de holistische totaliteitstheorie. **Tilla Van Opstal**. Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. Chi Neng Institute Belgium. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

Chronische klachten, de weg naar herstel. 26/1. 19u-21u30. Chronische spierpijn, moeheid, stress, burnout? Wandel naar jezelf en naar het evenwicht lichaam- geest-ziel via 8 zorgvuldig te zetten stappen. **Sofie Van Mensel**. Per-Neser. Gestelstraat 52. 2250 OLEN. Per-Neser. 0494 843 431. info@per-neser.org - www.per-neser.org

Introductie Chi Neng Qigong. 26/1. 20u-22u. Info over en kennismakende oefeningen van deze eenvoudige maar efficiënte bewegingsmethode gebaseerd op de holistische totaliteitstheorie. **Tilla Van Opstal**. Het Arsenaal. Sint Cordulastraat 23. 2900 SCHOTEN. Chi Neng Institute Belgium. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

2012 en het supramentale bewustzijn. 27/1. 19u30-22u30. Iedereen praat over het magische 2012 maar wat mogen we in dit magische jaar verwachten en waarom nu juist in 2012? **Jan Raes, Philippe Vandevorst**. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

I Ching Astrology and the 9 stars for 2012. 28 tot 29/1. 10u-17u. Een gelegenheid om een nieuw jaar in de Feng Shui te verwelkomen met Jon Sandifer. Hij zal uitleggen wat het nieuwe 6 Hemel Jaar zal onthullen. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.owc.be

Innerlijke Kind - lezing. 3/2. We gaan dieper in op de materie en illustreren het geheel met verklarende voorbeelden. **Remke Kamphuis**, lesgever. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Controle loslaten. 5/2. 10u-17u. Waarom is controle loslaten beangstigend en bevrijdend ? Met stemwerk, dans, beweging en ritueel verkennen we wat er gebeurt als we echt loslaten. **Hendrik Duron**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.owc.be

Groeien van een brein- naar een hartsamenleving. 13/2. 20u-22u. De praktijk van een consistentere brein-hartcoherentie is eenvoudig. We lichten dit toe en laten je speciale klanken horen om deze te verbeteren. **Philippe Vandevorst**. bij Lisette Hofmans. Oude Bleken 25. 2400 MOL. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Mijn kind is meer dan zijn leerprobleem. 13/2. 20u-22u. Deze lezing doet je kijken naar de totaliteit van je kind en helpt je om het leerprobleem zijn juiste plaats te geven. Benadering vanuit de PRH-visie. **Guy Naegels**. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. Prh Vzw. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

Groeien van een brein- naar een hartsamenleving. 15/2. 20u-22u. De praktijk van een consistentere brein-hartcoherentie is eenvoudig. We lichten dit toe en laten je speciale klanken horen om deze te verbeteren. **Philippe Vandevorst**. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Oorzaken van ziektes. 16/2. 10u-12u30. Deze eerste van drie lezingen kan een belangrijke inleiding vormen tot de daaropvolgende cursus 'zelfgenezing'. **Genevieve Cooreman**, psychotherapeute. In het park. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Creëer samen met de natuur uw Tuin van Heden - lezing. 16/2. 20u-22u. Ontdek hoe door samen te werken met alle zichtbare en niet-zichtbare dimensies van de Natuur, de tuin een krachtige en gezonde energieplek wordt. **Kris Tolomei**. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82.

Voetreflex-introductie. 23/2. 10u-17u. Kennismaking met de basisprincipes en -technieken van voetreflexmassage. Voetreflex is een eenvoudige en efficiënte, natuurlijke therapie. **Gerard Heijnen**, lesgever. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Winterwandeling. 26/2. 14u-17u. Samen wandelen ontspant en verbindt.Verzamelen om 14 uur aan de Swaen (ingang park). Heb je geen auto, je kan altijd met iemand meerijden. +/-10 km. **Paul Van Geel, Lu Bresseleers**. De Lichtbron vzw (in het park). Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

De rol van ons transgenerationele geheugen in ons ziekteproces. 1/3. 10u-12u30. Deze tweede van drie lezingen kan een belangrijke inleiding vormen tot de cursus 'zelfgenezing'. **Genevieve Cooreman**, psychotherapeut. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron vzw. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

De Helende Reis (Brandon Bays). 1/3. 20u-22u. Maak kennis met deze wereldwijd erkende methode. Laat blokkades en innerlijke saboteurs definitief los. Leef vrij en voluit vanuit je hart. **Annick Ottenburgs**, Journeytherapeut. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. Oost West Centrum. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.journeytherapie.be

Hoe ziekteprogramma's deprogrammeren. 8/3. 10u-12u30. Deze derde van drie lezingen kan een belangrijke inleiding vormen tot de daaropvolgende cursus 'zelfgenezing'. **Genevieve Cooreman**, psychotherapeut. In het park. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. De Lichtbron vzw. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Tantrische seksualiteit: van sensatie naar sensitiviteit. 8/3. 20u-22u30. Tantra geeft een heel nieuw perspectief aan hoe we onze seksuele energie kunnen beleven. We reiken jou tantrische liefdessleutels aan. **Inge Leemans**. Kleine Bron. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. Yatri vzw. 016 47 33 18. info@yatri.be - www.yatri.be

Wat is leren vanuit supramentaal perspectief ? 9/3. 19u30-22u30. Ontwikkelingen in het onderwijs, vorming en coaching vanuit het supramentaal bewustzijn. **Jan Raes, Philippe Vandevorst**. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

BRUSSEL

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

Opleiding Stadsverlichter. 17/12. 14u-18u. hoe de wijsheid van oude culturen ons dichter bij onszelf kan brengen: inleiding tot "wabi sabi" (door Saskia Rock, japanologe). Tweetalig NL-FR. Willebrord Van Perckstraat 6. 1140 BRUSSEL (EVERE). Ateliers. 0477 186 813. ateliers@ateliers-evere.be - www.ateliers-evere.be

Opleiding Stadsverlichter. 3/3. 14u-18u. hoe de wijsheid van oude culturen ons hier en nu dichter bij onszelf kan brengen: inleiding tot "Ho'oponopono". Tweetalig NL-FR. **Paul Liekens**. Willebrord Van Perckstraat 6. 1140 EVERE. Ateliers. 0477 186 813. ateliers@ateliers-evere.be - www.ateliers-evere.be

LIMBURG (BE)

De menselijke evolutie. 21/12. 20u-22u. Iets in de mens voelt zich niet thuis in Darwin's "concurrentie-en-selectie"-theorie waarop onze maatschappij grotendeels is gefundeerd. Cultuurcentrum. Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be

Morya Samenzijn. 14/2. 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**. Cultureel Centrum. Koninginnelaan 42. 3630 MAASMECHELEN. Mayil. 050 68 96 33. marie@morya.org - www.morya.org

Groeien van een brein- naar een hartsamenleving. 14/2. 20u-22u. De praktijk van een consistentere brein-hartcoherentie is eenvoudig. We lichten dit toe en laten je speciale klanken horen om deze te verbeteren. **Philippe Vandevorst**. CC Hasselt. Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

OOST-VLAANDEREN

Aromatherapie en winterkwalen. 13/12. 19u30-22u. Winterkwalen voorkomen en verzorgen met etherische olies: ik vertel alles wat etherische olies op dit vlak kunnen doen. **Annette Muylaert**. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. Aromatheek. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Bestaat inwijding, hoe kan men dit ervaren? 14/12. 20u-22u30. Dit is een belangrijk thema, want er wordt veel gesproken over inwijding, het licht enz. maar men vergeet dat inwijding niet zomaar te bereiken is... **Frank Morant**. A Capella. Godshuizenlaan 33. 9000 GENT. Esoterische Vriendenkring Universeel Gent. 0495 630 073. vriendenkring@universeel.org - www.universeel.org

Bijeenkomst Oudergroep EVA. 17/12. 10u-12u. Een ontmoetingsmoment voor ouders en aanstaande ouders rond alle aspecten van natuurlijk, milieubewust en/of vegetarisch opvoeden. Sint-Pietersnieuwstraat 130. 9000 GENT. EVA vzw. 09 329 68 51. info@evavzw.be - www.evavzw.be

De blauwe vogel. 17/12. 14u30-17u. Leeskring "Parels van wijsheid" rond het wonderbare verhaal "De blauwe vogel" van de Gentse auteur Maurice Maeterlinck (Nobelprijs literatuur 1911). Lindenlei 12. 9000 GENT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Piano Ligconcert met Iyengar-yogasessie. 18/12. 10u-17u30. Voor iedereen die open staat voor het krachtige effect van een goeie yogasessie gevolgd door een rustgevend piano ligconcert! **Eva Kamala Rodenburg, Steven Vrancken**. Oudescheldestraat 16. 9000 GENT. Yoga-On-Call. 0496 559 153. info@yoga-on-call.be - www.stevenvrancken.com

Informatieve ouderavond: mindfulness voor je kind? 20/12. 20u-21u30. Wat is kindermindfulness? Komt mijn kind in aanmerking voor een training? Hoe verloopt een kiddymindstraining? Wat kan ik verwachten? **Els Diependaele**. Vormingscentrum Litsea. De Pauwstraat 26. 9620 ZOTTEGEM. Via Promessa. 0474 314 764. els@viapromessa.be - www.kiddyminds.be

Avalon

Gastronomisch, vegetarisch dineren op kerst- en oudejaarsavond. 24/12 en 31/12. We bieden opnieuw een uitgebreid gastronomisch diner aan dat bestaat uit 5 gangen. Het menu kan ook afgehaald worden voor diegenen die thuis vieren! **Kevin Storms, Tine Tomme**. Geldmunt 32. 9000 GENT. Restaurant Avalon. 09 224 37 24. tine@restaurantavalon.be - www.restaurantavalon.be

Filosofisch tweegesprek. 13/1. 19u30-22u30. Twee vooraanstaande denkers, Johan Braeckman en Marcel Messing, lichten toe hoe zij doorheen hun leven en wijsgerige loopbaan tot hun visie gekomen zijn op wereld, mens en leven. CC (zaal Nova). Steenweg 92. 9810 EKE. 09 357 33 36. peter_vereecke@hotmail.com

Aromatherapie: huisapotheek. 17/1. 19u30-22u. Wonden, misselijkheid, insectensteken,... Deze avond bied ik je een alternatief vanuit de aromatherapie voor alledaagse kleine kwaaltjes. **Annette Muylaert**. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. Aromatheek. 0498 247 744. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

De gesel van deze 21ste eeuw: ons immuunsysteem is doodziek! 19/1. 20u-22u30. We leren de 4 hoofdoorzaken hiervan. Een interactieve lezing voor mensen die het leven terug willen geven wat de jaren het hebben ontnomen. **David Bauer**. 't Gildenhuis. Geeraard De Cremerstraat 3. 9150 RUPELMONDE. De 12hoek. 0486 292 230. astrovision@telenet.be - www.astro12hoek.be

De spirituele betekenis van depressie en burn-out. 9/2. 20u-22u30. Deze ware zielsziekten zijn niet de problemen die ze vaak lijken, maar kansen om weer bezieling in ons werk, onze relatie, ons leven te vinden. **Sander Videler**. 't Gildenhuis. Geeraard De Cremerstraat 3. 9150 RUPELMONDE. De 12hoek. 0486 292 230. astrovision@telenet.be - www.astro12hoek.be

Aromatherapie tijdens zwangerschap en voor baby's. 14/2. 19u30-22u. Verzorging en welzijn voor de zwangere vrouw, de baby en het jonge kind: veilig aan de slag met etherische olie tijdens deze levensfase. **Annette Muylaert**. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. Aromatheek. 0498 247 044. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Goed kiezen geeft kracht. 27/2. 19u30-21u30. Keuzes maken wordt steeds complexer. Wat speelt er allemaal mee? Hoe ga je best te werk? Je krijgt een realistische kijk op het beslissingsproces.. **Martine Andries**. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. Prh Vzw. 03 777 46 84. martine.andries@prh.be - www.prh.be

Hoe kan je jezelf bevrijden van de banden met je verleden? 1/3. 20u-22u30. Op deze interactieve avond leer je hoe je door een kleine, eenvoudige ingreep meteen een einde kunt maken aan de negatieve beïnvloeding van je verleden. **Dennis Deridder**. De Graanmaat. Grote Markt 24. 9100 SINT-NIKLAAS. De 12hoek. 0486 292 230. astrovision@telenet.be - www.astro12hoek.be

VLAAMS BRABANT

Het eerste Piano Dans Concert in België! 16/12. 20u-22u30. Een heerlijke manier om jouw innerlijke en uiterlijke ruimte te ontdekken! Geniet simpelweg van muziek en dans een speels avontuur op de dansvloer. **Steven Vrancken, Bart Lescouhier**. Koningsteen vzw. Oxdonckstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0496 559 153. info@stevenvrancken.com - www.koningsteen.be

Kerstmarkt in Centrum Esperanto. 17/12. 14u-20u. De kerstman wil je graag verwelkomen bij een glaasje Gluhwein. Je kan kennismaken met de verschillende activiteiten voor in 2012. **Joske Heylen**. Humbeeksebaan 15. 1980 ZEMST-LAAR. Esperanto-Centrum. 015 61 53 36 - 0479 463 665. joske.heylen@pandora.be - www.esperanto-centrum.be

De lichtschat in ieder mens. 20/12. 20u-22u. In onze westerse, christelijk getinte wereld is het kerstfeest ingebed in de eeuwenoude stroom van feesten rond de terugkeer van het licht... Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

AdemFeest 'Jule'. 21/12. 19u-22u. Met de AdemFeesten vieren wij zowel de symboliek en de kracht van jaarfeesten, als het bewust en met volle ademteugen in het leven staan.. **Marijke Van Nuffel, Stephan Van Eesbeek, Anuschka Driessens**. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. Het Ademhuis. 0473 200 367. stephan@hetademhuis.be - www.hetademhuis.be

Kerst Pianoconcert met gastmuzikante. 23/12. 20u-22u. Verwen jezelf, je familie en je vrienden op een gezellig intimistisch piano kerstconcert vooraleer je de feestdagen induikt. **Steven Vrancken, Els Cuypers**. Koningsteen vzw. Oxdonckstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0496 559 153. info@stevenvrancken.com - www.koningsteen.be

Biodanza - Proefles. 9/1. 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

Introductie tot het Boeddhisme. 10/1 en 7/2. 20u-21u30. Vipassana-meditatie en onderricht. **Marie-Cécile Forget**. Sint-Geertrui abdij 6. 3000 LEUVEN. Dhamma Group. 016 23 36 85. dhertefelt@yahoo.com - www.dhammagroupbrussels.be

AdemFeest 'Imbolic'. 1/2. 19u-22u. Met de AdemFeesten vieren wij zowel de symboliek en de kracht van jaarfeesten, als het bewust en met volle ademteugen in het leven staan.. **Marijke Van Nuffel, Stephan Van Eesbeek, Anuschka Driessens**. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. Het Ademhuis. 0473 200 367. stephan@hetademhuis.be - www.hetademhuis.be

Paranormaalbeurs. 5/2. 10u-18u. CC De Hallezaal. Scholenstraat z/n. 3290 DIEST. paranatura@gmail.com www.paranatura.be

Valentijnsconcert voor fijnproevers. 10/2. 18u30-22u15. We nodigen je van harte uit om tijdens de Valentijnsperiode je liefdesrelatie met jezelf, je partner en alles wat je liefhebt te komen vieren! **Steven Vrancken, Lut Forrez, Bruno Rodenbach**. Koningsteen vzw. Oxdonckstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0496 559 153. info@stevenvrancken.com - www.koningsteen.be

Groeien van een brein- naar een hartsamenleving. 17/2. 20u-22u. De praktijk van een consistentere brein-hartcoherentie is eenvoudig. We lichten dit toe en laten je speciale klanken horen om deze te verbeteren. **Philippe Vandevorst**. Ce Curve. De Becker Remyplein 27. 3010 KESSEL-LO. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

WEST-VLAANDEREN

"De hoogste trilling" - De 12 Elohimengelen. 12/12. 19u30-21u30. Een boeiend verhaal over engelen en waarom de Elohim

precies in deze tijd de brug slaan naar de fysieke wereld van mensen. Met aangrijpende verhalen. **Godelieve Van Der Taelen**. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Morya samenzijn. 16/12. 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**. bij Rita-Alice. Staatsbaan 2C. 8610 KORTEMARK. Mayil. 050 68 96 33. marie@morya.org - www.morya.org

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 704 510.

Kersthappening met Inner-Circle. 23/12. 18u30-22u. Een kersthappening met een fijn programma om het jaar af te sluiten: eenheidszingen o.l.v. Sacred Circle.. **Koenraad Vandamme, Ann Rotsaert**. Eernegemweg 65. 8490 SNELLEGEM (JABBEKE). Yogazolder Ilse Philips. 050 68 67 16 - 0472 394 129. yoga@ilsephilips.be - www.ilsephilips.be

Beyond Religion Concert. 26/12. 20u-22u. Liedjesprogramma met mantra's geïnspireerd op de zes grote wereldgodsdiensten **Ingeborg Tm Sergeant, Fioret-tikoor**. 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

Tibetaanse Yoga: Lu Jong. 16/1. 19u30-21u. Introductieles dynamische bewegingen en ademhalingen. **Annemie Vanneste**, lu jong teacher. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. Souldance. 056 21 32 02. annemie@souldance.be

Morya samenzijn. 17/1. 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

8 Vrouwen - Het Godinnenjaarwiel. 20/1. 19u30-21u30. Het Godinnenjaarwiel van Avalon loodst ons door 8 levensfasen die zich weerspiegelen in de seizoenen. Die 8 vrouwen leven in iedereen - ook in mannen! **Godelieve Van Der Taelen**. Zeedijk 48 app 6.2. 8370 BLANKENBERGE. Drie Veren. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

2012 en het supramentale bewustzijn. 23/1. 19u30-22u30. Iedereen praat over het magische 2012 maar wat mogen we in dit magische jaar verwachten en waarom nu juist in 2012? **Jan Raes, Philippe Vandevorst**, Dr. De Kluizerij. Aalstersedreef 1B. 1790 AFFLIGEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Morya Samenzijn. 27/1. 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**. bij Chris. Wervikstraat 112. 8902 ZILLEBEKE / IEPER. Mayil. 050 68 96 33. marie@morya.org - www.morya.org

Groeien van een brein- naar een hartsamenleving. 16/2. 20u-22u. De praktijk van een consistentere brein-hartcoherentie is eenvoudig. We lichten dit toe en laten je speciale klanken horen om deze te verbeteren. **Philippe Vandevorst**. De Kluizerij. Aalstersedreef 1B. 1790 AFFLIGEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Groeien van een brein- naar een hartsamenleving. 27/2. 20u-22u. De praktijk van een consistentere brein-hartcoherentie is eenvoudig. We lichten dit toe en laten je speciale klanken horen om deze te verbeteren. **Philippe Vandevorst**. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 ZEDELGEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

Leven in een wereld vol chaos. 1/3 en 8/3. 19u-22u. We leven in een periode van veranderingen, een wereld vol chaos. Hoe kan je dit begrijpen en gebruiken in je leven? **Kurt Pattyn**, centering practioner. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. Souldance vzw. 056 21 32 02. kurt@souldance.be - www.souldance.be

Wat is leren vanuit suprамentaal perspectief? 5/3. 19u30-22u30. Ontwikkelingen in het onderwijs, vorming en coaching vanuit het suprамentaal bewustzijn. **Jan Raes, Philippe Vandevorst**. De Kluizerij. Aalstersedreef 1B. 1790 AFFLIGEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org-www.timotheus.be

Life wereldmeditatie voor moeder aarde en vrede. 5/3. 20u-22u. Een maandelijkse bijeenkomst voor de heling van Moeder Aarde, de mensheid en wereldvrede. **Josiane Burrick**. Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. Brighinda Healingsounds. 050 37 10 17. brigidrhiannon@pandora.be - www.brighinda-healingsounds.be

NOORD-NEDERLAND

Stevia. De mogelijkheden van de natuurlijke zoetstof. 13/12. 13u. De Europese Commissie maakte vorige maand bekend dat het gebruik van steviol glycosides als additief per 11 november zijn goedgekeurd. In Frankrijk lopen ze voor op de rest van Europa. Daar zijn al een frisdrank en een chocoladeproduct met stevia als zoetstof op de markt. De rest van Europa moet volgen. Dat stevia veelbelovend is, bewijst de aandacht van multinationals zoals Pepsico en Coca-cola voor de stof uit de blaadjes van de Paraguaanse plant. De populariteit is verklaarbaar, aspartaam staat onder druk en de consument wil nog steeds natuurlijk. Maar is suiker, aspartaam of een andere zoetstof een op een te vervangen door stevia? En mag de stof in elk product worden toegepast en in welke hoeveelheid? Hoe zit het trouwens met de zuiverheid? Op deze en andere vragen krijgt u antwoord tijdens dit congres. Alle info: www.vmt.nl

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][LI] Op adem komen. 19 tot 22/12. Tijdens de cursus kom je weer op adem door je levensenergie te verhogen via ademtechnieken waaronder Reichiaans ademen en ademen in warm water. **Koos Broer**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][VB] AdemFeest 'Nieuw Jaar'. 15/1. 9u30-17u. Intenties groot en klein worden tijdens deze dag met jouw Adem bezield. We klinken op het Nieuwe Jaar en genieten van het Samen-Zijn. Gezondheid! **Stephan Van Eesbeek, Anuschka Driessens**. Het Ademhuis. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0473 200 367. stephan@hetademhuis.be - www.hetademhuis.be

[W][VB] MaanAdemen. 23/1 en 21/2. 19u-22u. Met het 'Maan-Ademen' vieren we zowel de symboliek en de kracht van de Volle Maan viering als het bewust en met volle ademteugen in het leven staan. **Anuschka Driessens, Stephan Van Eesbeek**. Het Ademhuis. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0473 200 367. stephan@hetademhuis.be - www.hetademhuis.be

Alternatieve economie

[W][WV] Een ruimer budget bekomen: hoe? 8/12 of 15/2. 19u30-21u30. en dit zonder verplichting, op eigen tempo, bonus = drijfveer. Grote waaier aan mogelijkheden. **Josefine Moris.** Living Stone - Stone Shop. Vissersstraat 47. 8370 BLANKENBERGE. 050 41 56 28. info@livingstone-shop.be - www.livingstone-shop.be

Anders bevallen

[C][AN] Prenatale - emotionele zwangerschapscursus. 12/12, 9/1, 23/1, 20/2 of 5/3. Wil jij leren hoe je met je kindje contact maakt? Het veilig en geborgen laat voelen? Samen de komst op aarde voorbereiden? **Els Claessen**. Something Els. Meierend 4. 2470 RETIE. 0497 921 254. somethingels.claessen@googlemail.com - www.somethingels-claessen.be

Aromatherapie

[W][AN] Aromatherapie en winterkwalen. 15/1. 10u-17u. Een dagje werken rond winterkwalen. We zetten op een rijtje hoe we onszelf met behulp van aromatherapie kunnen wapenen tegen allerlei winterkwalen. **Ingrid Debert**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][OV] Aromatherapie in de palliatieve zorg. 7/2. 9u-16u. Het gebruik van etherische oliën bij bejaarden (huidproblemen, pijnzorg,...), palliatieve zorg en stervensbegeleiding. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 0498 247 044. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[C][OV] Basis aromatherapie. 28/2 tot 27/3. 19u30-22u. 5 avonden: Degelijk kennismaken met aromatherapie en zijn toepassingen, zodat je veilig aan de slag kan met 20 etherische oliën. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 0498 247 744. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[O][OV] Opleiding aromatherapie. 28/2 tot 5/6. 9u-16u. Intensieve opleiding (13 dagen): chemie, eigenschappen en indicaties, receptontwikkeling, enz... Theoretische opleiding met vele praktijkmomenten. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Bootdijkstraat 60. 9220 HAMME. 0498 247 744. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Assertiviteit

[W][AN] 3-daagse basistraining zelfvertrouwen. 7/1, 21/1 en 4/2. 9u30-16u30. Met zelfvertrouwen schiet je in actie, los je je problemen op, maak je keuzes, neem je beslissingen. **Sandra Van Laerhoven.** School Voor Zelfvertrouwen. De Warande. Warandestraat 42. 2300 TURNHOUT. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[W][AN] 3-daagse basistraining zelfvertrouwen. 17/1, 21/1 en 4/2. 10u-16u30. Met zelfvertrouwen schiet je in actie, los je je problemen op, maak je keuzes, neem je beslissingen. **Saskia Nauwelaerts.** School Voor Zelf-

vertrouwen. Scoutel. Stoomstraat 3-7. 2018 ANTWERPEN. 0472 222 458. info@schoolvoorzelfvertrouwen.be - www.schoolvoorzelfvertrouwen.be

[C][AN] Assertiviteit anders! 27/2, 5/3 en 12/3. 19u15-22u30. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Miek Van Caeckenberghe**. PRH vzw. CC. Dorpsstraat 45. 2950 KAPELLEN. 03 542 69 88.

[C][AN] Assertiviteit anders! 28/2, 6/3 en 13/3. 19u15-22u30. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Geert Frateur**. PRH vzw. CC Ter Dilft. Sint-Amandsesteenweg 41-43. 2880 BORNEM. 0474 460 484. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

Astrologie

[O][VB] Esoterische astrologie (+ Vedische achtergrond). 6/1 tot 30/3. 9u30-12u. 1ste module. Aangevuld met NLP, geometrie, kunst, meditatie. Informeer voor nog andere data. **Catherine Vergucht**. Rodenbachstraat 8. 3191 HEVER. 015 51 64 75. catherine.vergucht@astro-pallas.be - www.astro-pallas.be

Aura's en chakra's

[W][AN] Onze chakra's en aura. 7/1. 13u-17u. Deze workshop is vooral praktijkgericht met eenvoudige oefeningen om je chakra's te leren zien en voelen, te openen en in balans brengen. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Flow with the chakras... chakra's in beweging. 15/1. 10u-17u. Maak kennis met de helende kracht van chakra's, zoek de levenskracht in jezelf. Dagworkshop gericht op het vrij voelen stromen van je eigen energie. **Yasho Van Melkebeke**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Ayurveda

www.lies-ameeuw.be

[W][OV] Veganistisch kerstgebak, demo kookles. 10/12. 14u-17u. Leer hoe je gebak kan maken zonder eieren en zonder suiker, met goede vetten en enkel bio producten. School Van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[W][OV] Ayurvedische welnessdag. 11/12. De hele dag gratis workshops en allerhande proeverij, voorstelling van de nieuwe therapeutenopleiding. School Van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[C][VB] Kom in je element. Vanaf 7/1 en vanaf 8/1. Dans, krijgskunst en energetisch lichaamswerk gecombineerd tot een uniek geheel. Dit brengt vitaliteit, kracht, ontspanning en welzijn. **Elisabeth De Wachter**. Koningsteen. Oxdonkstraat 168, 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

[O][OV] Start turbo opleiding: Ayurveda therapeut in het weekend. 14/1. De opleiding wordt gegeven op een unieke manier met ruime verwijzingen naar de klassieke teksten. De leerstof wordt meteen ook geïntegreerd en toegepast in de praktijk. School Van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[W][AN] Ayurveda: bron van gezond en gelukkig leven. 1/2. 20u-22u. Hoe ontstaan ongemakken en ziektes door het uit balans geraken van de basis-energieën in je unieke constitutie en hoe kan je dit vermijden met Ayurveda. **Hans Laureyssen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Ayurveda & voeding. 29/2. 20u-22u. Ayurvedische voedingsleer geeft je handvaten om mee te werken en om zelf een steentje bij te dragen aan het behouden van een goede gezondheid. **Hans Laureyssen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Bachbloesems

[W][AN] Bachbloesems bij alle dieren. 10/12. 10u-16u. Wat zijn bachbloesems, welke kan je wanneer bij dieren gebruiken, hoe selecteer je de juiste bij dat dier, wat is de juiste dosering en toedieningswijze enz...? Voor liefhebbers en professionals. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

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

[C][AN] Themadag Bach Remedies rond 'Wat is helpen?' 14/1. 9u-16u30. Wat is 'ware hulpverlening'? We bekijken hierbij de toepasselijke Bach Bloemen Remedies. Voorkennis van de Bach Remedies is vereist. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be

[C][AN] Erkende Basiscursus. 21/1 en 22/1. 9u-17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen

AYURVEDASCHOOL ANTWERPEN
Leren Ayurvedisch masseren
24 & 25 maart 2012
Eliaertsstraat 25 2140 Borgerhout
www.ayurvedaschool.be

werken met de Bach Remedies. **Jef Strubbe**. De Walnoot vzw. Hanendreef 135. 2930 BRASSCHAAT. 03 653 47 53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

Bio-dynamische landbouw

[W][AN] Feestkoken met vis. 15/12. 15u-17u30. Met verfijnde ingrediënten tovert Ellis voor u culinaire verrassingen op tafel: romige soep, knapperig gefrituurde gerechten, frisse kleurige salades. **Ellis Claessen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Feestelijke Japanse hapjes. 20/12. 19u30-22u. Jan Lansloot laat je kennismaken met traditioneel Japanse producten, smaakmakers, snijstijlen en bereidingswijzen. **Jan Lansloot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

Biodanza

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

[W][AN] Biodanza instroomles. 11/1 en 1/2. Kom gerust eens proberen, instroomlessen, steeds eerste woensdag van de maand. **Laurent D'Haeseleer, Arlette Jacops**. Dansbiodanza. CC "De djoelen". Steenweg op Mol 3. 2360 OUD-TURNHOUT. 014 50 65 65. info@dansbiodanza.be - www.dansbiodanza.be

[W][VB] Plezier van dans en samenzijn. 24/1. 19u30-21u30. Welkom in de ontdekkingsles Biodanza: geen stapjes te leren, geen partner nodig, vertrouwen doen groeien, voorbij de stress, pure fun! **Greet Selderslaghs**. Sunny Side Up. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be - www.itworkstomove.eu

BodyTalk

[C][VB] BodyTalk Systeem (ENG). 21 tot 24/1. 9u-18u30. Charlotte Nielsen brengt u de Fundamenten van het BodyTalk Systeem - 4 intense energetische dagen. **Charlotte Nielsen, Chantal Remmerie**. Chan'Talk. La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 40 87 19 - 0476 207 646. chantalk@telenet.be - www.chantalk.be

Chinese geneeskunde

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 12/2. 10u-17u. Na deze dag kan je thuis, afgestemd op kosmische Qi, deze eenvoudige diepwerkende bewegingen oefenen om je welbevinden heel snel te verbeteren. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute. Straal en Geniet. Donkerstraat 21. 9402 MEERBEKE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

Coaching

[W][AN] My COACHCAFE. 15/12. 19u-23u. Imago-impact. **Dominique Deffontaine, Michèle De Ceuninck**. You2meplus. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 411 08 16 - 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

[W][AN] My coachcafe. 26/1. 19u-23u. Authenticiteit in hectische tijden. **Dominique Deffontaine, Wim Daniels, Carla Hertogen**, Lifecoach. You2meplus. Cyres Antwerpen. Leopold de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 411 08 16 - 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

Leer coachen!
OPEN COACHING
www.coachingyou.be

[O][OV] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 9/2, 10/2, 5/3, 6/3, 16/4, 17/4, 31/5, 1/6 en 29/6. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee.. **Annick Noyens**. Coaching You. Karmelietenklooster. Burgstraat 46. 9000 GENT. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

happywork
www.happywork.be

[O][OV] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 11 tot 12/2, van 17 tot 18/3, van 5 tot 6/5, van 2 tot 3/6 en 23/6. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Karmelietenklooster. Burgstraat 46. 9000 GENT. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O][OV] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 11/2, 12/2, 17/3, 18/3, 5/5, 6/5, 2/6, 3/6 en 23/6. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee.. **Annick Noyens**. CoachingYou. Karmelietenklooster. Burgstraat 46. 9000 GENT. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[W][AN] My coachcafe. 23/2. 19u-23u. Selfcoaching. **Dominique Deffontaine, Annick Defoort**, Lifecoach. You2meplus. Cyres Antwerpen. L. de Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 0475 975 846. ddeff101@skynet.be - www.mycoachcafe.be

[O][AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 1 tot 2/3, van 22 tot 23/3, van 19 tot 20/4, van 10 tot 11/5 en 22/6. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Cyres Café. L. De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O][AN] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 1/3, 2/3, 22/3, 23/3, 19/4, 20/4, 10/5, 11/5 en 22/6. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Cyres Café. Leopold De Waelstraat 34. 2000 ANTWERPEN. 03 321 97 04. info@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O][LI] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 3 tot 4/3, van 24 tot 25/3, van 21 tot 22/4, van 12 tot 13/5 en 24/6. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Abdij Herkenrode. Herkenrodeabdij 1. 3511 HASSELT. 03 321 97 04. annick.noyens@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O][LI] Open Coaching: opleiding tot gecertificeerde professionele coach. 3/3, 4/3, 24/3, 25/3, 21/4, 22/4, 12/5, 13/5 en 24/6. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. **Annick Noyens**. CoachingYou. Abdij Herkenrode. Herkenrodeabdij 1. 3511 HASSELT. 03 321 97 04. info@coachingyou.be - www.coachingyou.be

Communicatie met dieren

[W][AN] Dierencommunicatie. 4/2 en 5/2. 10u-16u. Dierencommunicatie, Dierenspiegel, Communiceren met dieren, Techniek, Praktijk, Communiceren met de natuur enz... Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[W][AN] Infoavond opvoeding en gedrag. 7/2. 19u30-21u30. Infoavond voor hondeneigenaars rond de thema's roedel, kind en hond, hondenetiquette, basisgehoorzaamheid, lichaamstaal, aanraking en verzorging en basis probleemgedrag, voor zowel volwassen honden als pups. **Inge Pauwels**. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

[W][AN] Dierenspiegel en holistische workshop. 17/2. 10u-16u. Meditatie met je krachtdier, healing, doga: yoga op zijn honds, kleuren, wandeling met boomademhaling. Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be 1 dag zonder hond.

[C][AN] Bezoekvrijwilliger: werken met therapiedieren in ziekenhuizen, instellingen en scholen. 2/3. Gedrag, communicatie, praktijk, therapie en instellingen,... Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221 BOOISCHOT. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Communicatiemethoden

[W][WV] Echt luisteren, een kunst. 7/1. 14u-17u. Hoe kan ik luisteren naar mijn partner, kind, vriend, collega, etc. op een manier die de relatie bevordert? Een ervaringsgerichte workshop. **Dominik Vandevoorde**. Praktijk de Ontmoeting. Plantinstraat 28. 8700 TIELT. 0473 574 358. dominik@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be

[C][LI] Telepathie en Intuïtieve Ontwikkeling. 29/1, 12/2 en 4/3. 10u30-17u15. Unieke cursus waar je echt telepathisch leert communiceren met baby's, mensen, dieren, planten, subtiele wezens... Inclusief goede intuïtie-oefeningen. **Marie Crevits**. Mayil. 3630 MAASMECHELEN. 050 68 96 33. marie@hetleven.be - www.hetleven.be

Creatieve expressie

[W][AN] Kunstzinnige Kalebas. 10/12. 10u-17u. We toveren een kalebas om in een kunstwerk. Voorkennis van techniek coiling en maken van dromenvanger is verreist! **Min Spillemaeckers**. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W][WV] Intuïtief schilderen. 11/12. 14u-17u. Maak van je zondag een creatief feest en kom schilderen. Na de meditatie schilder je je eigen interpretatie van je gevoel. Zeg "ja" tegen je creativiteit. **Chris Van Biesen.** Egidius Van Bredenestraat 15. 8340 SIJSELE. 050 36 04 32 - 0477 449 868. chrisvanbiesen@hotmail.com

[W][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][AN] Uitheemse vlechttechnieken. 13/12. 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] 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] Meditatief schilderen: de creatieve stroom vrijmaken. 19/2. 10u-17u. Via het schilderen geven we tijd en ruimte en voedsel aan ons zielewezen. Dit werkt genezend en laat onze creatieve productie onbelemmerd stromen. **Rita Bellens**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Creatief en toeristisch Lier. 28 tot 29/1 of van 25 tot 26/2. Weekendworkshop mandala-tekenen met Désirée

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

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

Dans

[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 passie-kriebels in je buik, laat het zin-deren in jouw lijf en laat het stromen doorheen jouw dans. CC De Borre. Speelpleinstraat 10. 336 BIERBEEK. 0474 484 740. www.mandragora.nu

[W][WV] Creatief meditatieve dans. 13/12. 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 bewegings-coach. Het Entrepot. Binnen-weg. 8000 BRUGGE. 0473 552 528. info@corinnevergote.be - www.corinnevergote.be

[W][AN] Dans je leven. 18/12. 20u-22u. Je hoeft geen passen aan te leren: je komt bij jezelf en vanuit jezelf bij de anderen. **Luc De Cuyper**. Oost West Cen-trum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[C][AN] Buikdans Open Deur. 18/12. 20u-23u. Egyptische buikdans voor lijf en ziel: ver-rijkend, verdiepend en inspi-rerend. Gratis proefles, demo en vrij dansen! **Vera Van Den Berghe**. Amana Dance Theatre. a2o-cultuur(t)huis. August Van de Wielelei 65. 2100 DEURNE. 03 324 20 91. a@buikdans.net - www.buikdans.net

[W][WV] Winterdans The Sound of Silence. 18/12. 10u-16u. Een dansdag voor da-mes, expressie geven aan de energie van het element Water en de Winter, dansen, ademen bewegen, proces van dood en wedergeboorte. **Dominique Respens**. Centrum Shivaya. Bavikhoofsestraat 38. 8520 KUURNE. 0498 246 633. do-minique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[W][AN] Trancedans Mid-winter Dagworkshop. 18/12. 10u-18u. In de donkerste perio-de van het jaar keren we naar binnen, op zoek naar inspiratie voor het komende zonnejaar. Ervaring met trancedans is niet nodig! **Aernoudt Knecht**. Tools Voor Transformatie. De Wegwij-zer. Leeuwerikstraat 22. 2018 ANTWERPEN. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.trancedans.net

[W][AN] Intuïtieve buikdans, yin yoga & tribal belly dance. 20/12. 19u30-17u30. **Briony Vanden Bussche, Uschi Gils**. Vzw Sterrencirkels. Great White Whale Center. 2100 DEURNE. 0488 618 882. briony@tempel-stralen.be - www.elfentheater.be

[W][AN] Tracedans avond. 22/12. 19u30-20u. Een krachtig ritueel dat ons leert over over-gave en verbinding met al wat is. **Frans Van Herck, Sara Dyk-mans**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Dans & stem - proef-les. 12/1. 20u-22u. Proefles: dansmoment om te stromen en te spelen tussen het mannelijke en het vrouwelijke, zonder het te willen definiëren of vast te leg-gen. **Dina Mouton**. Oost West Centrum. Van Schoonbekes-traat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Dans ja dans. 17/1. 14u-15u30. Je leert je eigen rit-me vinden, je lijf meer bewonen, je gevoelens in je beweging ui-ten, samen plezier te beleven en je bezieling uitdansen. **Ge-nevieve Cooreman**, psycho-therapeute. De Lichtbron. In het park. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

[W][AN] Lichtcirkeldans. 18/1, 15/2. 20u-21u30. Sacrale dans - meditatie in beweging: sa-men cirkeldansend genieten en verbinden in stilte, eenvoud, vreugde en evenwicht als een straal van het Licht. **Veerle Oerlemans**, levensdanseres. 't Nieuw Begin. Schaapsbaan 34. 2910 ESSEN. 0485 624 630. info@sterrenlichtkracht.be - www.sterrenlichtkracht.be

[W][AN] NIA (Neuromuscular Integrative Action). 19/1, 2/2, 16/2, 1/3 en 15/3. 20u-21u30. NIA is een uniek bewegings-concept dat lichaam, geest en emoties verbindt. Een expres-sieve work-out, bewegen op blote voeten en op inspirerende muziek. **Johanna Gielen**. Oost West Centrum. Van Schoonbe-kestraat 148. 2018 ANTWER-PEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Lichtcirkeldans. 19/1, 2/2, 16/2, 1/3. 10u45-12u15. Sacrale dans - meditatie in be-weging: samen cirkeldansend genieten en verbinden in stilte, eenvoud, vreugde en evenwicht als een straal van het Licht. **Veerle Oerlemans**. DC. Eiken-dreef 67. 2930 BRASSCHAAT. 0485 624 630. info@sterren-lichtkracht.be - www.sterren-lichtkracht.be

[W][AN] Dans je leven - losse lessen. 22/1 of 19/2. 20u-22u. De 5 ritmes-sessies zijn er voor iedereen die wil dansen en be-wegen. Je hoeft geen passen te leren: je komt bij jezelf en vanuit jezelf bij de anderen. **Luc De Cuyper**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Trancedans: chakra-reis. 26/1, 9/2, 23/2, 8/3, 22/3, 5/4 en 19/4. 19u30-22u. Maak een reis door de chakra's. Elke dans besteed je aandacht aan een bepaalde chakra. Muziek uit verschillende werelddelen on-dersteunt dit proces. **Frans Van Herck, Sara Dykmans**. Oost West Centrum. Van Schoonbe-kestraat 148. 2018 ANTWER-PEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Trancedans in Antwer-pen. 27/1 tot 24/2. 20u-22u30. Een reis naar verwondering, in-nerlijke kracht, transformatie, heling en inspiratie. **Aernoudt Knecht**. Tools Voor Transforma-tie. De Wegwijzer. Leeuwerik-straat 22. 2018 ANTWERPEN. 0479 423 411. aernoudt@trance-dans.net - www.trancedans.net

[W][AN] Hoe authentieke ont-moetingen in de dans een weg zijn tot diepere vreugde. 29/1. 10u-17u. Een dansdag om te stromen en te spelen tussen het

mannelijke en het vrouwelijke, zonder het te willen definiëren of vast gaan leggen. **Dina Mouton**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][OV] Extatic Movement. 11/2. lichaamsgericht groepswerk en dans, vertrekkend vanuit de ingang van het lichaam als ervaringspoort naar de eenheid van Body-Mind-Soul. **David Jelinek.** Anima Mundi. Educatieve Academie. 2600 BERCHEM. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

[W][AN] Dansdag 'dansparels uit Afrika'. 25/2. 10u-17u. Leer je natuurlijke levensstroom vinden via exploratie en betekenis van ritme, pulsatie, vibratie; natuurlijk bewegen; omgaan met zwaartekracht; enz. **Katrien De Waele**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][WV] Heartbeat, the unified field (vijf ritmes). 2/3, 3/3 en 4/3. Betreed de wereld van mededogen, emotionele verbondenheid die leidt tot een diepe connectie en een gevoel van eenheid. **Nele Vandezande**, 5 ritmes teacher. Souldance Vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. nele@souldance.be

De dood en erna

[W][AN] In de spiegel van de dood - jaartraining. 3/2, 2/3, 16/3, 13/4, 4/5, 25/5, 8/6 en 22/6. 10u-17u. Voor mensen die concrete informatie zoeken en bewuster willen worden van de verschillende processen die er spelen bij sterven en stervensbegeleiding. **Yasho Van Melkebeke**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Leef je leven vanuit je stralende kern na een groot verlies. 4 tot 5/2. 10u-17u. We leren cruciale vaardigheden om opnieuw vreugdevol in het leven te staan. **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

De Silva-methode

[C][LI] Met hart en ziel alfa- en thètatraining om te groeien naar Eigen Meesterschap. 10 tot 11/12 of van 17 tot 18/12. 9u30-19u. Training Eigen Meesterschap waarin zowel kinderen als volwassenen leren hun eigen therapeut, hun eigen dokter en hun eigen raadsman of vrouw te worden. **Godelieve Martens**. Sophia Eigen Meesterschap. Heirweg 32. 3680 MAASEIK. 089 57 26 49. martens.lieve@skynet.be - www.sophia-eigen-meesterschap.be

Droomduiding

[W][VB] Droomopstellingen - open avonden. 15/12. 19u30-22u. Een droom is persoonlijk, mét een archetypische dynamiek. We stellen de droom op en kijken welke dynamieken spelen en welke beweging zich aandient. **Nobby Thys, Kris Casters**. De beverruimte. Hazefontienstraat 3. 3050 OUD-HEVERLEE. 016 35 59 00. Nobby.thys@scarlet.be - www.pudroma.be

Duurzame ontwikkeling

[O][VB] Training morele oordeelsvorming. 26/1. 9u30-17u. Verantwoord en integer leren omgaan met moeilijke keuzes en beslissingen in uw organisatie. **Mimi Van Mileghem**, Essentie. Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3220 PELLENBERG. 0492 647 922. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

Emotional Freedom Techniques

[C][AN] EFT-Basiscursus. 24/1 en 31/1 of 2/3 en 9/3. 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][LI] Emotioneel lichaamswerk. 10 tot 12/2. 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**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][OV] De tao van de vrouw. 22/2 tot 29/3. 19u-22u. Via verschillende oefeningen wordt er gestreefd naar een innerlijke rust van waaruit de vrouwelijke kracht kan groeien. **Caroline Boëhme**. Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[O][AN] Start jaaropleiding Inpulsing lichaamswerker. 2/3. 9u-17u. Deze opleiding is bestemd voor mensen die werkzaam (willen) zijn in mensen ontspannen, ontstressen en het ondersteunen in hun persoonlijk proces. **Walter Geubels, Geert Van Collie, Annemiek Roelvink**. Inpulsing Centrum Voor Lichaamswerk En Therapie. Binnendijkstraat 1. 2880 BORNEM. 03 899 11 48. info@inpulsing.be - www.inpulsing.be

Engelen en gidsen

[W][VB] Soul Awakening Night. 9/12. 18u30-22u30. Verwelkoming en afstemming op de hoger trillingen van Engelen, lichtwezens.Thuiskomen in jezelf met IET. Chakra-meditatie en Deeksha. **Philippe Slimbroeck**. Esperanto-Centrum. Humbeeksebaan 15. 1980 ZEMST - LAAR. 015 61 53 36 - 0479 463 665. www.esperanto-centrum.be

[O][AN] Inwijding met Aartsengel Gabriël: Kind, blij verwacht, je Kostbare Parel regenboogzacht. 10/12 of 12/12. Gabriël heelt je innerlijk kind, ouderverbinding, emotionele wonden en kwetsbaarheid. Voel je geliefd en geborgen, vertrouw je intuïtie en 3de oog! **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. Kasteel van Schoten, Kristallen Poort Zoersel. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[W][AN] 'Laat je angsten los' met Aartsengel Michaël. 12/12 en 16/12. Michaël is de helende engel van bescherming en veiligheid. Hij geeft zelfvertrouwen

en moed bij veranderingen in je leven. **Anne Dockx**. Vlinder-Licht. Alfons Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. 0494 928 930 - 03 65 81 501. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

[W][AN] Ontmoeting met de kerstengel. 29/12. 14u-17u. In de kerstperiode meer dan ooit kom je overal engelen tegen. Kunnen we via een energetische benadering meer ervaren rond dit thema? **Birgit Maes**. Timotheus. De Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[O][AN] Oneness Awakening Course - Deekshagever. 9/1 en 10/1 of 3/3 en 4/3. 10u-18u. Een wereldwijd proces van transformatie rond het jaar 2012 geleid vanuit Oneness University India. Een stap naar Zelfrealisatie en Healing van relatie. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

[C][AN] Opleiding tot IET-healer. 21 tot 22/1. 10u-17u. IET is 'n krachtige helingtechniek die makkelijk aan te leren is. Engel Ariël en de IET-engelen van de Violette straal begeleiden ons hierbij. **Anne Dockx**. Vlinder-Licht. Alfons Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. 0494/928930 - 03 6581501. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

[W][AN] 'Kom in je kracht staan' met Engel Sarah. 23/1 en 27/1. Sarah helpt je gevoelens van krachteloosheid en stress te boven te komen. **Anne Dockx**. Vlinder-Licht. Alfons Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. 0494 928 930 - 03 65 81 501. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

[O][AN] Engelentherapie Integrated Energy Therapy (combi-weekend). 3 tot 5/2. Een krachtige techniek in verbinding met de Engelen. Via aanraking van bepaalde punten leer je onverwerkte lading in celgeheugen en DNA verwijderen. **Mieke Michielsen**. Kristallen Poort. De Hulsten 48. 2980 ZOERSEL. 03 658 65 96. info@kristallenpoort.be - www.kristallenpoort.be

Esperanto

[W][BT] Nieuwjaarsbijeenkomst met basiscursus Esperanto. 27/12 tot 3/1. Cursus volgens de directe methode. Tijdens een internationale bijeenkomst, niet ver van de Belgische grens. Esperantoland. Youtel. Westpark 10. DE-54634 BITBURG. Duitsland. 0049 30 6 85 58 31. lu.esperanto@gmx.de - www.esperantoland.org

Esperanto 3000

[W][VB] Esperanto en internet. 25/2. 9u30. Voordrachten en discussie over de rol van internet voor de lokale Esperantogroepen in Vlaanderen. Esperanto 3000. CC Romaanse Poort. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. www.esperanto3000.be

Feng Shui

[C][BR] Inleiding tot Feng Shui. 15 tot 17/12. 10u-17u. Onze bekende "Inleiding tot traditionele feng shui" ateliers nu beschikbaar op 3 opeenvolgende dagen. **Marc-Olivier Rinchart**, Feng Shui Consulent. Infinity Feng Shui. World of Feng Shui Belgium. Ninoofsesteenweg 1072. 1080 BRUSSEL. 02 569 69 89 - 02 522 26 97. info@infinityfengshui.com - www.wofs.be

[W][WV] Feng Shui voor het jaar 2012. 15/1 en 21/1. 14u-17u. Creëer meer balans en volg het pad van de minste weerstand in het bereiken van je doelen in 2012 door je huis aan te passen aan de nieuwe jaarenergie. **An Sterken**. Feng Shui And More. 8000 BRUGGE. 0496 108 888. an@fengshuiandmore.be - www.fengshuiandmore.be

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

[C][WV] Feng Shui voor beginners. 27 tot 28/1. Feng Shui, een Chinese kunst, creëert eenheid en harmonie tussen woonplaats en omgeving. Dit brengt geluk en voorspoed voor de bewoners! **André Poppe**. Manipura. Driekavenstraat 7. 8790 WAREGEM. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.be - www.manipura.be

[O][AN] Traditionele Feng Shui. 18/2 tot 25/3. 10u-16u. Welke invloed heeft je woning op gezondheid, welvaart, relaties, enz...? Hoe breng je dit in kaart, en hoe manipuleer je dit ten goede? **Herman Van Roey**. Geulincxstraat 21. 2060 ANTWERPEN. 03 449 61 94. hervaro@skynet.be - www.hervaro.be

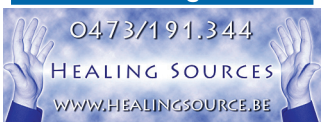
Geweldloos communiceren

[W][OV] Basiscursus geweldloze communicatie. 4/2, 18/2 en 10/3. 14u-17u30. Je authentiek uiten op een geweldloze manier en met mededogen luisteren naar de ander. Gelijkwaardigheid en kwaliteit van de relatie staan voorop. **Dominik Vandevoorde**. Centrum Voelen. Sint-Annastraat 7. 9810 EKENAZARETH. 0473 574 358. dominik@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be

[W][LI] Geweldloze communicatie. 24 tot 26/2. Je verbinden met je gevoelens en behoeften, zodat je handelen gericht is op wat goed voelt, conflicthantering, rouwverwerking en heling. **Arend van Rietschoten**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Groentenabonnementen

Heling



[C][AN] Sungazen: dè natuurlijke en kosteloze gezondheidsrage? 13/12. 19u30-22u. Sungazing (zonnestaren) is een oude techniek waarbij men opbouwend, op bepaalde momenten en met de nodige voorzorgsmaatregelen in de zon kijkt. **Ron Van Dijen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03/230 13 82. www.owc.be

[W][OV] De helende kracht van klank en kleur. 20/12, 17/1, 21/2. 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 ERPEMERE. 053 84 18 27. info@merlyn.be - www.merlyn.be

[W][AN] Healing Circle. 3/1, 4/1, 7/2 of 6/3. 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][AN] Healing Circle. 9/1, 23/1, 5/3. 20u-22u30. Genezing komt vanbinnen. Tijdens de 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

[W][OV] Zelf-Integratie voor professionelen. 11 tot 25/1. 10u-18u30. Tijdens deze opleiding worden de finesses en bijzondere aandachtspunten van de methode aangeleerd.J. **Joost Vanhove**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[C][AN] Zelfgenezing. 16/2 tot 3/5. 10u-12u30. Doel: wegen aangeven tot zelfgenezingvanuit de totale biologie, mindfulness en anderetherapievisies. De inhoud wordt afgestemdop de deelnemers. **Genevieve Cooreman**. De Lichtbron. Turnhoutsebaan 381. 2110 WIJNEGEM. 03 322 47 43 - 03 354 56 28. info@delichtbron.be - www.delichtbron.be

Homeopathie

[C][AN] Sjamanen-homeopathie. 8/2, 15/2, 7/3, 14/3 en 28/3. 19u-22u30. Ons lichaam bezit in zich een volledige databank van homeopatische middelen die voor ons heilzaam zijn en waarover we op aarde kunnen beschikken via energetische test. **Dr. Eduard Van Den Bogaert**. Magnolia Federation vzw. TPC. Groenenborgerlaan 149. 2020 ANTWERPEN. 052 37 27 65 - 014 26 64 79. magnolia.federation@skynet.be

HSP

[W][OV] Jongerentweedaagse voor (hoog)gevoelige jongeren: Ontdek je kracht! Voor 13 tem 16 j. 27 tot 29/12. Thema's die aan bod komen zijn: op een positieve manier leren omgaan met hooggevoeligheid, een positieve kijk op het leven bevorderen, talenten ontdekken, hoe maak ik mezelf duidelijk in communicatie, gepest worden, omgaan met je gevoelens, omgaan met verlies,... HSP Vlaanderen. Vakantiecentrum De Ceder. Parijsestraat 34. 9800 DEINZE. 0473 339 633. info@hspvlaanderen.be - www.hspvlaanderen.be

Kaartleggen

[C][AN] De Tarot: symbolen van de grote arcanakaarten. 11/12. 10u-17u. De Tarot is een geweldig middel tot meer zelfkennis. In deze symbolische afbeeldingen zit een diepe wijsheid vervat. Ze zijn een geestelijke spiegel. **Julla Laurijssen**. Jansen Luc. In Balans. Apostoliekenstraat 107/1. 2300 TURNHOUT. 0479 922 972 - 0485 883 272. ontspanning@telenet.be - www.lucjansen.be

Kinderwijze vorming

Sterrencirkels
Koepel voor kinderwijze vorming

[C][AN] Kinderyoga. 14/12, 21/12, 27/12, 11/1, 18/1, 25/1, 28/1, 1/2, 8/2, 11/2, 15/2. 15u-16u15. We reizen samen naar magische werelden en beelden de reis uit. Intussen leren we ons lichaam kennen en oefenen we onze motoriek in. **Sofie Possemiers**. El Sole. Dorpsstraat 26. 2221 BOOISCHOT. 0478 369 065. info.elsole@gmail.com - elsole.be

Het zonneklasje

[W][AN] Zonneklasje 'Sterrenlicht en sterrenpracht'. 14/12. 14u-17u. We gaan op avontuur met Pieter&Pol de trol op zoek naar de schat in onszelf en maken een reis naar de sterren & vliegen terug met een mand vol wensen. **Els Van Loon**. Zonneklasje vzw. Schriek 20. 2910 ESSEN. 0472 240 869. essen@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

[W][AN] Vertellen voor groot en klein. 16/12 en 24/2. 19u-19u45. Samen met je kind(eren) luister je naar een verhaal dat je hart opent en je innerlijke kind laat stralen van vreugde. **Sofie Possemiers**. El Sole. Dorpsstraat 26. 2221 BOOISCHOT. 0478/36.90.65. info.elsole@gmail.com - www.elsole.be

[W][AN] Spirituele workshops voor kinderen. 17/12, 27/12, 30/12, 3/1, 5/1, 28/1, 22/2 en 24/3. 10u-16u30. Deze activiteiten nodigen je kind uit om het hart te openen en te zien wie het werkelijk is via bewustzijnsoefeningen en creativiteit. **Sofie Possemiers**. El Sole. Dorpsstraat 26. 2221 BOOISCHOT. 0478 369 065.

[W][WV] Zonneklasje 'Sterrenlicht en sterrenpracht'. 17/12. 14u-17u. Een dag vol licht in je hart. **Virginie Devos**. Zonneklasje vzw. Revinzeschool. Revinzestraat 35. 8820 TORHOUT. 0479 505 954. torhout@zonneklassje.be - www.zonneklasje.be

[W][VB] Zonneklasje 'Wat voor lekkers wil jij in je leven'. 17/12. 14u-17u. We ontdekken welke ingrediënten jou een fantastisch leven geven. **Katleen De Bosscher**, Zonneklasbegeleider. Zonneklasje vzw. Zonneklasje / Elfentuin. Heide 50. 1840 STEENHUFFEL. 0477 306 464. steenhuffel@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

[C][AN] Opleiding elfencoach. 18/12. 10u30-17u. Op ontdekkingstocht naar de elf in jezelf via dans, beweging, geur, kleur en klank! **Briony Vanden Bussche, Fabienne Huygen, Alberto Paganini**. Vzw Sterrencirkels. De verscholen tuin. Peter Benoitlaan 15. 2100 DEURNE. 0488 618 882. briony@tempelstralen.be - www.elfentheater.be

[W][OV] Zonneklasje 'Heksje Wijsneus en de stralende engelen'. 21/12. 14u-16u30. Papa Wijsneus en hondje Tobi nemen Heksje Wijsneus in een speciale zetel mee naar de wondere wereld van de engelen. **Saskia Demeyer**. Zonneklasje vzw. Straal en geniet. Donkerstraat 21. 9402 MEERBEKE. 054 58 07 39. meerbeke@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

[W][AN] De Voetenburcht. 7/1. 14u-17u30. In het boek 'De Voetenburcht' beschrijft en illustreert Liliane Van Beumen op een vlotte en speelse manier de werking van het menselijk lichaam (voetreflexologie). De schrijfster zelf geeft hierover ook een boeiende workshops voor kinderen én volwassenen. Zonneklasje. Vrije basisschool De Wingerd. Molenstraat 6. 2840 REET. reet@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

[W][AN] Zonneklasje 'Krachtdieren'. 11/1. 14u-17u. Samen met Heksje Wijsneus gaan we op avontuur in de wondere wereld van krachtdieren. We ontdekken hun speciale krachten die we ook in onszelf vinden. **Els Van Loon**. Zonneklasje vzw. Schriek 20. 2910 ESSEN. 0472 240 869. essen@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

[W][OV] Mindfulness voor kinderen: Kiddymindstraining. 15/1 tot 25/3. 9u-12u30. 8-weekse mindfulnesstraining op kindermaat. **Els Diependaele**. Via Promessa. Vormingscentrum Litsea. De Pauwstraat 26. 9620 ZOTTEGEM. 0474 314 764 - 09 361 36 29. els@viapromessa.be - www.kiddyminds.be

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

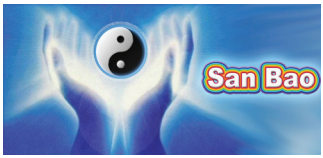
[W][OV] Op stap met Lucio: Mindfulness voor kinderen vanaf 7 jaar. 15/1 tot 12/2. 10u-11u30. Ontdek samen met het popje Lucio de kracht van een leven in aandacht. Ken jij het geheim van de stopknop? Ouder-kind sessies in groep & individueel. **Lieve Van Hoeteghem**. Centrum Yalu. Land Van Waaslaan 101. 9040 SINT-AMANDSBERG. 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve@naterre.be - www.naterre.be

[W][AN] Zonneklasje 'Regenboogkunstenaar'. 15/2. Laat de kunstenaar in je boven komen! We dompelen ons onder in de regenboogkleurenenergie en ervaren wat kleuren met ons doen. **Els Van Loon**. Zonneklasje vzw. Schriek 20. 2910 ESSEN. 0472 240 869. essen@zonneklasje.be - www.zonneklasje.be

[W][OV] Kinderyoga voor kinderen van 4 tot 12 jaar. 29/2 tot 28/3. 14u-16u30. Reeks van 5 playshops. Een speels yoga avontuur boordevol beweging, ontspanning en creativiteit. **Els Diependaele**. Via Promessa.

Steenland 2. 9660 BRAKEL. 09 361 36 29 - 0474 314764. els@viapromessa.be - www.viapromessa.be

Kleur- en lichttherapie



[O][VB] Kleurentherapie-Kleurenpunctuur. 21/1. 19u30-21u30. Info-avond beroepsopleiding kleurenpunctuur. Professioneel werken met licht en kleur volgens de methode van Peter Mandel, de esogetische geneeskunde. **Inge Cox**, natuurgeneeskundige. San Bao. Eeuwfeeststraat 2. 3400 EZEMAAL. 016 78 26 86. info@sanbao.be - www.sanbao.be

[C][VB] Kleurenpunctuur: licht op de voet. 21/1, 11/3, 25/3, 22/4 en 6/5. 9u30-16u30. Betekenis en werking van licht en kleur volgens Mandel, de esogetische geneeskunde. **Inge Cox**. San Bao. Eeuwfeeststraat 2. 3400 EZEMAAL. 016 78 26 86. info@sanbao.be - www.sanbao.be

[W][VB] Kleur-Meridianenleer. 22/1. 9u30-16u. Meridianenleer gecombineerd met licht en kleur,in combinatie met de vijf elemententheorie. **Inge Cox**, natuurgeneeskundige. San Bao. Eeuwfeeststraat 2. 3400 EZEMAAL. 016 78 26 86. info@sanbao.be - www.sanbao.be

[C][VB] Kleurenpunctuur: apotheek van het licht. 18/2, 19/2, 10/3, 24/3 en 21/4. 9u30-16u30. Betekenis en werking van licht en kleur volgens de esogetische geneeskunde, aangebracht op acupunctuur, reflex-en lichaamspunten. Methode Peter Mandel. **Inge Cox**. San Bao. Eeuwfeeststraat 2. 3400 EZEMAAL. 016 78 26 86. info@sanbao.be - www.sanbao.be

Kunst en persoonlijke ontwikkeling

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm - Mastermind. 14/12. 19u30-21u30. informele en unieke aanvulling op onze Basisworkshop Zentangle. **Jella Verelst**, Certified Zentangle Teacher. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm - Basisworkshop. 17/12. 13u30-17u. Maak kennis met deze tekenmethode die door zijn degelijke theoretische en filosofische basis bijdraagt tot persoonlijke groei en het welzijn. **Jella Verelst**, Certified Zentangle Teacher. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm - Mastermind. 6/1. 19u30-21u30. Informele en unieke aanvulling op onze Basisworkshop Zentangle. **Jella Verelst**. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm - Mastermind. 18/1. 19u30-21u30. informele en unieke aanvulling op onze Basisworkshop Zentangle. **Jella Verelst**. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

[W][LI] Mindful droedelen (verdieping)... creatieve yoga voor je brein. 25/1, 29/2. 19u30-22u. Maandelijks mindful droedelen stimuleert je creativiteit en zelfvertrouwen, en brengt meer rust in je leven. We leren van en inspireren elkaar. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm - Basisworkshop. 28/1. 13u30-17u. Maak kennis met deze tekenmethode die door zijn degelijke theoretische en filosofische basis bijdraagt tot persoonlijke groei en het welzijn. **Jella Verelst**. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm - Mastermind. 3/2. 19u30-21u30. informele en unieke aanvulling op onze Basisworkshop Zentangle. **Jella Verelst**. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

[W][LI] Basisworkshop Mindful Droedelen... creatieve yoga voor je brein. 13/2. 19u30-22u. Leer de basisprincipe om met ontspannen aandacht een meditatieve pentekening te droedelen. Ideaal om minder te piekeren en meer te ontspannen. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm - Mastermind. 15/2. 19u30-21u30. informele en unieke aanvulling op onze Basisworkshop Zentangle. **Jella Verelst**. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm - Tangle Instructies. 18/2. 14u-16u. Uitbreiding van de theorie van het tekenen voor onze Basisworkshop Zentangle. **Jella Verelst**. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

[W][LI] Mindful droedelen (verdieping)... creatieve yoga voor je brein. 29/2. 19u30-22u. Maandelijks mindful droedelen stimuleert je creativiteit en zelfvertrouwen, en brengt meer rust in je leven. We leren van en inspireren elkaar. **Eliane Kunnen**, creatief coach & tai chi trainer. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm - Mastermind. 2/3. 19u30-21u30. informele en unieke aanvulling op onze Basisworkshop Zentangle. **Jella Verelst**, Certified Zentangle Teacher. Paperartstudio. Kijkuitstraat 141. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be - www.paperartstudio.be

Massage

[W][LI] Massage oefenavond. 15/12. 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: Rug. 16/12. 20u-22u30. De rug is ideaal terrein om de kwaliteit van je aanraking te oefenen. Vloeiende, ritmische bewegingen ontspannen en brengen je tot jezelf.. **Leen Huysman**. Zomerhuis. Pastoor Goetschalckxstraat 48. 2180 EKEREN. 03 646 63 43. info@zomerhuis.be - www.zomerhuis.be

[W][AN] Opwarmende en vitaliserende massage. 19/12. 9u30-12u30. Met enkele eenvoudige technieken en het gebruik van specifieke drukpunt leer je hoe je het lichaam kan opwarmen en revitalisen. **Patricia Kegels, Veerle Bervoets**. Timotheus. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[O] Start jaaropleiding Integratieve massage. 5/1. Voor de 21-tigste keer start in Vlaanderen de Integratieve Massage waarbij intuïtieve-, dynamische- en polariteitsmassage vloeiend in elkaar worden geïntegreerd. De Stroming. 058 24 18 28. info@destroming.com - www.destroming.com

[W][LI] Massage Verwendriedaagse. 27 tot 29/1. Masseren en laten masseren? Naast basistechnieken kan je ook kennis maken met andere vormen van massage, bv. masseren vanuit je intuïtie. **Ellen Van Der Helm**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][AN] Holistische massage introdag. 5/2. 10u-17u. Via strijkbewegingen, kneden en fricties leren we huid, spieren en gewrichten losser te maken. We masseren de spanningen uit het lichaam weg. **Marc Campo**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.owc.be

Meditatie

[W][AN] Meditatieavond met Deekshablessing. 9/12. 19u30-22u. Kom je laten onderdompelen in de Oneness energie en ontvang de Deekshablessing (= energieoverdracht). Meditatie, dans en ontvangen van éénheidsenergie. **Anne Dockx**, Deekshatrainer. Vlinder-Licht. Vlinder-Licht. Alfons Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. 0494 928 930 - 03 658 15 01. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

[W][OV] Maansverduisteringsmeditatie. 10/12. 13u-14u. meditatie gericht naar het emotionele van de aarde waarbij oude zekerheden wegvallen en plaats maken voor het nieuwe. Chaos omzetten naar stabiliteit. **André Poppe**, lesgever. Manipura. Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.be - www.manipura.be

[W][WA] Vipassana meditatiedag. 11/12. 11u-18u. Intensieve Vipassana-praktijk: zitmeditatie, loopmeditatie en meditatie in dagelijkse activiteiten. **Marie-Cécile Forget**. Dhamma Group. Dhammaramsi Meditatie Centrum. Route de la Floreffe 22. 5170 RIVIÈRE (NAMEN). 0474 590 021. info@dhammagroupbrussels.be - www.dhammagroupbrussels.be

[C][VB] Vipassana-meditatie. elke di van 13/12 tem 7/2. 20u-21u30. Met instructies en onderricht. **Marie-Cécile Forget, Gerda D'Hertefelt**. Dhamma Group. Sint Geertrui abdij 6. 3000 LEUVEN. 016 23 36 85. dhertefelt@yahoo.com - www.dhammagroupbrussels.be

[W][AN] Samen in stilte, samen in klank. 14/12. 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][AN] Qigong introdag. 16/12. 10u-15u. Kennismaking met de diverse aspecten van de Qigong beoefening: Grounding, Qigong movements, houdingscorrectie en Grounding Dance. **Jivan Rethmeier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][WV] Natuurmeditatie. 18/12. 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][VB] Mantra's zingen. 20/12. 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 VELTEMBEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

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

[W][AN] Meditatienamiddag met Deekshablessing. 9/1 en 6/2. 13u30-16u. Kom je laten onderdompelen in de Oneness-energie en ontvang de

Deekshablessing (= energie-overdracht). **Anne Dockx**. Vlinder-Licht. Alfons Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. 0494 928 930 - 03 658 15 01. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

[W][WV] Als kinderen naar stilte luisteren. 11/1. 14u-16u. ... horen zij wonderlijke geluiden. Tijdens een wandeling maken zij én/of hun (groot)ouder via opdrachtjes kennis met geluid én stilte in de natuur. **Viviane Van Pottelberghe**, stiltebegeleider. Natuurgebied. 8310 BRUGGE. 0496 121 608 - 050 36 34 66. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[W][AN] Meditatieavond met Deekshablessing. 13/1 en 10/2. 19u30-22u. Kom je laten onderdompelen in de Oneness-energie en ontvang de Deekshablessing (=energieoverdracht). **Anne Dockx**, Deekshatrainer. Vlinder-Licht. Alfons Verdijckstraat 10. 2900 SCHOTEN. 0494 928 930 - 03 658 15 01. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

[W][OV] De weg naar binnen - infoavond. 13/1. 19u30-21u30. Aandachtsbundeling, relaxatie en innerlijke rust. **Joost Vanhove, Myriam De Wilde**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][WV] Centering Meditatie. 15/1, 1/2, 8/2 en 15/2. 19u-20u30. Body-centered meditaties. Focussen in het hier en nu met het lichaam als toegangspoort. **Kurt Pattyn**, centering practioner. Souldance Vzw. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. kurt@souldance.be

[W][OV] De weg naar binnen. 20/1 tot 16/3. 19u30-21u30. **Joost Vanhove, Myriam De Wilde**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][VB] Klankschaalmeditatie. 24/1. 19u30-21u30. Een geleide ontspanning en tevens diepwerkende manier om met gebruik van klankschalen te mediteren op de trilling van de klanken. **Karel Van Hielst**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242.info@lariposa@gmail.com-www.lariposa.be

www.owc.be

[W][AN] Healingmeditatie met klankschalen. 26/1. 19u30-22u30. Zachte en diepgaande heling via klankschalen en ontspannen meditaties. Rustige oefeningen, ligmeditaties en uitleg over de resonantie in ons lichaam. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Meditatie avonden. 6/2, 5/3, 2/4, 7/5 en 4/6. 19u30-21u. Mediteren is je overgeven aan het moment, hier en nu. Je gedachten kunnen tot stilstand komen, spanningen lossen zich op. Stilte. Contact met je Wezen. **Jan Lansloot**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Meditatiedag. 20/2. 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. **Waignein Lenaleen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][OV] Samenkomst in stilte en beweging. 26/2. 10u-12u. Een spontane "happening" met stilte en muziek om elkaar te ondersteunen in de "grote reis naar waar we nooit weg geweest zijn". Dharmaranda. Grensstraat 100. 9000 GENT. 09 226 36 06. home.scarlet.be/dharmaranda

Mindfulness

IAM
Instituut voor Aandacht & Mindfulness

[C][OV] Mindfulness in je liefdesrelatie. 7 sleutels tot meer liefde. 11/12. 9u30-17u. De kunst van het beminnen. Het verlichte koppel en de lotus.De kunst van liefdevol communicerenvolgens Thich Nhat Hanh. Mindfulness, tantra & seks. **David Dewulf**, mindfulnesstrainer. Iam Mindfocus. Het Rustpunt - conferentiezaal. Burgstraat 46. 9000 GENT. 09 328 60 90 - 0494 946 060. a@aandacht.be - www.aandacht.be

[W][OV] Mindful zwanger. 9/1 tot 13/2. 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

Muziektherapie & klankenbehandeling

www.brighinda-healingsounds.be

[W][WV] Zang-klankschaal-concert/massage. 17/12 en 19/12. Je bent welkom, om er enkel van te proeven, om te 'helen', om te relaxeren / harmoniseren, éénmalig, of meerdere keren. **Josiane Burrick**. Brighinda Healingsounds. Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. 050 37 10 17. brigidrhiannon@pandora.be - www.brighinda-healingsounds.be

[W][WV] Zang-klankschaal-concert/massage. 16/1, 21/1, 18/1 of 21/2. Je bent welkom, om er enkel van te proeven, om te 'helen', om te relaxeren /harmoniseren. **Josiane Burrick**. Brighinda Healingsounds. Rapaertstraat 39. 8310 BRUGGE. 050 37 10 17. brigidrhiannon@pandora.be - www.brighinda-healingsounds.be

[C][WV] Met klank als medicijn. 17/2. 19u30-22u. Een reeks van 7 avonden waar klank- en chakrawerk elkaar ontmoeten. De deelnemers gaan zelf actief met de instrumenten aan de slag. **Bernard Deleersnyder**, klank- en helingswerker. Klankhuis 'Ahawi'. De Hoge Zaal. Bl. Rodenbachstraat 23. 8800 ROESELARE. 051 70 37 78 - 0473 635 815. info@ahawi.be - www.ahawi.be

Natuurgerichte gezondheidszorg

[W][WV] Aloë Vera als in- en uitwendige verzorging. 14/12 of 8/2. 19u30-21u30. sinds de oudheid de EHBO bij brandwonden, kneuzingen,natuurlijk antibiotica, gewricht- en darmproblemen. **Nadine Vanacker.** Living Stone - Stone Shop. Vissersstraat 47. 8370 BLANKENBERGE. 050 41 56 28. info@livingstone-shop.be - www.livingstone-shop.be

Natuurlijke geneeswijzen

[C][AN] FEET 2. 26/1, 2/2, 9/2, 16/2 en 1/3. 19u30-22u30. Met elegante methoden die allen via het stress-antwoord-mechanisme van ons autonoom zenuwstelsel werken, zoeken we de oorzaak die ons blokkeert. **Nand Van Ouytsel**. Magnolia Federation vzw. TPC. Groenenborgerlaan 149. 2020 ANTWERPEN. 014 26 64 79 - 052 37 27 65. magnolia.federation@skynet.be - www.magnolia-federation.org

Natuurvoeding

[W][AN] Feestkookles Veggie. 22/12. 15u-22u. Heerlijk smullen van de lekkerste gerechten uit de natuurvoedingskeuken. **Ellis Claessen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Koken met de chef (namiddagreeks). 16/1, 13/2, 19/3, 23/4, 21/5, 18/6, 24/9, 22/10, 19/11 en 17/12. 14u-16u30. Natuurlijk koken voor een breed publiek: je leert erg aantrekkelijke gerechten maken, bereid met oog voor de energetische kwaliteiten van de voeding. **Jan Lansloot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Koken met de chef (avondreeks). 16/1, 13/2, 19/3, 23/4, 21/5, 18/6, 24/9, 22/10, 19/11 en 17/12. 19u30-0u. Natuurlijk koken voor een breed publiek: je leert erg aantrekkelijke gerechten maken, bereid met oog voor de energetische kwaliteiten van de voeding. **Jan Lansloot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] 3 kooklessen met winterse recepten (namiddagreeks). 19/1, 26/1 en 2/2. 15u-17u30. Wil je overschakelen naar een meer natuurlijke kook- en levensstijl? Welkom in de boeiende wereld van natuurvoeding en macrobiotiek. **Ellis Claessen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

www.owc.be

[W][AN] 3 kooklessen met winterse recepten (avondreeks). 19/1, 26/1 en 2/2. 19u30-22u. Wil je overschakelen naar een meer natuurlijke kook- en levensstijl? Welkom in de boeiende wereld van natuurvoeding en macrobiotiek. **Ellis Claessen**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Reinigend koken. 5/2 of 16/2. Het voorjaar is de tijd bij uitstek om te reinigen. We kijken hoe je dat op een verantwoorde, efficiënte en bevredigende manier kan doen. **Ingrid Debert, Monica Claessen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Lentekoken. 8/3. Helder in je hoofd en schoon van binnen met afvoerende gerechten en dranken. Reinigend en lekker. **Ellis Claessen**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

NLP

[W][AN] NLP-oefenavond. 21/12, 18/1 en 8/3. 19u30-22u30. NLP inoefenen of informatie inwinnen over NLP of andere coachingstechnieken inoefenen. **Dominique Deffontaine**, Lifecoach. 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. 11/12. 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][LI] De Ont-dekking. 5/1. De vierdaagse ontdekkingstocht naar jezelf via systemisch werk en ELW levert je inzicht en heling op. **Koos Broer**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

biovita
BIO SUPERMARKT
BIOLOGISCHE VOEDING – BIO-NATUURSLAGERIJ – VOEDINGSSUPPLEMENTEN – VERZORGINSPRODUCTEN – EDUCTATIEF SPEELGOED – BOEKEN – GEZELSCHAPSSPELLEN
Torhoutsesteenweg 179 – 8200 Sint-Andries Brugge
T 050 39 54 74
Maalse steenweg 299 – 8310 Sint-Kruis Brugge
T 050 54 54 20
www.biovita-brugge.be

de open cirkel vzw

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

[C][VB] Levenspatronen oplossen. 10 en 11/12. Deze workshop met Peter Van Caenegem is een intens gebeuren met een 12-tal opstellingen. Mensen hebben gelijkaardige familiesystemen waardoor er resonantie optreedt. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

[W][OV] Familieopstellingen. 10/12 of 14/1. 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

[O][VB] Tweedaags seminarie. 15 tot 16/12. 9u30-17u. Er wordt gewerkt met de structuur van een vraagstuk en niet met de inhoud. **Matthias Varga Von Kibéd**. Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3220 PELLENBERG. 0492 647 922. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[C][VB] Droom- en familieopstellingen. 16/12. 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][OV] Familieopstellingen 'Op weg naar Geluk'. 17. 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

[W][VB] Een effectieve visie op organisatieprocessen. 13/1. 9u30-17u. Maak kennis met organisatie-opstellingen als beleidsinstrument! **Johan Van De Kerckhove, Valère Cauwenberg**. Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3220 PELLENBERG. 0492 647 922. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[W][AN] Onderwijsopstellingen. 21/1. Met behulp van opstellingen kunnen we kijken naar onderwijsvragen. **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

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

[W][AN] Familieopstellingenweekend. 28 tot 29/1. 10u-18u. Ken je matrix - verbeter de kwaliteit van je leven. Duidelijke oplossingen vinden voor persoonlijke -, relatie- en opvoedingsproblemen en ziektes. **Indra Torsten Preiss**. Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Famiieopstellingen. 24/2. 10u-17u. Wat zijn familieopstellingen? Hoe gebeuren ze concreet? Je ontdekt het allemaal via gewaarzijnsoefeningen rond de basispeilers van systematisch werk. **Anne De Vester**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. www.owc.be

[W][VB] Familieopstellingen met Niki en Johannes. 3/3. 9u30-17u. De verborgen of maar half bewuste verbanden, patronen en dynamieken in een individu, relatie, groep of familie worden zichtbaar. **Niki Herckens, Johannes Cortoos**. Kasteel La Motte. Lumbeekstraat 20. 1700 DILBEEK. 02 567 95 40. johannesco@skynet.be - www.nikiherckens.be

Opvoeding & pedagogische alternatieven

[O][OV] Mindfulness in onderwijs en opvoeding. 12/1. 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**. regio 9000 Gent. 0496 749 019 - 09 329 57 22. lieve@naterre.be - www.naterre.be

Persoonlijke ontwikkeling

KONINGSTEEN
Persoonlijke ontwikkeling start hier!

[W][VB] Mouling Rouge. 7/12, 21/12 en 24/01. Tijdens deze 8 uur durende ontdekkingsreis naar je "onderbewuste" kan je zelf ervaren en exploreren wat je momenteel echt wilt en wat je daarvoor nodig hebt. Eline Brinkman. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

[W][AN] Ervaar rust in jezelf! 10/12. 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

De 12 HOEK

[W][OV] Loslaten? Geen kunst! 10/12. 10u-18u. Je leert emoties, gedachten, situaties, mensen, overtuigingen loslaten, en je leert loslaten integreren in je dagelijks leven. **Dennis Deridder**. De 12hoek. De Graanmaat. Grote Markt 24. 9100 SINT-NIKLAAS. 0486 292 230. astrovision@telenet.be - www.astro12hoek.be

[W][AN] Open avonden voor energiebeleving. 16/12, 20/1 of 17/2. 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] Healingconcert "een klankreis" 16/12. 19u30-22u. De setting van de avond: je ligt comfortabel, je sluit de ogen en je geniet van weldoende klanken. Je bent klaar om een helende reis te maken. **Gerda Abts, Johan Framhout**. Magma. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. info@magmanet.be - www.magmanet.be

[C][AN] Ready to learn The key to Creation ? A Life Of Abundance. 16 tot 18/12. 9u30-16u30. Ook jij kunt het! Zelf-hypnose bevordert de concentratie, zelfvertrouwen, creativiteit, assertiviteit, beter geheugen,.. en leer de kracht van dromen. **Eva Storm**. Lazuli Coaching. Lambert Briesstraat 18. 2600 BERCHEM. 03 296 80 60. info@lazulicoaching.com - www.lazulicoaching.com

[W][BT] Heeft een paard ook tranen? 17/12 en 8/1. 14u-18u. Verdriet en rouwverwerking met behulp van paarden.. **Peggy Van Den Branden, Ellen Govaerts**. Inner-Circle/E-Qui-Motion. Ruitersportcentrum De Niervaert. Niervaartweg 2. 4791 BM KLUNDERT. Nederland. 03 636 42 82. peggy.vandenbranden@pandora.be - www.inner-circle.be

[W][WV] Mannenzweethut. 17/12. 14u-22u. Een zweethutceremonie is een manier om opnieuw geboren te worden, laat je afscheid nemen van het oude en helpt jou je te richten naar het nieuwe. **Jos Pauwels, Patrick Voet**. Timotheus. Kluizerij. Aalstersedreef 1B. 1790 AFFLIGEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Maanhut. 19/12. 20u-22u. Iedere Vrouw heeft haar wijsheid en daardoor is iedere Vrouw in onze kring evenwaardig. Via meditatie, zang, dans, oefeningen maken we contact met... **Min Spillemaeckers**, begeleiding. In Den Ateljee vzw. Antwerpsedreef 117. 2980 ZOERSEL. 03 383 32 01. minspil@telenet.be - www.indenateljee.be

[W][AN] Terug naar de Natuur, leven volgens de seizoenen. 19/12, 6/2. 19u-21u30. 8 bijeenkomsten per jaar waarop we dieper kijken naar 8 overgangsmomenten in de natuur. Oefeningen in groeien, loslaten, transformeren. **Sofie Van Mensel**. Per-Neser. Per-Neser, bewust in balans. Gestelstraat 52. 2250 OLEN. 0494 843 431. info@per-neser.org - www.per-neser.org

[W][LI] De Langste Nachten (Kerstspecial). 27 tot 30/12. Door middel van lichaamswerk, meditatie en rituelen kom je weer dichter bij jezelf in een veilige sfeer om opnieuw contact te maken met wie je bent! **Arend van Rietschoten, Diana van Rietschoten**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][LI] Natuur als spiegel: winter - overzicht. 7/1. 9u30-16u30. Voor ieder die al wandelend wil stilstaan bij zijn eigen levensloop en loopbaan, en dit op kunstzinnige wijze wil verdiepen. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[C][VB] Wegwijzers naar licht en ruimte: blinde vlekken als bakens op onze weg. 10/1, 17/1 en 24/1. **Johan Van De Kerckhove, Hilde Vanthuyne**. Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3220 PELLENBERG. 0492 647 922. info@kernkracht.be - www.kernkracht.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][VB] Wijsheidsgroep. 13/1. 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][VB] Herbronningsweekend "Thuis-komen bij Jezelf". 13/1 tot 15/1. Voor mensen die persoonlijke groei belangrijk vinden en actief op zoek willen gaan naar zichzelf. Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

[W][AN] Abundance game. 14/1. 9u-13u. Wil je leren wat zowel je kracht als je valkuil is in het creëren van overvloed? Eye Contact Bvba - Lazuli Coaching. Lambert Briesstraat 18. 2600 BERCHEM. 03 296 80 60. www.lazulicoaching.com

[W][AN] Bio-energetica. 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 en 28/3. 19u30-22u. Bio-energetische oefeningen om je concentratie op je ademhaling, je lichaamsdelen, je organen en op de spanningen in je lichaam te verhogen. **Alfons Schellens**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Bewust in leven en loslaten: Samadhi (ruimte). 19/1, 2/2 en 16/2. 19u-22u. In eerlijkheid leren kijken naar eigen sterfelijkheid – op alle niveaus - met meditatie en zelfreflectie als het uitgangspunt. **Yasho Van Melkebeke**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] MagmaMan. 19/1 tot 15/3. 19u30-22u30. 3 maandelijkse sessies in het teken van onze mannelijke essentie en kracht. We volgen de energie van de groep en van de seizoenen. **Jos Pauwels, Patrick Voet**. Timotheus. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] De mandala van je gronding. 20/1. 9u30-16u30. Via intuïtief-energetische oefeningen vorm geven aan je gronding, als een soort mandala. De ideale opwarmer voor de cursus Intuïtieve Ontwikkeling. **Jan Meysmans**. Timotheus. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Ervaar rust in jezelf! 21/1. 14u-17u. De belevings-

workshop is gericht op het verwerven van inzichten in jezelf, rust voelen, energie opdoen, aanwezig zijn vanuit kracht en loslaten. **Inge Nassen**, holistisch therapeute. Massagepraktijk Triskelion. Noordheuvel 56. 2990 WUUSTWEZEL. 0484 628 153. triskelion@telenet.be - www.massagepraktijktriskelion.be

[W][AN] Holistic Pulsing. 21/1. 10u-17u. Deze introductie is gericht op het zelf voelen en ervaren van het speciale ritme met zijn diepgaande effecten van Holistic Pulsing. **Anne De Vester**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Intuïtieve ontwikkeling. 21 tot 22/1. 10u-17u. Een brede introductie voor actieve spiritualiteit en algemene persoonlijke ontwikkeling via meditatietechnieken, sjamanisme, tai chi, e.a. methodes. **Tim Biot**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Astrale wereld. 24/1, 6/3, 17/4, 22/5 en 12/6. 20u-22u30. Tijdens deze maandelijkse bijeenkomst maken we telkens enkele astrale reizen. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][LI] Hoe positief denken ook jouw leven kan veranderen! 26/1 tot 2/2. We leren in 2 avonden om onze negatieve gedachten te herkennen en erkennen. Je krijgt o.a. praktische tips om deze om te zetten in positieve gedachten. **Lies Deboiserie**. Licht Coaching. Vorming plus. 3500 HASSELT. 0495 773 336. info@licht-coaching.be - www.licht-coaching.be

[W][AN] 2012 transformatie workshop. 27/1, 2/3, 20/4, 25/5 en 15/6. 13u-17u. 2012, het jaar van de grote ommekeer. Deze cursus is voor mensen die voelen dat het tijd is om diepgaande veranderingen in hun leven te manifesteren. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Teaching by being - de intuïtieve leraar. 28 tot 29/1. 10u-17u. We richten de schijnwerpers niet op wat leerlingen zouden moeten doen, maar op jezelf als intuïtieve leraar en de resultaten die daaruit voortvloeien. **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] Spirituele Toolbox. 28/1. 10u-17u. Breng je lichaam zowel fysiek als energetisch en emotioneel in evenwicht en bevorder je algemene gezondheid dankzij eenvoudige, spirituele oefeningen. **Tim Biot**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] 2012 transformatie workshop. 29/1, 4/3, 22/4, 27/5 en 17/6. 13u-17u. 2012,het jaar van de grote ommekeer. Deze cursus is voor mensen die voelen dat het tijd is om diepgaande veranderingen in hun leven te manifesteren. **Tim Biot**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Ervaar rust in jezelf! 30/1. 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**, holistisch therapeute. Massagepraktijk Triskelion. Noordheuvel 56. 2990 WUUSTWEZEL. 0484 628 153. triskelion@telenet.be - www.massagepraktijktriskelion.be

[W][OV] De helende kracht van vergeven, een keuze voor innerlijke vrede. 2/2 tot 8/3. 19u30-22u. We kijken naar vergeving als een innerlijk proces. Een zienswijze die ons werkelijk kan bevrijden omdat het bij onszelf begint, in de eerste plaats uit liefde voor onszelf. **Martine Bal**. Vzw De Ast. zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W][AN] Initiatie tot het supramentaal bewustzijn. 3 tot 17/2. 9u30-12u30. We leren hoe we transformatie kunnen bewerkstelligen in onze moeilijke emoties. Dit zijn mogelijke toegangssleutels tot de supramentale werkelijkheid. **Jan Meysmans**. Timotheus. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Zen-Ekindo Awareness Training. 4/2. 10u-17u. Een dag krachtig opladen, aarden in je lichaam en diep ontspannen. Ervaren hoe het is om te bewegen vanuit moeiteloosheid, vanuit je centrum (Hara). **Jivan Rethmeier**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Medische basiskennis - basismodule A. 6/2, 27/2, 12/3, 26/3, 9/4, 30/4, 14/5 en 11/6. 10u-17u. Verwerven van kennis en inzicht om als therapeut in staat te zijn parallel met en aanvullend op de westerse medische opvattingen te werken. **Lynn De Merlier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][VB] Spiritualiteit in deze tijd. 7/2. 9u30-17u. Luisteren naar de diepe innerlijke stem die alleen spreekt in stilte en rust. **Johan Van De Kerckhove, Hilde Vanthuyne**. Kernkracht.

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

Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3220 PELLENBERG. 0492 647 922. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[W][OV] De mandala van je gronding. 7/2. 9u30-16u30. Via intuïtief-energetische oefeningen vorm geven aan je gronding, als een soort mandala. De ideale opwarmer voor de cursus Intuïtieve Ontwikkeling. **Jan Meysmans**. Timotheus. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 ST-AMANDSBERG. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Art of Breathing. 8/2, 9/2, 10/2 en 11/2. Praktische kennis en technieken om het leven tot volle bloei te brengen en stress-vrij te leven. **Mia De Geest**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][VB] Eenheid en grenzen. 11 tot 12/2. 9u-16u. Hoe kan ik mijn eigen grenzen (laten) respecteren en toch in verbinding zijn met anderen en de wereld. Wat hebben paarden ons hierin te leren? We werken via grondwerk met paarden; er wordt niet paard gereden. Angst voor paarden is geen probleem. **Klara Peeters, Philip Van Kelst**. Kheiron Cvba. Kasteelhoeve. Eliksemstraat 26. 3400 WANGE. 0496 523 588. info@kheiron.be - www.kheiron.be

[W][AN] Hoe je stem te ervaren als een weg tot bevrijding. 11/2 en 12/2. 10u-17u. Een weekend over het beleven van de schoonheid in hoe de stem zich op een authentieke en spontane manier vormt. **Dina Mouton**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Ervaar rust in jezelf! 12/2. 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**, holistisch therapeute. Massagepraktijk Triskelion. Noordheuvel 56. 2990 WUUSTWEZEL. 0484 628 153. triskelion@telenet.be - www.massagepraktijktriskelion.be

[W][OV] Op ontdekkingstocht in je eigen levensloop. 13/2 tot 26/3. 19u30-22u. Als je vragen hebt over jouw levenspad of dichter wil komen bij jouw levensthema's, dan is deze cursus iets voor jou misschien doe je wel de ontdekking van je leven. **Sammy Vienne**, sociaalpedagoog, coach en levensloopbegeleider. Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W][LI] Heal your life basiscursus. 15/2 tot 9/5. 19u30-22u. Een cursus van 12 weken gebaseerd op de filosofie van Louise Hay. **Lies Deboiserie**, Certified & licensed Heal your life workshop leader/teacher. Licht Coaching. Te bepalen. 3600 GENK. 0495 773 336. info@licht-coaching.be - www.licht-coaching.be

[W][AN] Seiki Soho Weekend. 17/2 en 18/2. Seiki is een aan shiatsu verwante methode om de energie van een persoon te leren aanvoelen, en door gepaste behandeling ontspanning te creëren. **Frans Copers**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Praktijkmanagement. 17/2 en 18/2. Deze module wil de startende therapeut/hulpverlener handvaten aanreiken bij de ontwikkeling van een eigen zelfstandige praktijk. **Chris Camp, Gérard Heijnen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Energetische basiskennis 2. 17/2, 9/3, 23/3, 30/3, 20/4, 4/5, 1/6 en 15/6. Kennismaken met en leren toepassen van eenvoudige 'huismiddelen' om dagelijkse ongemakken te verhelpen: EHBO-remedies, energetische anatomie, chakra's. **Bert Cools, Chris Camp, Denise Van Den Avond**, lesgever, lesgever, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Oorkaarsen. 22/2. 19u30-22u30. Ervaar zelf de lichaamszuiverende kracht en de druk-en pijnverminderende werking van oorkaarsen. Geniet van het heerlijk gevoel van ontspanning. **Reine De Ceulaer**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Energetische basiskennis 1. 24/2, 25/2, 23/3, 24/3, 20/4, 21/4, 11/5, 12/5, 1/6 en 2/6. 10u-17u. Maak kennis met de energetische structuren van de mens (meridianen, chakra's, reflexzones), de energetische embryologie en de menselijke evolutie, ea. **Gerard Heijnen, Chris Camp**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Cranio-sacraal therapie - introdag. 24/2. 10u-17u. Cranio-sacraal therapie is een heel zachte, natuurlijke behandeling die krachtig en diep werkt. De gehele persoon in al zijn aspecten wordt behandeld. **Lynn De Merlier**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Energetische basiskennis 3. 24/2, 25/2, 23/3, 24/3, 20/4, 21/4, 11/5, 12/5, 1/6 en 2/6. Inleiding en situering van natuurlijke geneeswijzen (bloesemtherapie, energetische massagevormen,). **Bert Cools, Gerard Heijnen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][VB] Meditatief schilderen: de creatieve stroom vrijmaken. 25/2. 10u-17u. Via het schilderen geven we tijd en ruimte en voedsel aan ons zielewezen. Dit werkt genezend en laat onze creatieve productie onbelemmerd stromen. **Rita Bellens**. Oost West Centrum. Leuven Crearuimte. 3000 LEUVEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Holistische massage. 28/2, 6/3, 13/3, 20/3, 27/3 en 3/4. 20u-22u. We weten intuïtief hoe we elkaar moeten aanraken om gerust te stellen en te kalmeren. Je krijgt de mogelijkheid om deze aanrakingen weer aan te leren. **Marc Campo**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Bewust in leven en loslaten: Samadhi (aarde). 1/3,

15/3 en 29/3. 19u-22u. In eerlijkheid leren kijken naar eigen sterfelijkheid – op alle niveaus - met meditatie en zelfreflectie als het uitgangspunt. **Yasho Van Melkebeke**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][OV] Initiatie tot het supramentaal bewustzijn. 1 tot 15/3. 19u30-22u30. We leren hoe we transformatie kunnen bewerkstelligen in onze moeilijke emoties. Dit zijn mogelijke toegangssleutels tot de supramentale werkelijkheid. **Jan Meysmans**. Timotheus. Centrum Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 ST-AMANDSBERG. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Mijn relatie tot geld, herbekeken. 1 tot 29/3. 19u30-22u30. Ons financieel systeem botst tegen zijn grenzen. We graven in diepere lagen en zoeken via ervaringsoefeningen naar de betekenis van geld in ons leven. **Jos Van Regenmortel**. Timotheus. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[C][AN] Medische basiskennis - module B. 2/3, 3/3, 16/3, 17/3, 13/4, 14/4, 11/5, 12/5, 15/6 en 16/6. Verwerven van kennis en inzicht om als therapeut in staat te zijn parallel met en aanvullend op de westerse medische opvattingen te werken. **Bert Cools**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Sungazen: dè natuurlijke en kosteloze gezondheidsrage? 2/3. 19u30-22u. Zonnestaren: een oeroude techniek waarbij men opbouwend, op bepaalde momenten en met de nodige voorzorg recht in de zon kijkt. **Ron Van Dijen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Qigong grounding. 2/3, 9/3 en 16/3. 20u-22u. “Meditatie in beweging”, met veel aandacht voor aarding, grounding en de ontwikkeling van een natuurlijke houding, beweging en ademhaling. **Jivan Rethmeier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Gronden, in je centrum staan en in je lichaam aanwezig zijn. 3/3. 10u-17u. Deze workshop is erop gericht om iedereen in zijn of haar unieke centrum te brengen en te tonen hoe je vanuit je eigen kracht in het leven kan staan. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Gemberdag. 3/3. 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. info@owc.be - www.owc.be

[W][VB] Energetische communicatie in de praktijk. 6/3 en 13/3. 9u30-17u. Naar een toegevoegde waarde in onze communicatie door een grotere aandacht voor energetische processen. **Johan Van De Kerckhove, Titine Migom**. Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3220 PELLENBERG. 0492 647 922. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[W][AN] Vrouwen en aardebewustzijn. 6 tot 20/3. 19u30-22u30. Drie boeiende avonden voor vrouwen van alle leeftijden rond speelsheid, passie en wijsheid. Dit verbinden met de aarde brengt je bij je krachtbron. **Manja De Leijer, Birgit Maes, Bibiane Van Den Bussche**. Timotheus. Kring. Jaak De Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.be

[W][AN] Intuïtieve ontwikkeling - verdiepingsreeks. 8/3, 19/4, 24/5 en 14/6. 20u-22u30. Ga op zoek naar je Diepere Zelf en je spirituele potentieel met aandacht voor het wegwerken van blokkades en persoonlijke transformatie. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Body Adjustment. 9/3. 10u-17u. We gaan op een ritmische en gecoördineerde manier alle gewrichten van het lichaam overlopen. Het gaat hier om een echte ‘scanning’ van de structuren. **Lynn De Merlier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

prh Persoonlijkheid en Relaties VLAANDEREN

[C][AN] Succesvol leiding geven. 17 tot 21/12. 9u30-17u30. In deze cursus sta je stil bij je verantwoordelijkheden, bij je eigen groei en bij de vooruitgang van je onderneming op materieel en menselijk vlak. **Thea Bombeek**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0476 359 964. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[W][WV] Lachyoga te Brugge. 19/12. 18u-19u30. Iedere derde maandag kan je in de voormiddag lachyoga beoefenen te Brugge. Het idee is om mensen samen te brengen om te lachen zonder reden. **Viviane Van Pottelberghe**, lachcoach. Vivapo. D.C. ‘t Reitje. Annuntiatenstraat 34. 8000 BRUGGE. 0499 414 581 - 0496 12 16 08. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[C][AN] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 26 tot 30/12. 9u-18u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie.. **Lieve Smets**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. Hof Zevenbergen. Kasteeldreef 22. 2520 RANST. 03 620 12 82. lieve.smets@prh.be - www.prh.be

[C][WV] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 26 tot 30/12. 9u-18u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Erika De Crom**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. Ter Loo. Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Tevredenheid op het werk - sleutel voor efficiëntie in de onderneming. 26 tot 30/12. 9u30-17u30. Door jezelf en anderen beter te begrijpen leer je omgaan met macht, spanningen en conflicten. Jezelf ontplooien én je collegiaal inzetten, het kán. **Guy Naegels**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 4 tot 8/1. 9u-17u. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Geert Frateur**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. GO Baljuwhuis. Kammeersweg 2. 1570 GALMAARDEN. 02 454 54 01. geert.frateur@prh.be - www.prh.be

[C][BT] Kom uit de verf! Met kleur en vorm je unieke kracht leren kennen. 9/1, 16/1 en 23/1. 19u-22u15. Je drukt je intuïtief uit, vertrekkend vanuit het gevoel van leven in jezelf. Zo leer je opkomen voor wie je bent. Materiaal in de prijs begrepen. **Jacqueline Hermans**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. De Zuidlandschool. Prof. Zeemanstraat 216. 4532 JM TERNEUZEN.Nederland. +31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[C][OV] Single zijn - Een last of een kracht? 11/1, 18/1 en 25/1. 19u30-22u30. Op welke krachten kan je een beroep doen? Hoe kan je je moeilijkheden aanpakken? In deze cursus leer je een krachtige single te zijn. **Jacqueline Hermans**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. Navis. Kloosterstraat 18. 9090 MELLE. +31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh.be

[C][AN] Ik ben goed genoeg. Een exploratie van wie ik ben en hoe ik me toon. 18/1, 25/1 en 1/2. 19u-22u15. Via creatieve oefeningen ontdek je wat je hindert om je 'goed genoeg' te kunnen voelen. Je leert van jezelf houden zoals je bent. **Erika De Crom**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[W][AN] Respectvol opvoeden. 19/1. 20u-22u. Hoe voed ik mijn kind het beste op? Helpt of hindert mijn eigen opvoeding me? In deze workshop leren we kijken naar de eigenheid van ons kind. **Guy Naegels**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 347 190. guy.naegels@prh.be

[C][BT] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 28/1 tot 1/2. 9u-18u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Jacqueline Hermans**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. Best Westernhotel. Zouterik 2. 4504 RX NIEUWVLIET-BAD.Nederland. +31 115 69 73 00. jacqueline.hermans@prh-nederland.nl - www.prh-nederland.nl

[W][AN] Leven vanuit mijn kracht: een kwestie van ... 30/1. 20u-22u. In deze workshop krijg je enkele sleutels tot zelfontplooiing. Hoe kan je in contact komen met je capaciteiten en er daadwerkelijk iets mee doen? **Hilde Simons**, PRH-Vormingswerker. PRH vzw. Well2DAY-centrum. Zandstraat 42. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C][LI] De kracht van voelen. 31/1, 7/2 en 14/2. 19u-22u15. Gevoelens hebben je iets te zeggen. Je leert er zo mee omgaan dat ze een kracht worden, voor jezelf en in relatie met anderen. **Jos Van Gorp**, PRH-Vormingsmedewerker. PRH vzw. CC De Bogaard. Capucienessenstraat 8. 3800 SINT-TRUIDEN. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

[C][LI] Zelfverzekerd in het leven staan. 10/2 en 17/2. 9u-16u30. Bepaalde gebeurtenissen kunnen ons zelfvertrouwen hebben aangetast. De cursus helpt je om daarin te groeien, aan de hand van concrete handvatten. **Annick Jossa**. PRH vzw. Vormingplus Limburg. Cellebroedersstraat 13-15. 3500 HASSELT. 0496 044 303. annick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Tevredenheid op het werk - sleutel voor efficiëntie in de onderneming. 18 tot 22/2. 9u-18u30. Door jezelf en anderen beter te begrijpen leer je omgaan met macht, spanningen en conflicten. Jezelf ontplooien én je collegiaal inzetten, het kán. **Thea Bombeek**. PRH vzw. Het eerste woord. Kloosterstraat 40. 9620 ZOTTEGEM. 0476 359 964. thea.bombeek@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 18 tot 22/2. 9u-17u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Hilde Simons**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 18/2, 19/2, 24/2, 25/2 en 26/2. 9u30-17u30. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Erika De Crom**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 03 293 62 61. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

[C][LI] Wie ben ik? De eigen persoonlijkheid, basis voor een krachtige dynamiek. 22 tot 26/2. 9u-17u. Deze cursus helpt je meer bewust te worden van je capaciteiten. Je groeit naar meer autonomie en harmonie in jezelf. Je krijgt nieuwe levensenergie. **Annick Jossa**. PRH vzw. OC Sint-Katarina. Nicolaas Cleynaertslaan. 3500 HASSELT. 0496 044 303. annick.jossa@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Constructief omgaan met wat moeilijk is. 29/2, 7/3 en 14/3. 19u-22u15. In deze cursus leer je zien waarom iets moeilijk of zwaar is en hoe je het anders kan aanpakken. Je leert je meer te verankeren in je kracht. **Hilde Simons**. PRH vzw. Well2DAY-centrum. Zandstraat 42. 2200 HERENTALS. 014 22 36 06. hilde.simons@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Krachtig jezelf zijn. 1/3, 8/3 en 15/3. 19u-22u15. We staan stil bij je verstand, je gevoel, je lichaam, je capaciteiten... Zo leer je jezelf beter kennen en begrijpen. Zo ervaar je wie je écht bent. **Jos Van Gorp**. PRH vzw. Bibliotheek. Kardinaal Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

[C][AN] Mijn kinderen helpen om zichzelf te worden. 2/3, 9/3, 16/3, 23/3 en 30/3. 9u30-17u30. Je staat stil bij de eigenheid van elk kind en bij wat je erbij beleeft. Je leert het waarderen en de juiste kansen geven om zich te ontplooien. **Guy Naegels**. PRH vzw. Otto Veniusstraat 15. 2000 ANTWERPEN. 0475 34 71 90. guy.naegels@prh.be - www.prh.be

[C][VB] Opvoeden met een positieve blik. 6/3, 13/3 en 20/3. 19u-22u15. Wat heeft jouw kind nodig om zijn eigenheid te ontplooien? De cursus maakt je steviger als opvoeder en tegelijk leer je zorg dragen voor jezelf. **Jos Van Gorp**. PRH vzw. 't Groeihuis. Sint-Jozefsdreef 7. 3020 HERENT. 03 481 72 02. jos.vgorp@prh.be - www.prh.be

[C][OV] Assertiviteit Anders! 8/3, 15/3 en 22/3. 19u15-22u30. Hoe leer je je duidelijk en evenwichtig uit te drukken? Je krijgt zeven bouwstenen om zelfverzekerd en assertief naar voor te komen. **Erika De Crom**. PRH vzw. CC Vrije Ateliers. Rodekruisstraat 25. 9100 SINT-NIKLAAS. 03 777 46 84. erika.dcrom@prh.be - www.prh.be

Qigong

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 11/12. 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. Yalu. Land van Waaslaan 101. 9040 ST. AMANDSBERG. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[W][AN] Qigong Grounding. 20/1, 3/2 en 10/2. 20u-22u. "Meditatie in beweging", met veel aandacht voor aarding, grounding en de ontwikkeling van een natuurlijke houding, beweging en ademhaling. **Jivan Rethmeier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][OV] Qi gong: de 20 essentiële bewegingen. 24/1 tot 14/2. 19u-20u30. De eigen levenskracht voeden: d.m.v. lichaamsoefeningen, werken met het voorstellingsvermogen en stille meditatie stromen van levensenergie activeren. **Caroline Boëhme**. Vzw De Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[C][OV] Chi Neng Qigong Body & Mind. 27 tot 29/1. 12u-17u. Een 'Body & Mind' special workshop is vooral voor studenten in opleiding voor level 2, maar ook andere 'gevorderden' zijn van harte welkom. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. Het Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.be Voor gevorderden.

[C][AN] Chi Neng Qigong. 31/1. 20u-21u20. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamelijk evenwicht en innerlijke rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. 't Groen Schooltje. Boechoutsesteenweg. 2540 HOVE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

Breng je energie op peil !

Voetreflexologie

Aangewezen bij : rugpijn, stress, vermoeidheid, migraine, buikkrampen, slaapstoornissen, enz.

Sabine.De Leeneer
Reflexoloog - massagetherapeut
Victor Rauterstraat 236 - 1070 Brl
T : 0495 84 21 21 www.edavitality.be

prh Persoonlijkheid en Relaties VLAANDEREN

Ontplooi jezelf zoals je écht bent!

Op zoek naar?

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

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

[C][AN] Chi Neng Qigong. 31/1. 9u30-10u50. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamelijk evenwicht en innerlijke rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. Sporthal Den Willecom. Terelststraat 2. 2650 EDEGEM. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][AN] Chi Neng Qigong start lessenreeks. 1/2. 18u30-19u50. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamelijk evenwicht en innerlijke rust. **Tilla Van Opstal**. Chi Neng Institute Belgium. Atelier Levenskunst. August van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][AN] Chi Neng Qigong. 2/2. 18u30-19u50. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamelijk evenwicht en innerlijke rust. **Nicole Rumers**, Instructor. Chi Neng Institute Belgium. Het Arsenaal. Sint Cordulastraat 23. 2900 SCHOTEN. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 24 tot 26/2. 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] Taijiwuxigong, spontane beweging voor gezondheid en geluk. 3 tot 4/3. 10u-17u. Hervind lichaamsbesef, betere houding, ontspanning en algemeen welbevinden door gebruik van aardekracht en spontane beweging van het lichaam. **Shen Jin**. Buqi Institute Belgium. Koninklijk Atheneum. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 03 281 0532 - 0486 931 122. buqibelgium@buqi.net - www.buqi.net

Reflexologie

[W][AN] Handreflexologie introductie. 10/12. 0u-17u. Dit is een dag om kennis te maken met de mogelijkheden en het behandelen van je hele zijn via de handen. **Els Van Daele**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Wat oren je vertellen - oorreflexologie. 15/12. We zullen de oren eens goed bekijken en leren een intensieve oormassage te geven. Deze keer ben je beslist 'een en al oor'.. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. www.owc.be

[W][AN] Handreflexologie-reeks. 21/1, 11/2, 3/3, 31/3 en 21/4. 10u-17u. In deze vijf dagen leer je een ontspannende handmassage geven. Je leert de exacte ligging van de reflexzones en de verschillende behandeltechnieken. **Els Van Daele**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82.

Reiki

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

[W][WV] Reiki oefenavond. 3/1. 19u-21u. In een serene sfeer komen we samen om te oefenen en ons te verdiepen in reiki beleving. **Veronique Van Moortel**, gezondheidstherapeute. Artdesign Bvba. Barrierestraat, 39. 8200 BRUGGE. 050 38 07 67. veroniquevanmoortel@skynet.be - www.veroniquevanmoortel.be

[W][OV] Open Reiki. 8/1. 10u-12u30. Handreiking met de universele levensenergie. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][AN] Reiki 1 Inwijdingen. 14/1 en 15/1. 10u-17u. Tijdens dit weekend ontvang je de 4 Reiki-1 inwijdingen binnen de Usui-traditie en leer je hoe jezelf met deze krachtige vorm van Healing kan werken. **Griet Heylen**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][VB] Reiki Doorgroeigroep. 20/1. 20u-22u30. Tijdens deze avonden krijg je de kans om 1 op 1 te oefenen met deze krachtige vorm van healing. Toegankelijk voor mensen die Reiki 1 hebben ontvangen. **Griet Heylen**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W][OV] Open Reiki. 5/2. 10u-12u30. Handreiking met de universele levensenergie. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][VB] Reiki doorgroeigroep. 24/2. 20u-22u30. Tijdens deze avonden krijg je de kans om 1 op 1 te oefenen met deze krachtige vorm van healing. Toegankelijk voor mensen die Reiki 1 hebben ontvangen. **Griet Heylen**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W][OV] Reiki I initiatie. 3 tot 4/3. 10u-18u. Met aandacht voor het openmaken van het Reikikanaal. De 5 Reiki principes worden belicht en u leert alle klassieke handposities. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][OV] Open Reiki. 4/3. 10u-12u30. Handreiking met de universele levensenergie. **Joost Vanhove, Els Van Hoogen-**

Chi Neng Institute Belgium:
dé plek voor Qigong

Chi Neng Qigong
Eéndaagse workshops
Meerdaagse workshops
Opleiding tot instructor
Infosessies
Lessenreeksen

www.chineng.be
T +32 3288 45 08

bemt. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][VB] Reiki doorgroeigroep. 9/3. 20u-22u30. Tijdens deze avonden krijg je de kans om 1 op 1 te oefenen met deze krachtige vorm van healing. Toegankelijk voor mensen die Reiki 1 hebben ontvangen. **Griet Heylen**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.anamcara.be

Relatietherapie

[W][LI] Echtgenoten/Echtgenieten. 13 tot 15/1. Een weekend voor jezelf en je partner om je (weer) meer open stellen voor elkaar, liefde te voelen stromen en een grotere verbondenheid te voelen. **Koos Broer, Jannie Broer-Grijzen**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Relaxatie

[W][AN] Gemberdag. 11/12. 10u-17u. De middag is bestemd voor het geven en ontvangen van warme gembercompressen, een traditioneel Japans volksgeneeskundig middel. **Denis Van Melkebeke**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Seksuologie

[W][LI] Je seksualiteit als basis. 10 tot 12/2. Met technieken als Emotioneel Lichaamswerk, Systemisch werk (familie-opstellingen), traumaheling en groepsdynamica ontdek je je ware echte intimiteit. **Arend Van Rietschoten**, psycholoog/relatietherapeut. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Shiatsu

[W][VB] Seiki Soho. 17 tot 18/12. 9u30-16u30. Seiki is een zachte techniek die vooral drijft op aanvoelen en intuïtie, ze tracht innerlijke helende krachten te activeren. **Frans Copers, Mona Lanjri**. Sa t'sam. Mongoolse Yurt. Papenboskant 43. 1861 WOLVERTEM-MEISE. 0475 919 498. satsam@live.be - www.satsam.be & www.seikisoho.be

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

[W][OV] Shiatsu: Introductie en initiatieles. 22/12. 19u30-22u. Voor mensen die graag eerst eens kennismaken met shiatsu alvorens zich in te schrijven voor een shiatsu-opleiding of een shiatsu-sessie te ondergaan. **Kristien Delen**. Manipura. Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.be - www.manipura.be

[C][OV] Gevorderde Meridiaanstudie. 13 tot 14/1, van 10 tot 11/2, van 3 tot 4/3, van 27 tot 28/4, van 11 tot 12/5 en van 8 tot 9/6. De psychische en lichamelijke kenmerken van het orgaan en de meridiaan worden vanuit kyo en jitsu oogpunt bekeken en behandeld (met bijhorende stretch). **André Poppe**. Manipura. Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.be - www.manipura.be

[C][OV] Shiatsu voor beginners. 13 tot 14/1, van 10 tot 11/2 en van 9 tot 10/3. Volledige energetische lichaamsmassage in 30u in weekendformule. De nadruk ligt op het ontwikkelen van het gevoel! **Kristien Delen**. Manipura. Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 445 338. manipurapost@hotmail.com - www.manipura.be

[C][WV] Applicaties. 21/1. 9u-17u. Om tijdens de winter opgelopen stagnaties op te heffen,leggen we op elk orgaan het gepaste compres (gember,zout,lavendel,klei) Een zalige dag genieten! **André Poppe**. Manipura. Driekavenstraat 7. 8790 WAREGEM. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.be - www.manipura.be

www.owc.be

[W][AN] Shiatsu healing. 22/1. 10u-17u. Intensief energetisch lichaamswerk (Zen-Ekindo), gecombineerd met stille en actieve (Osho) meditaties om jezelf weer op te laden en te versterken. **Jivan Rethmeier**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][OV] Shiatsu:Diagnose en Pathologie:Reumatische aandoeningen. 3 tot 4/2. Met shiatsu reumatische aandoeningen zoals tendinitis,polyartritis, jicht, ischias,... op energetische manier verzachten en achteruitgang vertragen. **André Poppe**. Manipura. Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.be - www.manipura.be

[W][OV] Shiatsu voor zwangeren. 8/2, 14/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 en 28/3. 20u-21u30. We doen ontspannende oefeningen om zwangerschapsklachten te verlichten, meer bewust te worden van het lichaam en ter voorbereiding van de bevalling. **Kristien Delen**. Manipura. Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 42 84 61. kristien_delen@hotmail.com - www.manipura.be

[W][AN] Zen-Shiatsu - introductie. 3/3. 10u-17u. Leer via drukpuntmassage allerhande lichamelijke ongemakken en ziekten te voorkomen en te genezen. **Stijn Meeusen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][OV] Diagnose en pathologie: degeneratieve aandoeningen. 9 tot 10/3. We bespreken de oorzaken van degeneratieve klachten (bijv. diabetes) en leren zowel preventief als curatief met shiatsu te werken. **André Poppe**. Manipura. Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.be - www.manipura.be

Sjamanisme

www.AnamCara.be

[W][VB] Rituele Healing Intensieve - "Ritual Healing" 10/12 en 11/12. 10u-18u. Healing Intensieve: Griet Heylen & Roel Crabbe brengen hun kracht in het werken met healingrituelen samen. Centraal staat het veld van rituele energie. **Roel Crabbé, Griet Heylen**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Trommelen voor Moeder Aarde. 14/12. 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][VB] De grote reis. 16,17 en 18 /12. Dit weekend wordt gevuld met een prachtige energie waar jij leert om los te laten. Het is een techniek die **Brigitte Meeuwissen** je aanleert vanuit de Inkatraditie. Koningsteen vzw. Oxdonckstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0496 559 153. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

[W][AN] Maak je eigen sjamaanse ratel. 17 tot 18/12. 10u-18u. Je maakt volgens eigen inspiratie een sjamanenratel en blaast er zelf leven in. Een zelfgemaakt instrument heeft een bezielende kracht... **Aernoudt Knecht**. Tools Voor Transformatie. De Wegwijzer. Leeuwerikstraat 22. 2018 ANTWERPEN. 0479 423 411. aernoudt@trancedans.net - www.sjamaan.trancedans.net

[W][OV] Joele - Midwinterritueel. 17/12. 14u30-21u. Nu het tiende jaar waarin we samenkomen om onze harten en gebeden te verenigen tot een vurige wedergeboorte van het licht... **Griet Heylen, Roel Crabbé, Wannes Vandenbroeck**. Anam Cara. Bezenkoekenbos. 9111 BELSELE. 015 76 15 00 - 0497 364 342. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][OV] Kiezen voor het Licht - Benefiet Dreamtime Healing Ritueel op Midwinter. 21/12. 20u-22u. Midwinter klankhealing ritueel voor het licht, maar ook voor de kracht, de keuze en de verbinding met de cirkel van de mensheid. **Roel Crabbé, Pol De Wolf**. Anam Cara. 'Merlyn' - Hof ten Dale. Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.anamcara.be/klankhealing/dreamtime-healing.html

[W][AN] Zweethutceremonie - Stap in het Nieuwe. 31/12 tot 1/1. 19u30. 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/zweethut-ceremonies/open-zweethut-ceremonies.html

[W][AN] Sjamanistische dag. 3. 10u-17u. Sjamanen voeren rituelen uit die eerbied betuigen voor het ritme van de seizoenen en de aarde. **Frank Coppieters, Kathy Coppieters**. Oost West Centrum. OWC. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][VB] Rituele dansavond - Celebration. 6/1. 20u-22u. Rituele dans, dansen in gebed en overgave aan de dimensie van de ziel. Gedragen door live rituele muziek. **Griet Heylen**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][VB] Basiscursus sjamanisme. 7/1 en 8/1. 10u-18u. Leer hoe je zelf kan werken met de sjamanistische trancereis en enkele universele principes van sjamanisme en healing. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Trommelen voor Moeder Aarde. 11/1. 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/sjamanistische-trom/trommelen-voor-moeder-aarde.html

[W][OV] Dreamtime Healing - Ritual Healing: Gratie. 13/1. 20u-22u. Sjamanistisch Healing ritueel waarin je ondergedompeld wordt in een bad van helende klanken. Focus is "Gratie" **Roel Crabbé, Patrik Niels, Griet Heylen**. Anam Cara. 'Merlyn' - Hof ten Dale. Daalstraat 2. 9420 ERPE-MERE. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.anamcara.be/klankhealing/dreamtime-healing.html

[W][VB] Doorgroeigroep Sjamanisme - Rituele Duisternis en het licht van de Ziel. 20/1. 19u30-22u30. In deze avond staat je persoonlijke verbinding met de spiritwereld centraal, die de basis is van het sjamanistisch werk. Trancewerk, rituelen, healing. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W][VB] Maak je eigen sjamaantrom. 21/1 en 22/1. 9u30-20u. Tijdens dit intensief weekend maak je zelf je eigen sjamaantrom, vanuit diepe verbinding met de ziel van de trom, gedragen door meditatie en ritueel. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][LI] Mannenzweethut. 21 tot 22/1. 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] Pad van Licht - Maandelijkse Vuurceremonie. 25/1. 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/sjamanisme/vuurceremonies.html

[W][AN] Zweethutceremonie - Ontwaken. 29/1. 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] Trommelen voor Moeder Aarde. 8/2. 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] Gemengde zweethut. 18 tot 19/2. In dit weekend gaan we aan de slag met dans, lichaamswerk, contactoefeningen als voorbereiding voor het los-laten in het zweethutritueel. **Geert De Groof**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][VB] Dancing Spirit: Silence of Creation. 19/2. 10u-18u. De rituele dans is je voertuig tot dieper thuiskomen, verbinding met je Spirit. Essentie van je wezen: stille kern die geboorte geeft aan leven zelf. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Domein 'Koningsteen'. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Pad van Licht. 22/2. 19u30-22u. Sjamanistische Vuurceremonie van Anam Cara, deze maand opgedragen aan "Vuurceremonie voor Levenskracht". **Roel Crabbé**. Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.anamcara.be

[W][LI] Vrouwenzweethut. 25 tot 26/2. In dit weekend gaan we aan de slag met dans, lichaamswerk, contactoefeningen als voorbereiding voor het los-laten in het zweethutritueel. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][VB] Geest van de trom - werken met de sjamaantrom. 26/2 en 25/3. 10u-18u. Leer verschillende manieren om te werken met de sjamaantrom voor healing, openbaring en bewuste creatie... We werken met rituelen, meditatie, healing. **Roel Crabbé**. Anam Cara. Domein Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 76 15 00. info@anamcara.be - www.AnamCara.be

[W][AN] Zweethutceremonie - Pad van Gratie. 4/3. 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] Trommelen voor Moeder Aarde. 7/3. 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

Spiritualiteit

[C][WV] Morya cursus (levensverdieping). 11/12, 8/1 en 22/1. 14u30-17u30. In deze cursus spreekt Meester Morya telepathisch drie namiddagen over allerlei onderwerpen, geïnspireerd door het innerlijke leven van de deelnemers! **Geert Crevits**. Mayil. bij Vénonique achter het natuurcentrum. Gasthuisstraat 60. 8970 POPERINGE. 050 68 96 33. marie@morya.org - www.morya.org

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

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

[W][AN] Astrale reizen cirkel. 14/12. 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][BR] India Yoga en bewustzijn in de cellen. 21/12 tot 2/1. Yoga reis in Auroville: de integrale yoga; cursus yoga en ayurveda; meditatie; The Mother en Sri Aurobindo. **Bart Dierick**. O-Ki. Brussel. 1020 LAKEN. 0476 999 421.

[W][OV] Een Cursus in Wonderen - Werkboekgroep. 9/1. 19u-22u. Bij elke bijeenkomst wordt de thematiek besproken van de lessen die aan de orde zijn, met verwijzingen naar het tekstboek. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][AN] Ontmoet je spirituele gidsen. 10/1. 19u30-22u30. Eenvoudige technieken worden aangeleerd om je energiefrequentie en bewustijnsniveau te verhogen en om je te beschermen tegen ongewenste invloeden. **Tim Biot**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][LI] Spirituele Intuïtieve Ontwikkeling. 18/1 tot 6/6. 13u30-15u45. Per thema richten we ons telkens een namiddag aan intuïtieve ontwikkeling via oefeningen,medidatie, en intuïtief schilderen. **Rose**. Doppahuis vzw. Ambachtsschoolstraat 19/1. 3500 HASSELT. 011 25 03 87. info@doppahuis.be - www.doppahuis.be

[W][OV] Advaita Meetup. 20/1. 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**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][OV] Een Cursus in Wonderen - Tekstboekgroep. 29/1. 9u30-12u30. Tijdens deze bijeenkomsten leest één van de deelnemers een fragment voor, dat we dan samen bespreken. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][OV] Een Cursus in Wonderen - Werkboekgroep. 6/2. 19u-22u. Bij elke bijeenkomst wordt de thematiek besproken van de lessen die aan de orde zijn, met verwijzingen naar het tekstboek. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum GEA. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][OV] Advaita Meetup. 17/2. 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**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][LI] De nieuwe tijd. 22/2. 10u-15u. **Rose**. Doppahuis Vzw. Ambachtsschoolstraat 19/1. 3500 HASSELT. 011 25 03 87. info@doppahuis.be - www.doppahuis.be

[W][OV] Een Cursus in Wonderen - Tekstboekgroep. 27/2. 19u-22u. Tijdens deze bijeenkomsten leest één van de deelnemers een fragment voor, dat we dan samen bespreken. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][OV] Een Cursus in Wonderen - Werkboekgroep. 5/3. 19u-22u. Bij elke bijeenkomst wordt de thematiek besproken van de lessen die aan de orde zijn, met verwijzingen naar het tekstboek. **Joost Vanhove, Els Van Hoogenbemt**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

[W][OV] Advaita Meetup. 9/3. 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**. Centrum Gea. Rekegemstraat 32. 9630 MUNKZWALM. 055 23 22 62. info@centrumgea.be - www.centrumgea.be

Spirituele psychotherapie van mens en wereld

Anima Mundi
praktijk voor ecotherapie

[W][OV] Deep Time Café. 15/1. Dit is geen gewoon café, het is een unieke plek! Je komt er niet naartoe om een biertje of frisdrank te drinken, in plaats ervan serveren we je drankjes die de dorst lessen van de innerlijke mens en die deuren openen naar je 'Natuurlijke Zijnsgrond'. **David Jelinek**. Anima Mundi. Natuur- en milieucentrum de Bourgoyen. 9000 GENT. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

[W][OV] 'Programma Natuurverbinding'. 28/1. Iedereen heeft een aangeboren connectie met de natuur, met haar zelfregulerend en zelfgenezend vermogen. Een bewuste afstemming op deze Biofilia of aantrekking tot de natuur, creëert een her-verbinding met je 'Natuurlijke Zijnsgrond' hetgeen bevorderlijk is voor herstel en groei. **David Jelinek**. Anima Mundi. Natuur- en milieucentrum de Bourgoyen. 9000 GENT. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

[W][AN] Work that Reconnects. 3/3 en 4/3. 'Grief and Empowermentwork'. Baanbrekend sociaal-ecologisch groepswerk ter bevordering van een duurzaam leven voor mens en wereld. David Jelinek. Anima Mundi. Educatieve Academie. 2600 BERCHEM. 0477 472 025. info@animamundi.be - www.animamundi.be

Stervensbegeleiding

[W][OV] Zelfzorg in stervens- en rouwbegeleiding. 12/2. 10u-16u30. Uitwisselen van ervaringen en gedachten, praktische oefeningen in een serene en gezellige sfeer. **Anja Glabeke**. Izamen. Blauwesteenstraat 63. 9070 HEUSDEN. 0485 386 181. anja@izamen.be - www.izamen.be

Stressbehandeling en -beheersing

[W][OV] Examenstress? 15/12. Met simpele Mindfulness technieken leer je je stress hanteren en stap je met méér zelfvertrouwen het examenlokaal binnen.Vanaf 17 jaar. **Lieve Van Hoeteghem**. regio Gent. 09 329 57 22 - 0496 749 019. lieve@naterre.be - www.naterre.be

T'ai-Chi-Chuan

[W][AN] Tai Chi voor gezondheid en herstel. 12/12, 19/12, 9/1, 16/1, 23/1 en 30/1. 10u-11u30. Deze oefeningen dragen bij tot ontspanning, spierversterking, lichaamscoördinatie, aanscherpen van de concentratie en een betere ademhaling. **Liev Van Mechelen**. Oost West Centrum. Van

Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Proefles Taichi-Chuan. 9/1. 20u45-22u. Ontdek en ervaar deze Chinese beweginsleer die je gezondheid bevordert en je helpt om geestelijk en lichamelijk te ontspannen. Inge Van Den Eynde. School Boelarpark. Brierstraat. 2100 DEURNE. 014 51 98 20.

[W][AN] Tai Chi proefles. 10/1 of 12/1. 18u45-19u45. Rustige, harmonieuze, ineenvloeiende bewegingen en houdingen. Hierbij is actieve ontspanning nodig om de innerlijke energie te ontwikkelen. **Guido Pyl**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C][AN] Proefles Taichi-Chuan. 11/1. 9u15-10u30. Ontdek en ervaar deze Chinese beweginsleer die je gezondheid bevordert en je helpt om geestelijk en lichamelijk te ontspannen. Inge Van Den Eynde. O.L.V. Parochiezaal. Zandlaan 42. 2460 NIJLEN. 014 51 98 20.

[C][AN] Proefles Taichi-Chuan. 11/1. 20u45-22u. Ontdek en ervaar deze Chinese beweginsleer die je gezondheid bevordert en je helpt om geestelijk en lichamelijk te ontspannen. Inge Van Den Eynde. Instituut v/d Voorzienigheid. Wolstraat 27. 2200 HERENTALS. 014 51 98 20.

[W][AN] Tai chi voor gezondheid en herstel. 6/2, 13/2, 27/2, 5/3, 12/3 en 19/3. 10u-11u. Deze Tai Chi oefeningen dragen bij tot ontspanning, spierversterking, lichaamscoördinatie, aanscherpen van de concentratie en een betere ademhaling. **Liev Van Mechelen**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Tachyon

Tachyon Innovations
www.tachyon-aanbieding.eu

Tantra

[W][WV] De la Sexualité à l'Amour. 9/12 tot 11/12. Een tantra-weekend om het pad van de liefde nog verder te verkennen. Een nieuwe kijk op de seksualiteit: zacht en nieuwsgierig. Voor koppels en singles. **Alain Art, Lucia Panont**. Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 0494 944 991. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[C][WV] Tantrische initiatiemassage. 15/12. 10u-17u. Cursus van 4 of 6 sessies van 2 of 3 uren. Ontdek hem of leer er de basis van in een respectvolle kader. Alleen of in koppel. Voertaal: Frans. **Lucia Panont**. Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 0493 757 785. terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[C][WV] Massage Kasjmiri. 22/12. 10u-17u. Cursus van 4 of 6 sessies van 2 of 3 uren. Ontdek hem of leer er de basis van in een respectvolle kader. Alleen of in koppel. Voertaal: Frans. **Lucia Panont**. Terra Luminosa. Moerhuizestraat 78. 9990 MALDEGEM. 0493 757 785 terraluminosa@hotmail.com - www.terra-luminosa.com

[W][LI] Tantra. 19 tot 22/1. Ga de ontmoeting met jezelf aan in een proces van leren geven en ontvangen zodat je levensenergie meer gaat stromen en je verbonden raakt met je hart. **Koos Broer, Anoek Backer**. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][BT] Valentijn verwenweekend voor geliefden. 10 tot 12/2. Introductieweekend Tantra voor koppels die hun liefde willen vieren en hun relatie willen verdiepen. Een weekend om van elkaar te genieten... Yatri vzw. Centrum Buirefontaine. 4 Hameau de Buirefontaine. FR-02500 AUBENTON. 02 759 75 72. rob.engels@yatri.be - www.yatri.be

Tekenen & schilderen

[W][VB] Schildersechnieken met Powertex en acrylverf. 11/12 of 6/1. 10u-16u. Leer hoe je een krachtig werk kan maken. Met een hoofd vol inspiratie en zelfvertrouwen ga je met een prachtig abstract of figuratief 3D-schilderij van 60/60 naar huis. Zowel voor beginners als gevorderden. **Inge Kennis**. Art Connections. Atelier Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][VB] Airbrush vervolmakingscursus. 3 tot 9/1. 19u30-22u30. In deze lessenreeks worden alle technieken aangeleerd, ook andere schilderstechnieken. Je kan ook steeds een proefles nemen. Ook op woensdagnamiddag, dinsdagavond. **Inge Kennis**. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

ART CONNECTIONS

[W][VB] Airbrush basiscursus. 4 tot 9/1. 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. Ook op zaterdagnamiddag. **Inge Kennis**. Art Connections. Vingerstraat 1. 3150 HAACHT. 016 60 40 59 - 0472 903 827. inge.kennis@skynet.be - www.artconnections.be

[W][LI] Creatief Verstillen. 12/1, 9/2, 8/3. 19u15-22u15. Vind de stilte in je zelf door intuïtief en kunstzinnig te werken met hart en handen! We exploreren maandelijks diverse technieken en thema's. **Eliane Kunnen**, Creatief coach. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][LI] Creatief verstillen. 12/1. 19u15-22u15. Vind de stilte in je zelf door intuïtief en kunstzinnig te werken met hart en handen! We exploreren maandelijks diverse technieken en thema's. **Eliane Kunnen**, Creatief coach. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][AN] Mandala- of cirkeltekenen. 23/1, 6/2, 5/3, 19/3 en 2/4. 13u30-16u30. Via Mandala's worden je jezelf bewust van krachten die op je inwerken. Maak je meer en meer symbolen eigen door er de diepere betekenis van te vatten. **Jef Van Genechten**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Mandala- of cirkeltekenen. 23/1, 6/2, 5/3, 19/3 en 2/4. 19u-22u. Via Mandala's worden je jezelf bewust van krachten die op je inwerken. Maak je meer en meer symbolen eigen door er de diepere betekenis van te vatten. **Jef Van Genechten**, lesgever. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][LI] Creatief verstillen. 9/2. 19u15-22u15. Vind de stilte in je zelf door intuïtief en kunstzinnig te werken met hart en handen! We exploreren maandelijks diverse technieken en thema's. **Eliane Kunnen**, Creatief coach. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

[W][AN] Helende Kleuren - Schildertweedaagse. 4/3 en 18/3. 10u-14u. Deze cursus is bedoeld om via ontspanning en intuïtief schilderen de helende werking van alle kleuren te beleven. We verdiepen ons telkens één kleur. **Denise Van Den Avont**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][LI] Creatief verstillen. 8/3. 19u15-22u15. Vind de stilte in je zelf door intuïtief en kunstzinnig te werken met hart en handen! We exploreren maandelijks diverse technieken en thema's. **Eliane Kunnen**. Bronkracht. Atelier Bronkracht. Manestraat 41. 3540 HERK-DE-STAD. 0494 360 250. eliane@bronkracht.be - www.bronkracht.be

Vegetarisme

[W][AN] Merry Raw Christmas & Happy Raw Year! 12/12. 13u-16u. Een rauw Kerstmaal? Rauw feesten? Het kan! Ik toon je hoe je een heerlijke feestdis maakt waarvan niemand merkt dat alles rauw is. Puur genot! **Marie-Claire Hermans**. Ravishing Raw. Health XL. Nekkerspoelstraat 263. 2800 MECHELEN. 0494 31 35 39. marieclaire@ravishingraw.com - www.ravishingraw.com

[W][LI] Koken met Joke. 15/12. 19u-22u. Ben je op zoek naar inspiratie om gevarieerd en lekker te koken zonder vlees? Kom dan zeker eens proeven tijdens één van de kookworkshops. Joke Stinckens. Kookstudio. Schurfstraat 46. 3600 GENK. 089 36 36 24. kokenmetjoke@hotmail.com

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][VB] Vrouwencirkel. 3/12, 7/01 en 10/02. We verbinden ons, luisteren en delen met elkaar.Door ons te verbinden kunnen we in onze kracht komen en in elkaars wijsheid delen. **Françoise Chavantré**. Koningsteen vzw. Oxdonckstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 0496 559 153. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

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

[W][WV] Vrouwencirkel. 28/1. 14u-16u30. Jezelf en andere vrouwen ontmoeten via gesprek, meditatie, massage, contactoefeningen, dans, stemwerk en zang. Een respectvol en liefdevol samenzijn. **Femke Zwart**. Praktijk de Ontmoeting. Plantinstraat 28. 8700 TIELT. 0485 005 616. femke@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be

[W][LI] De tocht naar huis. 2 tot 5/2. Jaartraining voor mannen waarbij de innerlijke ontdekkingsreis, het transformatieproces en persoonlijk leiderschap centraal staan. **Arend van Rietschoten**, psycholoog/relatietherapeut. Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][WV] Vrouwencirkel. 3/3. 14u-16u30. Jezelf en andere vrouwen ontmoeten via gesprek, meditatie, massage, contactoefeningen, dans, stemwerk en zang. Een respectvol en liefdevol samenzijn. **Femke Zwart**. Praktijk de Ontmoeting. Plantinstraat 28. 8700 TIELT. 0485 005 616. femke@praktijkdeontmoeting.be - www.praktijkdeontmoeting.be

Yoga

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

[W][WV] Yoga voor ouder en kind. 10/12. 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

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

[C][VB] Hatha yogalessen. Elke di. 20u-21u15. Iedere les bestaat uit yogahoudingen (asana's), ademhalingsoefeningen (pranayama) en ontspanning (savasana). **Miriam Van Gilse**. Mangala. 3012 WILSELE. 0477 408 390. miriam@mangala.be - www.mangala.be

[C][WV] Taoyin yoga. 13/12 tot 7/2. 20u15-21u30. Zachte

vorm van yoga die het lichaam versoepelt en de geest tot rust brengt. **Dominique Respens**. Centrum Shivaya. Bavikhoofsestraat 38. 8520 KUURNE. 056 21 02 92. dominique.respens@gmail.com - www.4dimkortrijk.be

[C][VB] Hatha yogalessen. Elke wo. 20u-21u15. Iedere les bestaat uit yogahoudingen (asana's), ademhalingsoefeningen (pranayama) en ontspanning (savasana). **Miriam Van Gilse**. Mangala. Linden. 3210 KORBEEK LO. 0477 408 390. miriam@mangala.be - www.mangala.be

[W][VB] Yoga. Elke do. 14u-15u. Yoga is de eenheid van het lichamelijke, het mentale en het spirituele. Kom mee yoga doen, op zoek en op weg naar innerlijke rust en kracht. **Chris Van Meeuwen**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info.lariposa@gmail.com - www.lariposa.be

[W][OV] Wekelijkse ontspanning! 19/12, 20/12, 21/12 of 22/12. Geen klassieke yoga, maar oefeningen die worden aangepast aan de hedendaagse noden en problemen. Ontspanning, verjonging en blijheid verzekerd! **André Poppe**. Manipura. Veldeken 198. 9240 ZELE. 052 44 53 38. manipurapost@hotmail.be - www.manipura.be

[W][VB] Astraal karate. 13/1 tot 23/3. 19u30-22u. Astraal karate combineert verschillende krijgskunsten met yoga en meditatie. Technieken om lichaam, geest en emoties terug in harmonie te brengen. **Hilde Goris**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][AN] Okido yoga avondreeksen. 16/1, 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3 en 26/3. 19u30-20u30. Bevorder de harmonie tussen lichaam en geest, een goede conditie en gezond lichaam met aandacht voor hara- en versterkingsoefeningen, stretching, enz. **Paul Schuur**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Okido yoga- voormiddagreeksen. 17/1, 24/1, 31/1, 7/2, 14/2, 28/2, 6/3, 13/3, 20/3 en 27/3. 10u-11u30. Bevorder de harmonie tussen lichaam en geest, een goede conditie en gezond lichaam met aandacht voor hara- en versterkingsoefeningen, stretching, enz. **Paul Schuur**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[W][AN] Yoga voor tieners 'Eigen-wijs'. 18/1, 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3 en 28/3. 18u45-19u45. Lekker eigen-wijs! Een uurtje per week samen op expeditie naar jouw eigen wijsheid of naar wat je nodig hebt om helemaal jezelf te kunnen/mogen zijn. **Ingrid Van Geel**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[O][WV] Opleiding Lu Jong Teacher. 25/1, 1/2, 8/2 en 15/2. 10u-17u. Professionele opleiding tot Lu Jong teacher, Tibetaanse Yoga volgens Tulku Lobsang. 12 dagen in het weekend in Souldance, en examen bij Tulku Lobsang. **Annemie Vanneste**, Lu Jong Educator. Souldance Academie. Overheulestraat 237. 8560 MOORSELE. 056 21 32 02. annemie@souldance.be - www.souldance.be

Zang & stem

[W][AN] CantaMantra - mantra's zingend de koude maanden door. 14/12. 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][OV] Yin Yang Zang. 16/12. 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 ERPEMERE. 053 84 18 27. info@merlyn.be - www.merlyn.be

[W][AN] Een klankpraktijk ontwikkelen om in je kracht te blijven. 14/2 tot 24/4. 20u-22u. Alles is trilling, ook wijzelf. Tijdens deze reeks leren we gericht mantra's gebruiken in hun oorspronkelijke en sterkste energetische vorm. Oost West Centrum. Van Schoonbeke straat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. antwerpen@owc.be - www.owc.be

Zuiveren en beschermen

[W][WV] Schadelijke aardstralen/wateraders. 7/12. 19u-21u. Werkelijkheid of oude wijsheid? Herkenbaar langs dieren, bomen, barsten in de muren, gezondheidsproblemen. Verloting 1 onderzoek thuis. **Guido Viane.** Living Stone - Stone Shop. Vissersstraat 47. 8370 BLANKENBERGE. 050 41 56 28. info@livingstone-shop.be - www.livingstone-shop.be

[W][WV] Maak van je woning geen microgolf. 23/2. 19u-21u. werken draadloos internet, gsm, telefoon, hoogspanningsvelden op onze gezondheid, humeur, slaap? Wat zijn de symptomen? **Guido Viane.** Living Stone - Stone Shop. Vissersstraat 47. 8370 BLANKENBERGE. 050 41 56 28. info@livingstone-shop.be - www.livingstone-shop.be

«Als je een Lalala-leven wilt, is het heel belangrijk dat je van jezelf houdt. Daarmee bedoel ik van je hele 'ik', met je eigen lijf, ziel én geest.»

Uit *Live Love Laugh* [zie hieronder]

Live Love Laugh

Martines lifestylegids

Martine Prenen

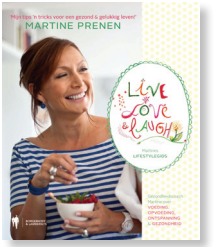
Na vier jaar studeerde Martine Prenen onlangs af aan de Levensschool in Tongerlo. Ze had zo veel ideeën opgedaan, dat ze besloot een boek uit te schrijven over alles wat belangrijk is in het leven: goed eten, lol maken, liefhebben, bewust opvoeden, gezond genieten, energiek bewegen, natuurlijk genezen… Hoe meer Martine zich in deze onderwerpen verdiepte, hoe meer ze ervan overtuigd geraakte dat ze deze informatie moest doorgeven. Het is een boek geworden, niet alleen voor ouders die hun kinderen gezonde voeding willen geven, maar voor mensen van 7 tot 77 jaar. Het is een positief boek met veel tips, tricks en recepten. *[272 p. • Borgerhoff & Lamberigts]*

De plantenfluisteraar

Gids voor een langer en fitter leven

Raf Willaert

De auteur van dit boek heeft de sleutel gevonden tot een langer en fitter leven. Geen wonderdrankje of therapie, geen pil of kuur, maar de natuurlijke kracht van planten en kruiden. Dat is het fundament van een constant proces van zuivering en herstel dat ons lichaam gezond houdt. Een evenwichtige voeding is en blijft de beste garantie voor een lang en fit leven, op voorwaarde dat je die aanvult met de stoffen die in onze moderne maatschappij uit ons voedingspatroon verdwenen zijn. *[200 p. • Uitgeverij Houtekiet]*



Een nieuw licht op goed en kwaad

Een psychosociaal en spiritueel ontwikkelingsperspectief.

Geneviève Cooreman

Dit boek zou een filosofisch traktaat kunnen zijn, ver van de realiteit van elke dag. Maar dat is het helemaal niet geworden. Cooreman staat met beide voeten stevig op de grond. Als psychotherapeute heeft ze dagelijks met zoveel pijn, kwaadheid en lijden te maken dat ze voor een concrete aanpak heeft geopteerd. Daarom zijn onderwerpen als machtstrijd, agressie, roddel, verslavingen, … aan de orde. Het gaat om zaken waarmee iedereen voortdurend geconfronteerd wordt. Dit is geen boek om in één ruk uit te lezen. Het nodigt hoofdstuk na hoofdstuk uit tot reflectie en tot actie. Een aanrader! *Te bestellen via De Lichtbron: www.delichtbron.be of 03 354 56 28.*

L'esprit et la matière

Omraam Mikhaël Aïvanhov

Deze dvd met een opname van een voordracht op 16 juni 1985 onderzoekt de subtiele verbinding tussen materie en geest. «Het materiële is een condensatie van de geest. De geest handelt via materie om ontelbare vormen van leven te doen verschijnen […] De materie is ook heilig – zelfs even heilig als de geest – omdat ze de dochter is van de geest». Een zeldzame documentaire. *[80' • Voordracht in het Frans, ondertiteld in 12 talen waaronder het Nederlands • Prosveta • www.prosveta.com]*

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

Lessenreeksen in 2012. Kom tot jezelf, bevrijd je van je stress. Leer je stress te beheersen en hervind je vitaliteit en levensvreugde! CC de Meent in Alsemberg, Van Wilderodezaal van 20u tot 21u30. Reeks I: ma. 23/1, 30/1, 6/2, 13/2, 27/2, 5/3, 12/3, 19/3. Reeks II: wo. 18/4, 25/4, 2/5, 9/5, 16/5, 23/5, 30/5, 6/6 2012. 60 euro voor 8 lessen. Info: www.demeent.be of info@demeent.be I O.LV. Centrum Halle van 20u tot 21u30. Reeks I: wo. 25/1, 1/2, 8/2, 15/2, 29/2, 7/3, 14/3, 21/3. Reeks II: ma.16/4, 23/4, 30/4, 7/5, 14/5, 21/5, 4/6 en 11/6/2012. 80 euro voor 8 lessen. Info: rowena.meenderman@skynet.be. 0474 286 183. Rilroheidestraat 24 - 1653 Dworp.

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

Voet-je Vitaliteit met reflexologie. Versterk je zelfgenezend vermogen en je vitaliteit met voetreflexologie. Ann Ackaert, Oostakker - Gent, www.dedoorgang.be of 0494 041 766.

Herbronnen

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

Herbronnen aan zee voor mensen met/na kanker. 16-20 jan en van 13-17 febr 2012. Koninklijke Villa, Oostende Begeleidde gesprekken en relaxatie en Wellness voor mannen en vrouwen door Lou Cabanier, relaxatietherapeute, da-ca-po@skynet.be

Internet

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

Persoonlijke ontwikkeling

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

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

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. info@hairport.be. 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.

Therapeutische massages

Lichaams- en energetische massages. Even tot jezelf komen? De drukte van de dag ontvluchten? Nood aan ontspanning? Harmonie tussen lichaam en geest? Laat je verwennen met een weldadige massage of geef ze cadeau. Nyorai, gelegen in het hartje van Gent: een plaats waar je tot rust kan komen. 0491 141 911 info@nyorai.be www.nyorai.be

Agenda plus
Jij leest deze tekst?
Vele anderen dus ook!
Plaats een advertentie in Agenda Plus en bereik je doelpubliek.
www.agendaplus.be/adverteren

Therapieën

KONINGSTEEN
Persoonlijke ontwikkeling start hier!

Groepspraktijk te Koningsteen. Emoties, fysieke pijn, overvolle gedachten en ergernissen zien we als uitnodigingen om een nieuwe keuze te maken. We begeleiden je op jouw ont-wikkeling. Koningsteen, Oxdonkstraat 168, 1880 Kapelle-op-den-Bos. 015 71 00 52. info@koningsteen.be www.herbronning.nu

Heling van lichaam, hart en ziel
Leen D'hulster
Doorwerkgroep 17/01
Doorwerkdag 11/02 van 9u30 tot 17u30
www.leendhulster.be

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

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

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, Lomi-lomi, Hot stone! www.ammyris.be 0495 262 627.

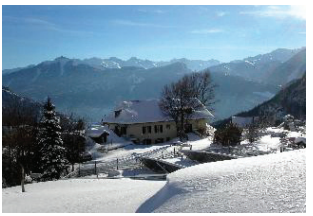
www.DragonTurtle.be
massages, soundrelaxation, workshops & coaching
GSM 0485 34 98 90 - Vilvoorde

Vacatures

Vacature plus

Actieve vrijwilligerswerking te Koningsteen. Met een ruim aanbod van mogelijkheden bieden we herbronning, verblijf en behandelingen in ruil voor jou actieve bijdrage aan Koningsteen. Koningsteen.be, oxdonkstraat 168, 1880 Kapelle-op-den-Bos. 015 71 00 52. info@koningsteen.be

Vakantie



"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

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

"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.

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.

Varia

Tachyon Innovations
www.tachyon-aanbieding.eu

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

Synergio

Synergio Energetische Zondagen en Gids. www.synergio.be

merlyn
muziekinstrumenten voor
HEALING, THERAPIE, RELAXATIE,
MEDITATIE, RITUELEN, WELLNESS
PEDAGOGISCHE & EDUCATIEVE
DOELEINDEN, ... & FUN
Daalstraat 2 - 9420 ERPE-MERE
053/84 18 27 - info@merlyn.be
www.soundsforhealing.be

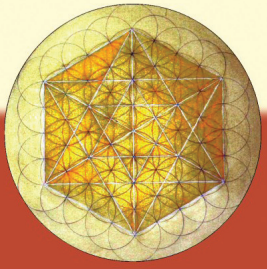
KONINGSTEEN

PERSOONLIJKE ONT-WIKKELING START HIER !

We worden als mens elke dag uitgenodigd - soms uitgedaagd - om nieuwe keuzes te maken. Een bewuste, persoonlijke ont-wikkeling is er één van.

Op KONINGSTEEN kan je terecht voor :

- ★ Workshops en jaaropleidingen
- ★ Individuele behandelingen
- ★ Herbronningsverblijf (vanaf 3 d.)
- ★ All-in formules en seminaries
- ★ Een dagverse keuken
- ★ Een bijzonder stukje natuur
- ★ Eenvoud in een uniek kader
- ★ Actieve vrijwilligerswerking



Koningsteen.be

VZW KONINGSTEEN
Oxdonkstraat 168
1880 Kapelle-op-den-Bos
info@koningsteen.be
015 / 71.00.52

" Van bewustwording tot het ont-dekken en het leven van je volle potentieel."

Kasteel De Schans

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

+32-(0)89-629262

www.kasteeldeschans.com

Neem tijd voor
het beste in jezelf:
Het begin van het Ont-dekken
Echtgenoten/Echt genieten
Emotioneel Lichaamswerk
Cursus ontspanningsmassage
Massageverwenweekends

Van harte welkom
op onze Kerstspecial:
Op adem komen
De langste nachten