

gratis

nr°31 • februari 2013

Maandelijks • Verschijnt niet in januari en augustus

www.agendaplus.be

Agenda *plus*

Weldoen, weldenken, welzijn!

Voeding & gedrag

Fytotherapie
Geweldloze
communicatie

150 lezingen
& workshops !

Gezondheidsbeurs

15de editie

Meer bewustwording en vitaliteit voor het ganse gezin



INKOM
-€2
*



**zondag
24 maart
2013**

**FLANDERS EXPO GENT
VAN 10U TOT 18U**



met optreden Elfentheater



**Massage
Levensenergie
Therapeuten
Kinderwijs**

**ALLE INFO OP WWW.SYNERGIO-EVENTS.BE
INFOSTANDS, GRATIS LEZINGEN EN WORKSHOPS VOOR ALLE LEEFTIJDEN**

Bewustwording • Lichaamsbehandeling • Mindfulness • Massage • Gezondheidsproducten • Dans

VOLWASSENEN

Voorverkoop/kassa €9/€12

KINDEREN < 12j

Voorverkoop/kassa €5/€7

* Bij afgifte van deze pagina. Kortingsbonnen enkel geldig op kassaprijs. Niet cumuleerbaar met andere kortingen. VVK enkel via www.sterrencirkels.be



LUC ESCOT



DE LEVENSSCHOOL



UITGEVER

Uitgeverij ACCORDIA bvba
Maatschappelijke zetel:
Stokthoekstraat 10A
9140 Temse
contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be
IBAN: BE32 3630 3415 9602
BIC: BBRUBEBB

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE

UITGEVER

Rudy VAN DAMME
+32 (0)486 759033
rudy@agendaplus.be

REDACTIE

Lien VAN LAERE
Ro DELANOYE
Rudy VAN DAMME

VORMGEVING

Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be

PUBLICITEIT

publiciteit@agendaplus.be
+32 (0)3 500 9513

DISTRIBUTIE

Isabelle DESPEYROUX
distributie@agendaplus.be

OPLAGE

Gemiddeld 30.000 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 cursuscentra en in de wachtzalen van bepaalde therapeuten, osteopaten, acupuncturisten en homeopaten.

Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

Verschijnt niet in januari en augustus.
Coverfoto: © Hallgerd - Fotolia.com



voorwoord



Rudy Van Damme
hoofdredacteur

Boeiend leek het me wel om deze uitdaging aan te gaan als nieuwe hoofdredacteur. Beducht ook om te veel hooi op mijn vork te nemen. Maar het leven geeft soms uitdagingen die de moeite waard zijn om de tanden in te zetten. Al was het maar omdat Agenda Plus zo'n trouw lezerspubliek heeft en zijn plaats onder de zon verdient.

We trappen af met een nummer gewijd aan, jawel gezonde voeding waarin het woordje "zon" vervat zit. De kinderen krijgen onze aandacht deze maand via een kort interview met Magdalena Troch, auteur van het boek "Gezond Groeien" (zie pagina 12).

De belangstelling groeit ook voor fytotherapie, die zijn sporen al lang heeft verdiend en nu wereldwijd de vruchten begint te rapen. EU-verordening nr 432/2012 windt er geen doekjes rond wat voedingssupplementen betreft: slechts 222 claims zijn officieel toegestaan op straffe van torenhoge boetes. Kafka komt dan ook om de hoek kijken. Absurd, omdat u, beste lezer slechts één kans op 65 miljoen maakt om ziek te worden van een voedingssupplement. Google "Codex Alimentarius" en u komt de beweegreden te weten van de betutteling vanwege Europa.

Veel leesplezier en graag tot volgende maand!

voorwoord	nr31	3
andere kijk		5
hoofdartikel: Voeding en gedrag		7
gezond groeien: kort interview met Magdalena Troch		12
in de kijker		13
beter leven: Geweldloze communicatie		15
positieve actualiteit		16
fytotherapie: Oude of nieuwe wijsheid?		18
agenda 'van dag tot dag'		21
rubrieksagenda		23
handleiding AGENDA Plus		29
lezen		30

GEZONDHEIDS- & WELLNESSBEURS



7.000m² || +100 STANDEN
INTERNATIONALE EDITIE

ECO



THERAPEUTICA®

**TRADITIONELE OOSTERSE EN ALTERNATIEVE WESTERSE
GENEESWIJZEN, THERAPIEËN & LEVENSFILOSOFIEËN**

**SPECIAL GUESTS & PERFORMANCES
ON SATURDAY & SUNDAY**

MADY VAN KEER
HARP & HEALING

ROB
SHOWHYPNOSE & HYPNOTHERAPIE

KERUNA
VROUWENKLANKEN VOOR DE ZIEL

SUN-IN-HAND
OP WEG NAAR INNERLIJKE STILTE

HOPE & DREAMS
WERELDSE KLANKEN MET HEMELS KARAKTER

MEER DAN 70 **GRATIS** VOORDRACHTEN (EN DEMONSTRATIES)
EERSTE 500 BEZOEKERS **GRATIS** PAKJE WIEROOK
DOORLOPEND **GRATIS** DEELNAME AAN MEDITATIE MARATHON
APARTE ESOTERISCHE AFDELING
GRATIS DEELNAME AAN RELAXATIE CONCERTEN 'DRUIDE'

CHANGE
think positive

HET MAGAZINE DAT ALLES ANDERS BEKIJKT



LIJN 630

HOPE & DREAMS

TVNR
Transparent Vlaams
Nederlands Radio

Agenda
DINAS

ZAT 9 & ZON 10 MAART '13
BRABANTHAL LEUVEN
BRABANTLAAN 1, B-3001 HEVERLEE

i www.ECOTherapeutica.be || +32 15 230 200

Recht op vrije meningsuiting onder druk



Europese verordening n°432/2012 liegt er niet om. Als blogger, gezondheidsjournalist of uitgever dien je op je tellen te passen als je voedingssupplementen allerlei positieve werkingen gaat toedichten.

Het EFSA heeft voortaan 222 toegestane gezondheidsclaims, een selectie uit 15.000 aanvragen om erkenning. Schrijf je een artikel over een bepaald voedingssupplement en is er verderop een advertentie te zien van datzelfde kleinood pas je beter op je tellen want er hangt misschien een boete boven je hoofd van 30.000 euro. Wat voor de enen over de veiligheid van de consument gaat is voor de anderen een verdere beknotting van vrije meningsuiting. Wat veiligheid betreft: er is één kans op 65 miljoen(!) dat je sterft aan de inname van een vitamientje. Kwestie van alles in perspectief te zien. Het een en ander is gevolg van de Codex Alimentarius, in het leven geroepen door de Verenigde Naties in 1962, na intense lobbying door de farmaceutische multinationals. (red)



Becel wint Gouden Windei 2012

Het Gouden Windei wordt jaarlijks uitgereikt aan het product dat 19.000 consumenten het meest misleidend vinden. Het is een initiatief van Foodwatch.nl. voor 2012 ging de prijs naar het product "Becel Activ" van de multinational Unilever. Het bedrijf weigerde de prijs te ontvangen en dit voor de tweede keer, want ook in 2011 viel het bedrijf in de prijzen. Volgens Foodwatch is Unilever niet de enige producent die consumenten bewust om de tuin leidt. Bij zeker 30 procent van alle voedingsproducten is sprake van grove misleiding.

Foodwatch is een groeiende Nederlandse consumentenorganisatie die controleert of de vlag de lading dekt. Zij onderzoekt publiciteit -en marketingcampagnes van de voedingsindustrie op hun waarheidsgehalte.

Op 17 december 2012 startte Foodwatch trouwens een rechtsgeding tegen Unilever betreffende het product "Becel Activ".

Bron: Foodwatch.nl

foodwatch

Zwitserse overheid erkent homeopathie

Het rapport van de Zwitserse overheid over homeopathische geneeskunde, tegenwoordig de meest uitvoerige evaluatie van homeopathische geneeskunde die ooit door een regering tot stand is gekomen en werd recentelijk in boekvorm gepubliceerd. Dit voor een doorbraak zorgende rapport bevestigde dat de homeopathische geneeskunde zowel efficiënt, als voordelig is en dat de homeopathische behandelingen in het Zwitserse plan voor volksverzekering opgenomen kunnen worden.



MARNYS®

KRACHT EN ENERGIE !

KONINGINNENBRIJ

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

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



van maandag
tot vrijdag van 9u - 13u

**Phytal
crea**

www.phytal-crea.be

centella

Biologische cosmetica

Producten
met ECO of
BIO - Garantie Label



van maandag tot vrijdag van 09u tot 13u

**Phytal
crea**

www.phytal-crea.be

DIETAROMA



CNK: 2252-479

**Geeft glans en
volume aan het haar**

Voedt en verstevigt haar en nagels

Diétaroma CAPILEA

Voedingssupplement
met Argan-olie.



van maandag
tot vrijdag van 9u - 13u

**Phytal
crea**

www.phytal-crea.be



Voeding en gedrag

Een nieuwe wetenschap?

'Steeds meer en meer mensen worden zich bewust van de grote invloed van voeding op niet alleen het menselijk lichaam an sich maar ook de emoties en het geestelijk welzijn. Talloze studies hebben al bijvoorbeeld uitgewezen dat geraffineerde suiker niet alleen een vernietigende werking heeft op onze energiehuishouding, maar ook onze hersens. Deze laatste sturen ook emoties aan. Er schijnt ook een link te zijn tussen junkfood en agressief gedrag. Meer vitamines in gevangenissen zorgen voor een betere levensfeer.

Voeding is in. Ja, voeding is in en nog niet zo'n klein beetje. Het gaat hier natuurlijk niet over de slaapverwekkende kookprogramma's op menig tv-kanaal maar over een regelrechte revolutie in eetland. En wie gaat daar voordeel uit halen? U en ik en zeker niet die industrieën en beroepen die er voordeel uit halen dat mensen ziek worden en blijven. Gezondheid troef en niet in het minst voor de toekomstige generaties. Want meer en meer studies tonen aan dat kinderziektes en abnormaal gedrag voor een flink stuk gelinkt zijn aan voeding en voedingsgewoontes.

Voedingsdriehoek in vraag

Enkele maanden geleden kwam het boek "De voedselzandloper" uit van Dr. Kris Verburgh en het hek was van de dam. Gevestigde wetenschapsbastions zoals de Universiteit van Antwerpen (UIA) en de Ka-



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



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 Emotiemangement
0474 87 51 29

www.happywork.be



"Eindelijk een compleet boek over voeding voor kinderen (éi volwassenen)."

een nieuwe kijk op voeding voor kinderen

Gezond Groeien!

Een nieuwe kijk op voeding voor kinderen

Een baanbrekend, verhelderend en goed gedocumenteerd boek. Niet enkel voor ouders maar voor iedereen die begaan is met gezondheid, het welzijn van de kinderen en de toekomst van onze planeet.

In dit boek lees je zwart op wit wat oké is en wat niet. Helder geformuleerde en verrassende info, wetenschappelijk onderbouwd, met tal van voedingstips en recepten.

€ 24,50 • 224 pagina's

MEER INFO EN BESTELLEN VIA
gezondgroeien.wordpress.com

UITGEVERIJ

les îles

www.lesiles.be

tholieke Universiteit van Leuven (KUL) kwamen als het ware uit hun zelfgenoegzame winterslaap gekropen toen voormelde boek de kaap van 100.000 verkochte exemplaren dreigde te halen. Wat bleek? Vele heilige huisjes werden onderuit gehaald door de schrijver, een jonge dokter, afgestudeerd cum laude aan een van diezelfde bastions. Wat beweerde dat jonge geweld? Melk is niet goed en aardappelen of pasta's zijn ook niet echt nodig. En daarbij haalde hij maar meteen de bijna heilige voedseldriehoek onderuit. Resultaat: de spreekwoordelijke brandstapel werd klaargemaakt door enkele eminente professoren via diverse media.

Dus ja, een revolutie is aan de gang en voor ons kan deze niet ver genoeg gaan!

Voeding en gedrag

Dat er tussen de kwaliteit van voeding en het gedrag van mensen een oorzaak-gevolgmechanisme terug te vinden is blijkt nu meer en meer. We spreken hier niet alleen over de experimenten van bijvoorbeeld Dr. Bernard Gesh in de gevangenissen met multivitamines en u bent waarschijnlijk ook wel op de hoogte van onderzoeken betreffende de relatie van geraffineerde suiker en het hyperactieve gedrag van kinderen door Dr. Lidy Pelzer in Nederland. Ook psychologisch onderzoek gaf aan dat er een grote relatie is tussen ons emotioneel huishouden en al het lekkers waarmee we ons zelf verwennen. Verschillende scholen in Vlaanderen maar vooral Nederland haalden de frisdranken en snoepautomaten weg en vervingen deze door gezonde snacks en water of fruitsap. Gevolg: veel minder agressiviteit op school. De leerlingen kre-

gen een hoger concentratievermogen en scoorden beter op hun tests. De Amerikaanse dokter Alex Richardson verwoordde het op een andere manier: "they are what you feed them!"

Kleine letters op verpakking

Het is dus uitkijken geblazen wanneer we gaan winkelen, soms zelf letterlijk door een goed leesbril mee te nemen want de verplichte ingrediëntenlijst is soms zo klein geschreven dat je na een rondje winkelen een dijk van een migraine kan krijgen. Letters en vooral nummers zijn van belang. We spreken hier natuurlijk



© Robert Kneschke - Fotolia.com

over E-nummers of het door de Europese commissie geïkt systeem om additieven te catalogeren. We spreken hier over kleurstoffen, bewaarmiddelen, zuurteregelaars, antiklontermiddelen, glansmiddelen, antischuimmiddelen en ga zo maar door. Er zijn maar weinig additieven die bij nader onderzoek écht als koosjer -excusez nous le mot-kunnen worden aangeduid. Dit althans volgens onderzoekers Carine Couget en Will Jansen. Dit is toch wel verwonderlijk want de doorsnee burger verwacht dat voeding en voedingsadditieven goed, zelf doorgedreven goed zouden worden gecontroleerd door de

officiële instanties? Wat vermelding op de verpakking betreft is er één uitgemaakte zaak met betrekking tot genetisch gemanipuleerde organismen (GGO's): indien er minder dan 0,9% aanwezig is in het product hoeft het niet te worden vermeld. Is dit geen vals gevoel van veiligheid geven aan de doorsnee consument?

De EU reageert bij netelige vragen over deze kwesties met het standaard antwoord dat het steeds over kleine en niet-grensoverschrijdende dosissen gaat. Wat men echter nog niet onderzocht heeft is het effect veroorzaakt door de combinatie van deze additieven. En met betrekking tot GGO's kan men zich de vraag stellen of er zo iets bestaat als een klein beetje zwanger zijn. Vooral met betrekking tot kinderen hebben we grote verantwoordelijkheid aangezien onze nakomelingen vier maal gevoeliger zijn dan wij volwassenen.

Het GGO-dilemma

Over genetisch gemanipuleerde organismen is het laatste woord nog niet gesproken. We herinneren ons nog wel de protestactie in 2011 door het Field Liberation Front op een experimenteel ggo-aardappelveld in het Wetteren waarbij onze Vlaamse Minister President Kris Peeters er als de kippen bij was om 250.000 euro van de belastingbetaler uit te trekken om de schade, achteraf begroot op ongeveer 1000 euro, te herstellen en de actievoerders te demoniseren. Zelfs Euro-parlementariër Bart Staes stond van het gedrag van Vlaanderen hoogste ambtenaar te kijken. Het illustreert alleen maar de grote belangen in deze activiteit die onder de noemer biotechnologie valt. In Vlaanderen is bio-tech goed voor 2, 1 miljard euro omzet per jaar en vele duizenden arbeidsplaatsen. De pro's en con's van genetisch gemanipuleerde (of gemo-dificeerde) aardappelen of maïs vliegen je om de oren maar de ene hamvraag wordt vergeten: wat doet het met de zwakste

onder ons: de kinderen? Biotechnologie is het patenteren van de natuur en dat is natuurlijk big business. Met geld verdienen is niets verkeerd, alleen niet ten koste van onze en uw gezondheid. De ratten die deelnamen aan het wijd en zijd verspreide onderzoek van de Franse professor Séralini kunnen er van meespreken. Wat zegt ons gezond boerenverstand hierover? Ons natte vinger in de lucht? staat u bij het krieken van de ochtend op en zegt u bij uzelf: vandaag ga ik wat gemodificeerde patatjes klaar maken? Uiteraard hebben we het hier niet over het veredelen van gewassen zoals al duizenden jaren door knoestige en hardwerkende landbouwers wordt verricht.

Veggie is cool

Dankzij de inspanningen van de vzw EVA wordt het eten van vlees meer en meer in vraag gesteld. Dat is al een hele...kluif. De doorsnee Vlaming bevindt zich al wel eens in een frituur met het water in de mond denkend aan een sappige curryworst of een romig stoofvleessaasje bij zijn portie frieten. Diezelfde doorsnee Vlaming pak je ook niet zo snel zijn biefstuk af. En toch durven we een drastisch verminderen in het consumeren van vlees voorstellen. Al was het maar omdat we weten dat een geslacht dier gemiddeld 10.000 l water heeft verbruikt. Moeten we er echt aan toevoegen dat de 99% van deze dieren volgestouwd zitten met antibiotica en de onvermijdelijke hormonen? Ben je er als consument zeker van dat je geen gekloond vlees op je bord krijgt?

Een kind heeft sowieso al vele uitdagingen in zijn groeiproces. Is het dan nuttig om het te belasten met voeding die zijn immuunsysteem nog eens extra onder druk zet? Hormonen toedienen via (ook moreel) gecontamineerd vlees die de kans op allergieën maal vijf vergroot?

Een dier dat naar de slachtbank wordt geleid weet dat. Ontegensprekelijk. Ze ruiken het bloed, het angstzweet van de

dieren die hen zijn voorgegaan. Het resultaat is dat in hun doodsangst gigantische hoeveelheden adrenaline door hun aderen wordt gepompt dat achteraf in het dood karkas verzuurd. Laten we ons gezond verstand spreken als we kinderen van dit vlees laten eten?

Drukbezette ouders & drukke kinderen

Onze maatschappij is ziek en we weten dat. Alleen leven we nog altijd in een staat van ontkenning. Ziek, omdat we een dure hypotheek en een carrière drang laten prevaleren op een evenwichtig en natuurlijk leven. Ziek, omdat we onze kinderen noodgedwongen door anderen laten opvoeden of laten we misschien het eufemisme "opvangen" gebruiken.

De meeste kinderen krijgen wegens tijdsgebrek of omdat papa of mama nog naar een vergadering of een of andere hobbybeoefening moet, een pizza met fake kaas, opgewarmd in de microgolf oven op het bord. Waarschijnlijk overgoten met cola-light waarin het bedenkelijke additief aspartaam (E-951) in terug te vinden is. Als het geen pizza is, dan zijn het waarschijnlijk diepvriesfrietjes met diepvriesworstjes. Klinkt dit bekend in de oren? Het eetritueel is een affaire die nu vlug-vlug moet worden afgehandeld of zelfs kijkend naar de buis moet worden afgehaspeld.

Is het dan verwonderlijk dat we onhandelbare kinderen krijgen? Ga eens praten met een kleuterjuf en luister naar de evolutie van de laatste vijftien jaar is met betrekking tot gedrag bij kleuters?

De oplossing is eenvoudig: tijd maken

voor maaltijden, de kinderen betrekken bij het klaarmaken en gezond eten. Cliché? Jazeker. Broodnodig? Absoluut!

Gezond? Bio!

Ja, de keuze valt op biologische producten als we kiezen voor gezonde voeding. Dat is tot nader order de beste keuze die een ouder voor het kind en zichzelf kan maken. En meer en meer mensen zijn bereid die keuze te maken. In 2011 steeg de omzet in bioproducten in Europa tot 48 miljard euro. Dat is een verschil van 4% ten opzichte van 2010. Is het trouwens niet absurd dat er zoiets bestaat als het label "biovoeding". Zou alle voeding niet

biologisch van aard moeten zijn? Bio staat voor pesticidevrije kweek van groenten en fruit. Voor producten zonder additieven alhoewel de winkende medemens nog steeds opletend moet blijven als hij shopt. Ook in de natuurwinkel.

In deze barre economische tijden echter komt het budgettaire aspect van bio al snel als tegenargument op

tafel. Zijn biologische producten duurder? Ja. Verbruiken we evenveel bioproducten als "gewone" producten? Neen.

Vooral moet er aandacht geschonken worden aan suiker. Zero tolerantie voor alle geraffineerde suiker, zelfs rietsuiker en vervang deze bijvoorbeeld door kokosbloemsuiker of suiker van het lang door de Europese commissie verguisde Stevia plantje.

We sluiten af met het cliché; je bent wat je eet. Nooit geweten hoe dicht deze uitspraak bij de waarheid zat.

RVD © 2013

Bronnen: "De Voedselzandloper" K. Verburgh & "Gezond groeien" M. Troch.



© Gorilla - Fotolia.com

Gezond Groeien?

Kort interview M.Troch



A+: Je hebt een boek geschreven "Gezond Groeien". Je behandelt daarin additieven maar je beweert ook dat suiker en melk extra gevaarlijk voor kinderen zijn?

MT: Ja, als je opzoekingen doet naar additieven, suiker en melk dan kom je tot schrikbarende ontdekkingen. En vraag

je je af hoe deze in godsnaam in onze voeding terecht gekomen zijn. Heel veel additieven zijn synthetisch, chemisch en genetisch gemanipuleerd. Even voor de duidelijkheid, additieven zijn dus de "E"nummers die je op een verpakking vindt bij de ingrediënten. Er zijn enkele natuurlijke "E" nummers die onschadelijk zijn maar de meeste kunnen bij overmatig gebruik lijden tot allergieën, verslavingen, depressies, hyperkinetisch worden.

A+: Heb je tips voor ouders die hun kinderen van de suiker af willen houden?

MT: Ja, het is belangrijk dat je eerst met je kind praat en vertelt waarom je het suikergehalte wilt verminderen of zelfs uitbannen. Wat ook belangrijk is, is dat je als ouder het goede voorbeeld geeft. Zo kan je zeggen dat je met heel het gezin elke dag wat minder voor suiker zal kiezen en meer voor fruit, bessen, noten en groenten als tussendoortje.

Suiker is een verslaving. Wanneer je van de ene op de andere dag hiermee stopt, krijg je ontwenningssymptomen.

Ook het totaal verbieden geeft bij de kinderen juist de omgekeerde reactie. Je moet dit dus samen afbouwen. Maar ik moet toegeven, het is een hele opdracht om suikerloos te eten. Bijna aan elk gewoon bewerkt voedingsmiddel is er suiker toegevoegd. Zelfs aan mayonaise, ketchup, spaghetti-sausen, muesli, noem maar op...

Maar je zal wel merken dat je beloofd wordt na een tijd. Je kinderen zullen rustiger worden en zullen meer kwaliteitsenergie hebben, minder snel honger hebben en ze zullen na een tijd veel meer soorten groenten lusten dan voordien. (red/zie ook boekenrubriek)

Omraam Mikhaël Aïvanhov



Dagteksten 2013

Ref. DT2013NL
14,50 € TTC

De onuitputtelijke bronnen van de vreugde

Verwacht voor einde februari/begin maart 2013

Ref. P242NL
12,75 € TTC



DVD

Goed en kwaad, twee krachten die het wiel van het leven doen draaien

In het Frans gesproken, met Nederlandse ondertitels

Ref. DVD7006FR
18 € TTC

« Actuele promotie: gratis verzendingskosten en, voor elke bestelling van meer dan 75 €, korting van 10 % »

PROSVETA BENELUX

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

Jan Schroën

'Waar Hemel en Aarde elkaar ontmoeten'



Jan Schroën is een Nederlandse naturopaat met wortels in het oosterse Taoïsme en westerse biochemie. Hij is naast expert in Chinese geneeswijzen ook een excellente schrijver die westerse aandoeeningen en ziektes overgiet met begrippen uit de Oosterse filosofie.

Hij kan in begrijpelijke taal de brug slaan tussen westerse en oosterse visie van het hele gebeuren in de baarmoeder (dan tian) 'waar hemel en aarde elkaar ontmoeten'.

De filosofische basis van een zwangerschap, de energetische ontwikkeling van de foetus, de energetica van het embryo

zijn thema's die de constitutie, het karakter en de gezondheid bepalen. Jan leert ons ziektes begrijpen en hij verruimt onze kennis vanuit de Taoïstische filosofie.

Het Opleidingsinstituut voor Traditionele Chinese Geneeswijzen OTCG organiseert op 8 & 9 maart 2013 een 2-daags hoorcollege met Jan Schröen in Antwerpen. Info@otcg.be of bezoek www.otcg.be

Benjamin Adamah

Vamachara



Benjamin Adamah schreef met Vamachara zijn opus magnus (zie rubriek boeken pagina 30). Hij is auteur van twee eerdere succesvolle boeken namelijk Nulpuntrevolutie en Nulpuntpsychologie.

In Vamachara geeft de schrijver, kunstenaar en esotericus zijn visie op het Linkerpad. In deze workshop krijgen we inzicht in wat Adamah psycho-energetisch management noemt, aangevuld met inzichten uit de astrologie, occulte kennis en eigen ervaring.

Adamah staat geboekstaafd als een rebel

binnen esoterische kringen waarbij hij het niet schuwt om heilige huisjes aan te vallen. Sommigen omschrijven hem als de "Indiana Jones van het occulte".

Deze workshop is bedoeld voor iedereen die meer wil weten over de onzichtbare werelden rondom ons.

Op 9 maart 2013 komt Benjamin Adamah naar Vlaanderen voor een unieke lezing annex workshop - zie activiteitenagenda rubriek "Esoterische stromingen" -

BIJ WIE JE TERECHT KAN VOOR TRAININGEN IN GEWELDLOZE COMMUNICATIE

BARSABIAN Sybil

Bemiddelaar en Therapeute

Laarstraat 81

2610 Wilrijk

Gsm : 0475 580 900

sybil@pratenisgoud.be

www.enna.be

DANNEELS Rob

Trainer op basis van geweldloos
communiceren

Neptunuslaan 7 bus 13

1190 Brussel

Tel : 02 538 98 27

Gsm : 0486 518 143

rob.daneels@scarlet.be

www.robdaneels.be

FERFERS Katrin

Kaboutermansstraat,8

3000 Leuven

Tel/Fax : 016 225 802

Gsm : 0484 430 305

karin.ferfers@belgacom.net

www.hathor-instituut.com

VANBLADEL Corrylaura

Levenscoach en trainer NVC

Rundershoek 31

2430 Eindhoven

Gsm : 0486 234 257

info@blabla-blabla.be

www.blabla-blabla.be

VAN DER HAM Robert

Hospitable Human Matters

Kiezelstraat 105 bus A2

3500 Hasselt

Gsm : 0483 210 270

www.robertvanderham.com

VANDEVOORDE Dominique

Communicatie, coaching,
bemiddeling, massage

Praktijk De Ontmoeting

Plantinstraat 28

8700 Tiel

Gsm : 0473 574 358

info@praktijkdeontmoeting.be

www.praktijkdeontmoeting.be



CORRYLAURA VAN BLADEL

Coach - Trainer

Geweldloze Communicatie van hart tot hart van GELIJK naar GELUK

Jaartraining - 3de jaargang, start november 2013

Meer info op www.blabla-blabla.be en www.cnvc.org

Geweldloze communicatie

De giraf en de jakhals

De grondlegger voor deze communicatiemethode is de Marshall Rosenberg die zijn mosterd zou hebben gehaald bij Mahatma Gandhi. Zijn charisma en jarenlange ervaring maken van hem een uitstekende ambassadeur op talloze nationale en internationale congressen. Sommige van zijn interventies kan je bekijken via You Tube.

Geweldloze communicatie is een manier van uitwisseling en interactie tussen mensen die het mogelijk maakt op vreedzame wijze informatie uit te wisselen en verschillen te overbruggen, waarbij algemeen menselijke waarden en behoeften centraal staan. Door deze wijze van communiceren wordt een taalgebruik gestimuleerd dat tot wederzijds begrip leidt en zodoende vermijdt dat mensen gekwetst of in hun waarde worden aangetast.

Door geweldloze communicatie leer je inzien dat wat mensen doen voorkomt uit niet- vervulde behoeften en dat het voor iedereen beter is als we door samenwerking in plaats van wedijver onze behoeften verwezenlijken.

NVC (Non Violent Communication) laat ook zien dat mensen van nature graag aan het welzijn van anderen bijdragen, mits ze daartoe niet worden gedwongen.

Geweldloze communicatie geeft je de mogelijkheid om tot bevredigender persoonlijke relaties te komen en je behoeften te verwezenlijken op een manier die je eigen en andermans waarden respecteren. Ook helpt geweldloze communicatie pijnlijke en onverwerkte ervaringen, in het bijzonder met betrekking tot relaties uit het verleden te verwerken. Waarom? Omdat men de processen en de niet uitgesproken behoeften die aan de basis lagen van de negatieve ervaringen kan definiëren.

Geweldloze communicatie helpt je vaardigheden te ontwikkelen om een eind te maken aan gevoelens van schuld, schaamte, angst en depressiviteit. Het helpt boosheid en frustratie te transformeren tot positieve krachten die sa-

menwerking stimuleren. Je vindt beter oplossingen die gebaseerd zijn op veiligheid, wederzijds respect en overeenstemming.

In veel landen staat geweldloze communicatie bekend onder de naam "giraffetaal". In schrill contrast daartegen staat dan weer de taal van de jakhals. Een taal die we bijna allemaal vroeg of laat wel eens gebruiken.

Veranderen mensen door zich NVC eigen te maken? Daar kan volmondig ja op geantwoord worden vermits de kwaliteit van iemands communicatie recht evenredig is aan zijn of haar levenskwaliteit. Door bij te dragen aan het beter vervullen van eigen behoeftes en die van anderen ondergaat het individu en zijn omgeving een ingrijpende verandering.



Zo wordt tijdens trainingen de nadruk gelegd op de manier van vragen stellen, het aanleren om onderscheid te maken tussen feiten en onze interpretatie daarvan en wat het betekent om een verbinding aan te gaan met de gesprekspartner. Ook het leren detecteren van de gevoelens en behoeften-je wil bijvoorbeeld meer veiligheid, waardering,

respect, samenwerking, orde, zelfexpressie-achter woorden is een belangrijke vaardigheid in de kunst van geweldloze communicatie.

Hier volgt een mogelijke aanpak. Ten eerste ga je de feiten beschrijven en niet jouw interpretatie er van. Er is bijvoorbeeld een verschil tussen echt kwaad zijn en kwaad lijken.

Ten tweede ga je het gevoel beschrijven dat deze ervaring bij jou teweeg brengt. Dat is niet de fout van de andere(n) want meestal het gevolg van jouw interpretatie. Ten derde ga je uitdrukken wat je graag zou willen of wenst te bekomen waardoor duidelijkheid ontstaat bij de andere over jouw noden.

Uiteraard spreken we hier over een leerproces dat gepaard gaat met vallen en opstaan. Maar zijn we daar geen mens voor?

RVD © 2013

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 sternde. Door te kiezen voor een positieve aanpak, hopen we bij te dragen aan de groeiende bewustwording dat een andere wereld mogelijk is.

De Goedzak: ook in Vlaanderen?

Deze Goedzak is bedoeld om overbodige spullen in te doen die anderen nog kunnen gebruiken.

Je zet 'm gewoon aan de kant van de weg. De gemeente of een andere organisatie haalt de Goedzak dan op, bijvoorbeeld tegelijkertijd met de afval. Dit voorjaar start een pilot in een Nederlandse gemeente om te kijken of het concept werkt.

De zak is ontworpen door ontwerp bureau De Waarmakers in Nederland, en krijgt de nodige aandacht. Zo kreeg het de Doen Aanmoedigingprijs in de categorie Materiaal. Op de facebookpagina van HetkanWel kreeg een foto van de Goedzak in korte tijd bijna 1200 likes en meer dan 100 positieve reacties. Blijkbaar voorziet de Goedzak in een behoefte.

In Vlaanderen zijn de Kringloopwinkels populair en kan een soortgelijk initiatief wel degelijk zijn vruchten afwerpen indien goed beheerd en gecommuniceerd!

[Bron: Het Laatste Nieuws]

Nederlands bedrijf laat bomen bellen bij houtkap in de Amazone!

Het Nederlandse bedrijf Gemalto, specialist in digitale beveiligingssysteemen, heeft samen met het Braziliaanse bedrijf Cargo Track een systeem ontwikkeld om het Amazonewoud te beschermen tegen illegale houtkap.

Het gaat om een apparaatje kleiner dan een pak speelkaarten dat signalen uitzendt vanaf het moment dat de betreffende boom wordt gekapt. De autoriteiten krijgen dan onmiddellijk een melding en weten precies waar in het enorme woud, ruim 3 miljoen vierkante kilometer, illegale houthakkers hun slag slaan.

Een woordvoester van de Gemalto-vestiging in Mexico-Stad zei woensdag dat de Braziliaanse autoriteiten tenminste één illegale houtzagerij hebben kunnen sluiten dankzij de methode. De technologie is zodanig ontwikkeld dat er ook communicatie mogelijk is in gebieden zonder mobiel netwerk.

Bron: Happy News

TEDx evenementen hebben succes in Lage Landen!

De op youtube populaire lezingen onder het logo TEDx hebben in 2012 ook in ingang gevonden in de Nederland en België. TED, acroniem voor 'technology, entertainment, design' is een non-profitorganisatie die zich inzet om interessante ideeën te verspreiden. De afgelopen jaren heeft TED furore gemaakt op het internet met opnames van een aantal spraakmakende lezingen. De organisatie, ooit gestart als een vierdaagse conferentie in Californië, bestaat ondertussen reeds 28 jaar.

TEDx Flanders, het geesteskindje van Christophe Cop begon met een 70-tal aanwezigen en is nu uitgegroeid tot een evenement van meer dan 1000 bezoekers. Ook een recent TEDx evenement in het Nederlandse Utrecht was volledig uitverkocht. De kick-off voor TEDx Flanders 2013 is in november gepland. Als het van Christophe afhangt is Sam Harris, een neurowetenschapper, van de partij en een van de beste kritische denkers van deze tijd.

(red)



'Zweden importeert noodgedwongen afval

Zweden moet noodgedwongen afval importeren uit het buitenland, omdat de Zweedse bevolking zelf niet genoeg weggooit. Het afval is nodig om voldoende stroom te produceren.

De meeste landen zoeken naar manieren om hun afval kwijt te raken, maar Zweden zit dus met het omgekeerde probleem.

De Zweedse bevolking is bij de meest milieubewuste ter wereld wat afval betreft, en recycleert ongeveer 96 procent. Er blijft dus simpelweg niet genoeg afval over voor de stroomproductie, en het land ziet zich genoodzaakt om afval uit het buitenland aan te voeren. Voortaan

zal daarom jaarlijks 80.000 ton vuilnis ingevoerd worden uit buurland Noorwegen.

Financieel vaart Zweden er alleen maar wel bij: Noorwegen betaalt om het afval te verwerken, en Zweden haalt er ook nog eens goedkope energie uit.

Bron: HLN

Weggoaien van je gedachten?

Om tot deze conclusie te komen, voerde Professor Petty een experiment uit onder 83 mensen. Er werd gevraagd om te noteren wat ze vonden van hun lichaam. Vervolgens mochten ze kiezen: ze mochten hun briefje weggooien of bewaren. Hoe dachten ze er daarna over? Daaruit bleek dat de mensen die hun briefjes gehouden hadden, nóg negatiever dachten over zichzelf. De mensen die hun briefjes hadden weggegooid, bleken nog steeds hetzelfde te vinden.

Bron: HetKanWel



© Igor Tarasov - Fotolia.com

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 in op onze kosteloze nieuwsbrief via onze website www.agendaplus.be

Sportmerken gaan gifvrij produceren

Het op één na grootste sportkledingmerk ter wereld, Adidas, belooft dat de hele productieketen vanaf 2020 geheel gifvrij is. Deze beslissing volgt op de publicatie van het Greenpeace rapport 'Dirty Laundry', waaruit bleek dat de productie voor grote merken als Adidas, Nike en Puma het milieu vervuult.

De kledingfabrieken in China lozen giftige stoffen, die in Europa al lang verboden zijn, in rivieren waarvan miljoenen mensen dagelijks afhankelijk zijn. Met Nike en Puma, die eerder deze zomer verbetering beloofden, zijn de grootste kledingfabrikanten ter wereld binnenkort gifvrij. Adidas heeft in een verklaring toegezegd om binnen zeven weken een duidelijk stappenplan te maken waarin het gebruik van stoffen zoals NPE (Nonylphenol Ethoxylates) helemaal verdwijnt. Daarnaast wil het de hele keten transparant maken, zodat zichtbaar is welke stoffen de fabrieken gebruiken bij iedere fase van de productie.

Bron: HappyNews

Twaalf orka's gered van verstikkingsdood in het noorden van Canada!

In Canada geraakten twaalf orka's in problemen onder het snel dichtvriezende ijs. Om de dieren te onttrekken moest met een ijsbreker een geul worden gemaakt van ongeveer 35 km. Het schip zou er echter tien dagen moeten over doen, wat rijkelijk te laat zou zijn geweest om de dieren te redden. Ware het niet dat moeder natuur een handje toestak en via een nieuwe maan voor een veranderende zeestroming zorgde, waardoor het pakij open brak en de zeedieren het ruime sop konden kiezen. De lokale inwoners spreken van een wonder en een goed voorteken. (red)



Fytotherapie

De kracht van kruiden
in de 21^{ste} eeuw



Fytotherapie is plantengeneeskunde. Het is de oudste vorm van geneeskunde die de mens ooit heeft gebruikt.

Vanaf de 19^{de} eeuw hebben wetenschappers actieve stoffen ontdekt in de planten. Deze hebben ze geïsoleerd om chemische geneesmiddelen te creëren die steeds krachtiger worden, maar steeds minder rekening houden met ons evenwicht.

De fytotherapie van de 21^{ste} eeuw moet dus tegelijk zachte en actieve oplossingen aanbieden, die beantwoorden aan de verwachtingen van de patiënten, artsen en apothekers...

Neveneffecten zijn bijna niet te vinden door de mensvriendelijke inwerking van planten. Het is net deze eigenschappen dewelke fytotherapie ideaal maakt voor tal van behandelingen

De oudste geschriften en zelfs de Indiase Ayurveda vermelden verscheidene geneeskrachtige kruidenbereidingen die reeds lang voordat het schrift ontstond, gebruikt werden. De tijd verfijnde en creëerde meer en meer middelen en stilaan splitste de geneeskunst zich in de bereider (apotheker) en de genezer (arts). Eind 19de eeuw pas slaagde men er voor de eerste keer in een zuivere inhouddstof te isoleren, het digitaline uit *Digitalis purpurea*. Het begin van een revolutie in de geneeskunde en het ontstaan van de

klassieke synthetische geneesmiddelen.

Met de steun van een steeds sneller ontwikkelende chemie, met de exploderende kennis van de biochemie en klinische studies ontwikkelde de farmaceutische industrie gestandaardiseerde synthetische geneesmiddelen. Toch bleef men de inspiratie halen uit de fytotherapie. Honderden planten van de traditionele kruidengeneeskunde worden wereldwijd onderzocht om er de meest actieve moleculen uit te isoleren en ze synthetisch na te maken. Stilaan maar zeker ontwikkelde zich hieruit de moderne fytotherapie.

Wat is het verschil tussen homeopathie en fytotherapie? Bij fytotherapie wordt uitsluitend gebruik gemaakt van planten. Homeopathische geneesmiddelen, daarentegen, kunnen naast plantaardige bestanddelen ook andere substanties bevatten: dierlijke, chemische of organische bestanddelen, maar ook metalen of mineralen. En fytotherapie past geen potentiërende procédés toe (verdunnen en schudden) bij de bereiding van producten.

Men zou verwachten dat door de snelle ontwikkeling van de geneeskunde, men de natuur en haar wijsheid zou vergeten. Het tegendeel is waar. Ze is ook in de 21^{ste} eeuw onmiskenbaar aanwezig en neemt als zodanig een belangrijke plaats in binnen de gezondheidszorg.

Iedere geneeskrachtige plant bevat stoffen met een therapeutische werking. Zo zal het ene kruid de immuniteit versterken en een andere plant leverondersteunende of anti-inflammatoire eigenschappen bevatten.

Fytotherapie is een behandeling (therapie) op basis van planten (Phytos).

Vooraleer met de verschillende soorten fytotherapie aan te vangen, moeten we eerst de achtergrond voor deze behandeling schetsen.

Daar waar de 20ste eeuw gekenmerkt werd door bacteriële ziekten door slechte hygië-

nische toestanden, zien we tegenwoordig allerlei beschavingsziekten: kanker, neurovegetatieve ontregelingen, metabool syndroom (voorloper van diabetes), diabetes, allergieën, auto-immuunziekten enz.

Ziekten worden bepaald door inwendige (endogene) oorzaken, het erfelijke materiaal maar nog meer door uitwendige factoren zoals voeding en leefgewoonten. De erfelijke uitdrukking van ziekten komt trouwens voornamelijk tot uiting door de uitwendige factoren.

Een eerste vereiste in een behandeling is een correcte voeding d.w.z. geen overmatig dieet alsook geen geraffineerde voedingswaren. Meestal dient de hoeveelheid dierlijke producten afgebouwd te worden en de toevoer van vis en groenten verhoogd.

Hierna moet de slechte vertering, een slechte voedselopname en darmdysbiose aangepakt worden.

Inwendige ontgiftingsstoornissen komen als volgende aan bod.

Dan pas kan men de energie verbeteren (mitochondriën van de cellen).

Tenslotte moet men het evenwicht tussen de verschillende vetzuren herstellen.

Men kan fytotherapie voorschrijven op basis van klachten, zoals klassieke geneeskunde doet, maar dan met dit verschil dat, indien men geen giftige kruiden neemt, men volledig onschuldig behandelt.

Fytotherapie kan gebruikt worden voor een zogenaamde "drainage" d.w.z. zuiveren van organen.

De ene fytotherapie is de andere niet

Na deze inleiding komen we tot de verschillende vormen van fytotherapie.

Naast energetische fytotherapie is er ook cyclische fytotherapie. Deze laatste gaat ervan uit dat de evolutie van de ziekten gelijkloopt met de evolutie van het ontstaan van de planten. Zo spreekt men bijvoorbeeld van de woudcyclus.

Kinderen

Met fytotherapie werden ondertussen uitstekende resultaten behaald bij kinderen met concentratieproblemen en ADHD. Fytotherapie is gezien zijn mensvriendelijke inwerking ook ideaal voor andere kinderkwalen.

Ook bij dieren?

Biologische veehouders gebruiken bij voorkeur kruidenmiddelen. Fytotherapie is een goed alternatief voor antibiotica. Een valeriaan-passieflora pilletje is bijvoorbeeld goed voor nerveuze kippen. Fytotherapie zal daardoor in de toekomst een steeds grotere rol gaan spelen in de veehouderij. Dat fytotherapie zou werken dankzij het placebo-effect wordt dus door de uitstekende resultaten bij dieren tegengesproken.

Het hoeft wat dat betreft niet altijd over behandeling van dieren te gaan. Men experimenteert met bijvoorbeeld het inzaaien van bepaalde kruiden op weilanden. Toch beseft men ook dat wat voor de mens werkzaam is niet altijd doeltreffend is bij dieren.

De voordelen van fytotherapie

De fytotherapie werkt met geconcentreerde totaalextracten, de klassieke geneesmiddelen meestal met één molecuul. Zij kent een holistische benadering die meer en meer ingang vindt in klassieke therapieën waarbij de mens als één geheel wordt benadert.

De fytotherapie heeft een heel wat veilige maar even efficiënte werking als de klassieke geneesmiddelen.

RVD © 2013

Ecoflora

Kruidenkwekerij & Ecologisch tuincentrum
Ninoofsesteenweg 671, 1500 Halle
Tel. 02 361 77 61 - www.ecoflora.be

Zwakke weerstand?

✓ verhoogt de weerstand

✓ krachtige en snelle werking

✓ zonder suiker en kleurstoffen



Winterweer.

Kinderen en volwassenen blijven vaker binnen en hebben daardoor meer kans om ziek te worden. Een sterke immuuniteit is een noodzaak voor een goede gezondheid tijdens de wintermaanden. Primaril en Primaril KIDS helpen en verhogen de weerstand heel sterk en snel op een natuurlijke wijze waardoor u fit en optimaal de winter doorkomt.

Gezond, efficiënt en zonder nevenwerkingen!

De formules zijn samengesteld uit een selectie van planten die de weerstand sterk verhogen bevorderen: gember, kruidnagel, ravintsara, tea-tree en kaneel.

De natuurlijke oplossing!



Primaril KIDS 120ml CNK/2576-825



Primaril 60 caps CNK/2578-375

Meer weten... ?

Stuur een mail met de code AR1 naar info@primrose.be

Tel. 050/230.230
Kwaplastraat 71 - 8620 Torhout



'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

Zullen mannen en vrouwen elkaar ooit goed begrijpen? 13/2. 20u-22u. Hoe werkt het mannelijke en het vrouwelijke principe in en buiten ons? Waarom lopen relaties goed of juist niet? Wat zegt onze partnerkeuze over onszelf? Paul Bles. ZIMMERPLEIN 12. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be

Zullen mannen en vrouwen elkaar ooit goed begrijpen? 13/2. 22u-22u30. Hoe werkt het mannelijke en het vrouwelijke principe in en buiten ons? Waarom lopen relaties goed of juist niet? Wat zegt onze partnerkeuze over onszelf? CAFE LE REFUGE. 2500 LIER. De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

FAMILIE-opstellingen. 13/2. 20u-22u. Flora Verelst. DORP 22. 2288 BOUWEL. Verelst Flora Markant. 0494 693149 - 0486.68.46.60 - 0486 684 660. fannyderidder@telenet.be

Voeding en anti-aging. 14/2. 20u-22u. Vanuit recente wetenschappelijke inzichten, ook te lezen in de 'De Voedselzandloper' van Kris Verburgh, kijken we welk voedingspatroon invloed heeft op veroude-

ring. Bernadette Kuyper. VALAARHOF. LETTERKUNDESTRAAT 133. 2610 WILRIJK (ANTWERPEN). De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Voeding en anti-aging, de voedselzandloper, wat werkt en wat niet? 14/2. 20u-22u30. Op steeds jongere leeftijd worden we geconfronteerd met allerlei welvaartsziekten. Bernadette Kuyper. VALAARHOF. 2610 WILRIJK (ANTWERPEN). De Kleine Bron. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - info@dekleinebron.be

MindScape Presentatie (ENG). 16/2 en 17/2. 19u-21u. Eloise Ansell presenteert MindScape, een methode om met jouw intuïtie en jouw ongekende krachten aan het werk te gaan. Eloise Ansell, Chantal Remmerie. GREAT WHITE WHALE CENTER. 2251 BORSBEEK. ChanTalk. 016 40 87 19 - 0476 207 646. chantalk@telenet.be - www.chantalk.be

Interactieve lezing familieopstellingen. 18/2. 20u-22u. Met familieopstellingen kun je naar de kern van het probleem gaan op een manier die bij een klassieke coaching of therapie moeilijk te vinden is. Hilde Van Bulck. THE GREAT WHITE WHALE CENTER (GWWC). 2150 BORSBEEK (ANTW.). Samtati Bvba. 015 31 54 81. info@samtati.com - www.samtati.com

Introductie Chi Neng Qigong. 28/2. 20u-22u. Info over en kennismakende oefeningen van deze eenvoudige maar efficiënte bewegingsmethode gebaseerd op de holistische totaliteitstheorie. Van Opstal Tilla, Hoofddocente. HET ARSENAAL. SINT CORDULASTRAAT 23. 2900 SCHOTEN. Chi Neng Institute Belgium. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

Abdominale Massage 1. 2/3 en 23/3. 9u-16u. Tijdens deze opleiding werken we in de buikholt, het grote energiereservoir van ons lichaam. De meeste technieken hebben een klassieke taoïstische oorsprong. VAN SCHOONBEKESTRAAT 143. 2018 ANTWER-

PEN. Otcg. +32(0)470 55 24 52. info@otcg.be - www.otcg.be

Auriculomedicine - Module 2. 8/3, 9/3, 15/3, 16/3, 26/4, 27/4, 17/5, 18/5, 31/5, 1/6, 14/6. 9u-16u. In deze vervolgcursus leer je de causale en holistische aanpak welke de essentie uitmaken van de echte Auriculomedicinae. Centraal staat de Nogier -polsdiagnostiek. VAN SCHOONBEKESTRAAT 143. 2018 ANTWERPEN. Otcg. +32(0)470 55 24 52. info@otcg.be - www.otcg.be

Waar Hemel de Aarde ontmoet. 8/3 en 9/3. 10u-18u. We onderzoeken de filosofische, fysiologische en pathologische energetica van de embryologie in de TCG. VAN SCHOONBEKESTRAAT 143. 2018 ANTWERPEN. Otcg. +32(0)470 55 24 52. info@otcg.be - www.otcg.be

BRUSSEL

Return to Loving Stillness. 11 tot 16/2. Valentijn vieren in het magische Avalon - Glastonbury UK. Annick Lentacker, Engeland kenner en pagan. 1000 GLASTONBURY. Mannaz Vzw. 0476/29 99 39. annicklentacker@yahoo.com - annicklentacker.webs.com/returntostillness.htm



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

LIMBURG (BE)

Hooggevoeligheid en Bachbloesems. 12/2. 19u30-21u30. Hooggevoeligheid kan soms lastig zijn om er mee om te gaan. Dan kunnen eenvoudige hulpmiddeltjes, o.a. Bachbloesems, effectief helpen. Suzanne Wouters. CENTRUM DE BOSRANK. KLEINE HOOLS-TRAAT 11. 3540 HERK-DE-STAD. De Bosrank. 013/55 41 57. info@bosrank.be - www.bosrank.be

Meditatie avond. 28/2. 19u-20u. We komen telkens de laatste donderdag van de maand samen om te leren luisteren naar de stilte. Want waar ik ook ga, ik neem altijd mijn stilte mee! Joke Aerts, onafhankelijk gezondheidsadviseur. 'T GEZONDHEIDSHUIS ORCHIDEE. ZAMMELENSTRAAT 9. 3724 KORTESSEM. 'T Gezondheidshuis Orchidee. 0477/815 733. info@or-chi-dee.be - www.or-chi-dee.be

OOST-VLAANDEREN

Gevoeligheid is een talent. 20/2. 19u30-21u. Hooggevoeligheid wordt nogal eens geassocieerd met zwakte. Het zou vooral kwetsbaar zijn, 'slap', of je bent een 'watje'. Hooggevoeligheid is echter een finzinnige kwaliteit. Jan Camus. MANNAZSCHOOl. SPIEGELS-

TRAAT 6. 9940 SLEIDINGE. Mannaz Vzw. 09 229 24 69. contact@mannazschool.be - mannazschool.webs.com

VLAAMS BRABANT

Jakob Lorber, de Oostenrijkse mysticus. 10/2. 10u-12u. een Oostenrijks mysticus, die, naar eigen zeggen door goddelijke inspiratie, een groot aantal boeken schreef over Jezus en zijn leer. Willy Gielen. ONTHAALCENTRUM DE PELGRIM. ISABEL-LAPLEIN 15A. 3270 SCHERPENHEUVEL-ZICHEM. 0477296039. gielen.willy1@telenet.be

Valentijnsconcert voor fijnproevers. 14/2. 19u-22u30. We nodigen je van harte uit om je liefdesrelatie met jezelf, je partner, de wereld, alles wat je liefhebt te komen vieren! Steven Vrancken, Jan Canaerts. KONINGSTEEN. OXDONKSTRAAT 168. 1880 KAPPELLE OP DEN BOS. Koningsteen Vzw. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

De kunst van het liefhebben. 14/2, 19/2 en 26/2. 20u-22u. De lezing op Valentijnsdag beklemtoont de relatie tot een persoon maar kan evenzo vertaald worden naar de enige echte partner: het leven zelf. G. Bakx. 3290 WEBBEKOM. Academie Voor Levenskunst. 016

25 61 17. g.bakx@skynet.be - www.gelukkigerleven.be

WEST-VLAANDEREN

De HANDEN als extensie van het brein. 18/2. 19u30-22u. Ontdek de verborgen emotionele wereld, de dynamiek, de verborgen talenten, de angsten en twijfels van uw kind via de signalen van vingers en handen. Frank Vandaele. MORITOENHUIS. LANGE VESTING 112. 8200 BRUGGE. Moritoen. 050-310.222. info@moritoen.be - www.moritoen.be/pages/EventDetail.aspx?eventTypeID=1698

De wereld van de natuurwezens. 19/2, 27/2. 20u-22u. Vele mensen zijn deze dagen gefascineerd door de realiteit van de Natuurwezens of Oude Volksdimensie. Philippe Vandevorst, Geert Delanoëje. DE KLUIZERIJ. AALSTERSE DREEF 1B. 1790 AFFLIGEM. Timotheus. 03 644 53 01. info@timotheus.org - www.timotheus.org

Hoe liefde werkt. 22/2. 19u30-21u30. Familieopstellingen gaan over onzichtbare verbindingen die ons tot nu verhinderen het mooie en liefdevolle in het leven te nemen. Odilon Mets. PRAKTIJK CRIEN HEYDE. COPPIETERSTRAAT 27. 8340 SIJSELE. Bewustzijnshuis. 03 772 16 48. crientheyde@telenet.be - www.crientheyde.be



Zuivere voeding op een leefbare planeet!

foodforchildren.foundation@gmail.com

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 behoorlijk te zijn en enig oordeelsvermogen aan de dag te leggen

Ademwerk

[W][OV] Harmoniserend Ademmen. 16. 14u-17u. Het ademritme van harmoniserend ademen geeft toegang tot het energetische niveau. Hier harmoniseert ze wat nog niet in lijn is met jouw authenticiteit. **Griet Van Dingenen**, Ademcoach. Etaka. Inti Watana. Pontstraat 4. 9800 GENT. 32476820158. grietvandingenen@gmail.com - www.etaka.be

[W][VB] Ademhalingstechnieken Buteyko workshop. 9/3 en 16/3. 9u-13u. Last van astma, allergie, hooikoorts, chronische hyperventilatie of vermoeiheid? Leer je ademhaling terug rustig maken volgens de Buteyko methode. **Helga Willems**, ademtherapeut. Buteyko Belgium. Leuven. J. Wautersstraat 35. 3010 LEUVEN. 0472 22 58 78. buteykobelgium@gmail.com

Alternatieve geneeskunde & natuurlijke geneeswijzen

[W][OV] ADEM & ZING! Ontdek je kracht! 14/2 of 15/2, 16/2, 18/2,

25/2 of 1/3. 9u-17u. Via laagdrempelige oefeningen ontdek je gaandeweg hoe de adem en de stem je kan bevrijden en je opnieuw in je kracht plaatsen, verbonden met jezelf. **Hilda Schoupe**, Stemcoach/Gezondheidsbegeleider. Praktijk Voor Natuurlijke Gezondheidszorg. Weverboslaan 44. 9050 GENTBRUGGE. 09 231 60 32. hildaschoupe@scarlet.be

Aromatherapie

[C][OV] Basiscursus Aromatherapie. 2/3 en 9/3. 9u-16u. Een cursus om degelijk kennis te maken met de etherische oliën en hun gebruik. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Boodijkstraat 60. 9220 MOERZEKE. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

[C][OV] Palliatieve zorg. 7/3. 9u-16u. Palliatieve aromatherapie en stervensbegeleiding. **Annette Muylaert**. Aromatheek. Boodijkstraat 60. 9220 MOERZEKE. 052 47 64 07. info@aromatheek.be - www.aromatheek.be

Assertiviteit

[W] BLIJF IN JE LIJF! voor tieners. 13/2, 14/2. 10u-17u. twee dagen voor tieners om samen met andere jongeren het mooiste te bereiken wat er is: Gewoon jezelf zijn! **Hilde Van Bulck**. Samtati Bvba. The Great White Whale Center. 015 31 54 81. info@samtati.com - www.samtati.com

[C][VB] Intensieve training zelfvertrouwen. 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3 en 27/3. 10u-17u. De training combineert inzicht met effectieve aanpak. Tussen trainingsdagen maak je je de nieuwe tools eigen en integreer je ze. Een aanpak die werkt! **Marleen Hemmerlyckx**, trainer en coach, School voor Zelfvertrouwen. School Voor Zelfvertrouwen - Hageland. Tielt-Winge zaaltje Avalonne. Haldertstraat 176. 3390 HOUWAART. 0496 592 589. marleen@landvanzijn.be - www.landvanzijn.be

Ayurveda

[C][OV] Ayurvedische gynae-

cologie. 10u-17u. Menstruatie en de 20 baarmoederklachten in de Ayurveda. Vruchtbaarheid, conceptie en 9 maanden zwangerschap. Beving, arbeid, moeder en kind, vader en kind... **Lies Ameeuw, Paul Mussche, Mena Van Damme**. School Van Ayurveda Vzw. Molenaarstraat 111-45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

Bachbloesems

[C][AN] Erkende Basiscursus Bach Remedies. 16 tot 17/2. 9u-17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies-Uitgebreide info en praktijk. Certificaat Bach Centre. **Jef Strubbe**, Docent, erkend door de Dr. Edward Bach Foundation Engeland. De Walnoot Vzw - Ruimte Voor Levenskunst - Bach Advies- & Opleidingscentrum. Ontmoetingscentrum Lichtaart. Schoolstraat 31. 2460 LICHTAART/KASTERLEE. 03/653.47.53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

[C][LI] Erkende Basiscursus Bach Bloesems. 2 tot 3/3. 9u-17u. Je leert alles wat nodig is om zelfstandig en correct te kunnen werken met de Bach Remedies-Uitgebreide info en praktijk. Certificaat Bach Centre. **Jef Strubbe**, Docent, erkend door het Dr. Edward Bach Centre Engeland. De Walnoot Vzw - Ruimte Voor Levenskunst - Bach Advies- & Opleidingscentrum. De Schans. Rode Kruisplein 10. 3940 HECHTEL. 03/653.47.53. bachbloemen@dewalnoot.be - www.dewalnoot.be

Chinese geneeskunde

[C][AN] De 5 Transformaties. 23/2. 9u30-18u. Het inzicht in hoe KI in elkaar zit, hoe je op basis van gedrag, emoties en fysieke gezondheid een diagnose van jezelf kan stellen en behandelen. **Jan Vervecken**, leraar. Internationale Shiatsu School. Don Bosco. Broechemsteenweg 100. 2531 VREMDE. 03/309 17 02. info@iss-shiatsu.eu - www.iss-shiatsu.eu

Coaching

[O][AN] Open Coaching: opleiding gecertificeerde coach. 7/3 en 8/3. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. Start traject op 7 maart 2013. **Annick Noyens.** Coaching You. L'Entre-pôt du Congo. Vlaamse Kaai 42. 2000 ANTWERPEN. 03 321 97 04. info@coachingyou.be - www.coachingyou.be

[O][AN] Open Coaching: opleiding gecertificeerde coach. 9/3. 10u-17u. Leiden door kennis van methodiek en techniek. Volgen door je af te stemmen op het unieke van je coachee. Start traject op 9 maart 2013. **Annick Noyens.** Coaching You. Hotel Stiermerheide. Wiemesmeerstraat 105. 2460 GENK. 03 321 97 04. info@coachingyou.be - www.coachingyou.be

Communicatiemethoden

[W][OV] Taal van het Hart: geweldloos comm & 5ritmes. 9 tot 10/3. 10u30-17u30. Het vraagt moed om te luisteren naar wat in je leeft, mededogen bij wat je ontwaart en vaardigheid om verbindend te communiceren in woord en daad. **Anne Geerts,** trainer & coach, 5Ritmesdocente. Danshetleven. Polariteit. verkortingsstraat 55. 9040 GENT. 0476/898006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

Creative expressie

[W][OV] Samenkomst in stilte en beweging. 24. 10u-12u. Een spontane "happening" met stilte en muziek om elkaar te ondersteunen in de "grote reis naar waar we nooit weg geweest zijn". **Erik Van Braeckel.** Dharmaranda. Grensstraat 100. 9000 GENT. 09 226 36 06. home.scarlet.be/dharmaranda

Dans

[W][WV] Sacrale Dans reeksen. 14/2, 21/2, 28/2, 7/3. 9u30-11u. Sacrale Dans of meditatie in beweging. **Rika Vandevenne,** Docente Sacrale Dans/Reiki meester. Het Oneindige Vzw. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051/316391 - 0479 647239 - 0476 968934. info@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

[W][BR] 5 Ritmes dans. 14/2 of 28/2. 20u-22u. Zalig dansen volgens de vijf ritmes van Gabriëlle Roth. Er zijn geen passen aan te leren, we dansen wat we voelen door de 5 ritmes heen. **Frie Lavelle.** Koningsteen Vzw. Oxdonkstraat . 1880 KAPELLE OP DEN BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

[W][WV] Sacrale Dans reeksen. 18/2, 25/2, 4/3. 20u-21u30. Sacrale Dans of meditatie in beweging. **Rika Vandevenne,** Docente Sacrale Dans/Reiki meester. Het Oneindige Vzw. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051/316391 - 0479 647239 - 0476 968934. info@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

[W][WV] Sacrale Dans reeksen. 21/2, 28/2, 7/3. 20u-21u30. Sacrale Dans of meditatie in beweging. **Rika Vandevenne,** Docente Sacrale Dans/Reiki meester. Het Oneindige Vzw. Souriya. Poperingseweg 226. 8908 VLAM-NERTINGE. 051/316391 - 0479 647239 - 0476 968934. info@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

[W][AN] Dansplezier workshop. 3. 10u-17u. Speelse dansdag waar we dansen op diverse ritmes, ademen, vrij bewegen. Genieten van jouw unieke dans, alleen, samen, in stilte of met muziek. **Dominique Respons.** Dominique Respons - Luc Leyten. De Bijenkorf in Rosselaar. Haverstraat 6. 2490 BALEN. 0498 246 633 - 056 21 02 92. dominique.respons@gmail.com - www.shiatsu-academie.be

De Silva-methode

[C][AN] MindScape Cursus (ENG). 16 tot 17/2. 9u-18u. Eloise Ansell leert jou aan de slag te gaan met jouw intuïtie en jouw ongekende krachten - zeer uitgebreide en diepgaande workshop, vraag meer info. **Eloise Ansell, Chantal Remmerie,** lesgever, coördinator. ChanTalk. Great White Whale Center (Antwerpen Area). 2150 BORSBEEK. 016 40 87 19 - 0476 207 646. chantaltalk@telenet.be - www.chantaltalk.be

Enneagram

[C][BR] Het Enneagram. 9/3 en 10/3. 9u30-18u. Het Enneagram is een eeuwenoude manier voor zelfontwikkeling en inzicht in je persoonlijkheid. **Joost Van Der Leij.**

Koningsteen Vzw. Oxdonkstraat. 1880 KAPELLE OP DEN BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

Esoterische stromingen

[W][OV] Vamachara. 9. 13u30-18u. Met als basis het boek Vamachara worden een aantal psycho-energetische verdedigingsmethodes bestudeerd alsook enkele basisprincipes uit het boek. **Benjamin Adamah,** Presentator. Belgiumbridge Magazine. Kasteel van Sint Niklaas. Parklaan. 9100 SINT-NIKLAAS. 0486 759 033. bridge.redactie@gmail.com 50 Euro participatie pp incl.cursus.

Geboortebegeleiding

[O][WV] Docenten opleiding Zwangerschapsyoga. 23/2, 23/3, 27/4 en 22/6. In deze opleiding wil ik iedereen die beroepshalve met zwangere dames te maken heeft, begeleiden om op een mooie manier yoga te geven aan zwangere mama's. **Nadia Feys,** Yogadocente, licentiate kinesitherapie, light body leraar. Pure Yoga. Pure Yoga. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488/412338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

Geweldloos communiceren

[C][WV] Oefendag geweldloze communicatie. 19/2. 0u-0u. Oefendag Geweldloze communicatie. **Corrylaura Van Bladel.** Blabla-Blabla. Eekhoutcentrum. 8500 KORTRIJK. 014 42 38 90. info@blabla-blabla.be - www.blabla-blabla.be

[C][AN] Basistweedaagse ism Katholieke Hogeschool. 26/2 en 15/3. 0u-0u. Basisweedaagse ism de Katholieke Hogeschool Kempen, centrum DoncheMeer info www.blabla-blabla.be/agenda. **Corrylaura Van Bladel.** Blabla-Blabla. Katholieke Hogeschool Kempen Campus Vorselaar. 2290 VORSELAAR. 014 42 38 90. info@blabla-blabla.be - www.blabla-blabla.be

HSP

[W][OV] Het energetisch spel bij hooggevoeligheid. 20/2. 14u-15u30. Een andere kijk op hooggevoeligheid. **Jan Camus.** Mannaz Vzw. Mannas School. Spiegelstraat 6. 9940 SLEIDIN-

GE. 09 229 24 69. contact@mannazzschool.be

Jungiaanse psychoanalyse

[W][OV] Archetypen van Carl Gustav Jung. 9/3 en 10/3. 9u-17u. In het onbewuste bevinden zich psychische inhoud die niet tot het bewustzijn zijn doorgedrongen. **Annick Lentacker.** Mannaz Vzw. Mannazzschool. Spiegelstraat 6. 9940 SLEIDINGE. 09 229 24 69. contact@mannazzschool.be

Kinderwijze vorming

[W][LI] Kennismaking kindcoaching. 13/2. 14u-15u. Wat is creatieve coaching? Hoe verloopt een sessie? Hoe vertelt een tekening wat er in jouw kind omgaat? **Anke Colson,** Creatief kinder Coach. workshopruimte bij Vizualia. Hoogstraat 33. 3930 HAMONT (VLAKBIJ NL GRENS). 32486847062. anke.colson1@telenet.be - www.vizualia.be

[W][OV] Kinderyoga voor kinderen van 4 tot 12 jaar. 20/2, 22/2, 27/2 of 1/3. 14u30-19u. Reeks van 5 playshops op woensdag en op zaterdag. Een speels yoga avontuur boordevol beweging, ontspanning en creativiteit. **Els Diependaele,** kinderyogadocente. Via Promessa. 'de Yogatuin' Via Promessa. Korte Munte 5. 9620 ZOTTEGEM-VELZEKE. 09 361 36 29 - 0474 314764. els@viapromessa.be - www.viapromessa.be

[W][OV] Spelenderwijs ontpannen. 9. 13u30-15u. Workshop waarin mindfulnessvaardigheden gecombineerd worden met yoga, ademhaling, relaxatie. **Els Diependaele,** mindfulness kindertrainer. Kiddy Minds. 'de Yogatuin' Via Promessa. Korte Munte 5. 9620 ZOTTEGEM-VELZEKE. 0474 314 764 - 09 3613629. els@viapromessa.be - www.kiddy Minds.be

Kristallen & mineralen

[W][VB] Kennismaking met edelstenen. 26. 20u-22u. Ben je ook gefascineerd door edelstenen en kristallen? Leer er meer over. We eindigen de avond met een edelsteenmeditatie. **Elke Pepermans.** Angels & Stones. Engelenstraat 51. 3070 KORTENBERG. 0499/34.77.51. elke@angels-stones.be - www.angels-stones.be

Kunst en persoonlijke ontwikkeling

[W][AN] Zentangle, een meditatieve kunstvorm - Mastermind. 6/3. 19u30-21u30. Zentangle als inspiratiebron. Het tekenen van Zentangles is een vorm van ontspanning, het komen tot meer aandacht, rust en stilte. **Jella Verelst.** Paperartstudio. Kijkuitstraat 142. 2920 KALMTHOUT. 0477 642 163. info@paperartstudio.be

Massage

[W][LI] Verwendriedaagse MASSAGE. 22/2, 23/2 en 24/2. 10u-17u. Zalig genieten met je partner. Je krijgt allerlei massagetechnieken aangereikt, de nadruk ligt op genieten. Deze dagen zijn bedoeld om elkaar tijd en aandacht te geven. **Ellen Van Der Helm.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Meditatie

[W][AN] Meditatie namiddag met Deekshablesing. 11. 13u30-16u. Kom je laten onderdompelen in de Oneness-energie en ontvang de Deekshablesing (=energieoverdracht). **Anne Dockx,** Deekshatrainer. Vlinder-Licht. Vlinder-Licht. Louis Vervoortlaan 49. 2900 SCHOTEN. 0494 928 930. vlinder-licht@base.be - www.vlinder-licht.be

[W][VB] Mantra's zingen. 19/2. 19u30-21u30. Samen mantra's zingen: een rustmoment, een gebod, een expressieve manier van mediteren. Een heel aparte ervaring om je gedachten tot rust te zingen. **Chris Van Meeuwen.** La Riposa. La RiPoSa - Groepspraktijk voor relaxatie en creativiteit. Warotstraat 54. 3020 VELTEMBEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

Mindfulness

[W][LI] Mindfulness sessie. 16/2. 16u-18u30. We oefenen samen: bodyscan, wandel- en zitmeditatie. Iedereen is welkom! **Brunhilde Denoodt.** Itam. Langveldstraat 4. 3570 ALKEN. 09 387 00 45. info@itam.be - www.itam.be

[C][OV] Mindfulness training. 19/2. 19u30-22u. Via de training leert men rechtstreeks met negatieve gedachten, emoties en spanningen omgaan. Reeks van acht avonden. **Gilly Hillebrant.** Itam. t'Klooster. Nieuwe baan 6. 9120 VRASENE. 09 387 00 45. info@itam.be - www.itam.be

[C][WV] Mindfulness Training. 19/2. 19u30-22u. Ook wel aandachtstraining genoemd. Het is een meditatie techniek die reeds meer dan 2500 jaar oud is en die laat contact maken met het



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



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

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.



workshops **z e n t a n g l e ®**
door Certified Zentangle Teacher

WWW.PAPERARTSTUDIO.BE

nu. **Chris Vanderhaeghen.** Onafhankelijk Ziekenfonds. OZ Brugge. Gistelsesteenweg 291. 8000 BRUGGE. 09 387 00 45. info@itam.be - www.itam.be

[C][AN] MINDFULNESS trainingscursus. 23/2. 13u30-16u. Door z'n unieke integratie van Westerse psychologie en Oosterse technieken heeft deze aandachtstraining een immense invloed op de manier waarop je in het leven staat. **Brunhilde Denoodt.** Onafhankelijk Ziekenfonds (Oz). OZ Herentals. Zandstraat 95. 2200 NOORDERWIJK. 09 387 00 45. info@itam.be - www.itam.be

[W][OV] Mindfulness training. 28/2, 7/3, 14/3, 21/3 en 28/3. Stap voor stap ontdekken hoe bewuste aandacht ervoor kan zorgen dat je beter in je kracht kan staan en stress kan leren hanteren, 5 sessies Gentbrugge. **Hilda Schoupe,** Mindfulness-trainer. Ten huize van. Weverboslaan 44. 9050 GENTBRUGGE. 09/231 60 32 - 0479 39 07 88. hildaschoupe@scarlet.be

Muziektherapie & klankenbehandeling

[W][VB] Klankschaalmeditatie. 27. 19u30-21u30. Een geleide ontspanning en diepwerkende manier om met gebruik van klankschalen en andere instrumenten te mediteren op de trilling van de klanken. **Kris Klaesen.** La Riposa. La RiPoSa - Groepspraktijk voor relaxatie en creativiteit. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa@gmail.com - www.lariposa.be

Natuurgerichte gezondheidszorg

[C][LI] Acupressuur. 11/2 en 13/2. 19u30-22u. In deze cursus leer je door middel van acupressuur je lichaam weer terug in balans te brengen of te houden. **Suzanne Wouters.** De Bosrank. Centrum De Bosrank. Kleine Hoolstraat 11. 3540 HERK-DE-STAED. 013/55 41 57. info@bosrank.be - www.bosrank.be

Natuurlijke geneeswijzen

[W][AN] Beweeg vanuit je centrum, je bekkenbodem. 17. 10u-13u. FELDENKRAIS : Jouw gebied van je bekkenbodem kan je ervaren en voelen voor jezelf.

Je hoeft niet alleen bezig zijn met het aanspannen en ontspannen. **Liesbet De Kock,** Feldenkrais Practitioner. Motions To Sense. Phoenix. Zenobe Grammestraat 1. 2018 ANTWERPEN. 0495 42 01 47. info@motionstosense.com - www.motionstosense.com

Nutrithérapie

[W][VB] Zuiveringskuur (3 dagen). 22/2, 23/2 en 24/2. 9u-18u. Een 3-daagse mix van zuiverende voeding, lichaamsbeweging, massage, yoga, tai chi, meditatie, lezingen doet zuiverende wonderen voor lichaam en geest. **Katrien Verstraete.** La Riposa. La RiPoSa - Groepspraktijk voor relaxatie en creativiteit. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

Opstellingen

[W][AN] Familie-Opstellingen. 19/2, 5/3. 20u-22u. De avondreeks Familieopstellingen is doorlopend, je kan op ieder moment voor 6 x deelnemen inschrijven. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. Agust Vandaelstraat 17. 2610 WILRIJK (ANTWERPEN). 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

[W][WV] Weg naar Gezondheid. 23/2. 9u30-17u30. Onze ziekten, verbonden met diegenen, hun lotgevallen die in het verborgene gebleven zijn? Zelden aanschouwen we onze ziekten en symptomen in het groter geheel. **Odilon Mets.** Bewustzijnshuis. Praktijk van Crien Heyde. Coppietstraat 27. 8340 SIJSELE. 03 772 16 48 - 0495 576848. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be

[W][AN] Familie- en onderwijsoptellingen. 3/3. 13u-18u. Op een school heb je te maken met verschillende systemen: leerlingen, leraren, directie, ouders, schoolbesturen en overheidsinstanties. **Hilde Van Bulck.** Samtati Bvba. The Great White Whale Center (GWWC). 2150 BORSBEEK (ANTW.). 015 31 54 81.

Partners

[W][LI] De Taal van mijn Hart. 21/2, 22/2, 23/2 en 24/2. 10u-17u. Communicatie training voor (echt) paren. **Arend Van Rietschoten, Diana Van Rietschoten.** Kasteel De Schans. Kasteelstraat 18.

3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

Persoonlijke ontwikkeling

[W][AN] Authentic Circle Day. 10. 9u30-18u. Jezelf verbinden met je ECHTHEID en je van daaruit verbinden met de anderen.

Samen gebruiken we de kracht van de groep om onszelf te vinden ... **Roel Delbon,** Heart Intelligence Trainer & Coach. Salus Orbis Vof. E.I. Instituut. Taxandlerlei 52A. 2900 SCHOTEN (ANTWERPEN). +32475386397. info@heartintelligence.be - www.heartintelligence.be

[W][VB] Assertiviteit alleen voor vrouwen. 12. 14u-18u. Een DOE-workshop voor vrouwen als het hoog tijd is om iets aan je assertiviteit te doen. Theorie en praktijk voor teveel of te weinig assertiviteit. **Tineke Weymiers.** La Riposa. La RiPoSa - Groepspraktijk voor relaxatie en creativiteit. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 0474 874 242. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[W][OV] Adem! Zing! Ontdek je kracht! 14/2 of 15/2, 16/2, 18/2, 25/2 of 1/3. 9u30-13u. Via laagdrempelige oefeningen ontdek je gaandeweg hoe de adem en de stem je kan bevrijden en je opnieuw in je kracht plaatsen, verbonden met jezelf. **Hilda Schoupe,** Stemcoach/Gezondheidsbegeleider. Praktijk Voor Natuurlijke Gezondheidszorg. Ten huize van. Weverboslaan 44. 9050 GENTBRUGGE. 09 231 60 32 - 0479 39 07 88. hildaschoupe@scarlet.be

[W][AN] Open avonden voor ZIJnsbeleving. 15/2. 20u-22u. We bundelen onze energie en laten haar vrijuit stromen. Je energetische kanalen openen zich. Je kunt de energiestromen in en rond je lichaam leren voelen. **Hilde Van Bulck.** Samtati Bvba. The Great White Whale Center. 2150 BORSBEEK (ANTW.). 015 31 54 81. info@samtati.com - www.samtati.com

[W][BR] Global Systemat. 16/2. 9u30-18u. In het nu leven vraagt een grote inspanning. Via een Russisch systeem Systemat genaamd krijgen wetenschappen en methodes aangereikt. **Jean Marie Frécon.** Koningsteen Vzw. Oxdonkstraat. 1880 KAPPELLE OP DEN BOS. 015 71 00 52. info@koningsteen.be - www.koningsteen.be

[W][OV] Ontmoetingen rond een thema. 21/2. 20u-22u. Dit is geen therapie, geen coaching. We zijn er "gewoon" voor elkaar. **Karen Schram.** De Ast. vzw de Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 43 82 24. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W][OV] Liefde als medicijn. 21. 19u-22u15. Unieke workshop en mini concert over het gebruik van de sterkste energie van het universum LIEFDE. Technieken voor succes en innerlijke rust. **Rudy Steyvers,** trainer. Tymy. Meeting Center Zottegem "Eerste Woord". Kloosterstraat 40. 9620 ZOTTEGEM. 0479 63 00 15.

[W][VB] Talenfestival Leuven. 23. 13u-19u. Maak tijdens vier opeenvolgende sessies kennis met 4 vreemde talen uit een waaier van 20. Ook minderheidstalen en het Leuven dialect in primeur. Esperanto 3000. CENTRUM VOOR LEVENDE TALEN (CLT). DEKENSTRAAT 4. 3000 LEUVEN. 016/89.04.80. ivo.schenkel@telenet.be - www.esperanto3000.be

[W][OV] Familieopstellingen. 9. 9u30-18u30. Wat in een familie niet verwerkt is, belast volgende generaties. Inzichten herstel voor problemen op persoonlijk vlak, in relaties, op je werk. **Christina Pauwels,** systeemtherapeute. Vzw De Ast. vzw de Ast. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 438 224. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[W][AN] Authentic Circle Day. 9. 9u30-18u. Jezelf verbinden met je ECHTHEID en je van daaruit verbinden met de anderen.

Samen gebruiken we de kracht van de groep om onszelf te vinden ... **Roel Delbon,** Heart Intelligence Trainer & Coach. Salus Orbis Vof. E.I. Instituut. Taxanderei 52A. 2900 SCHOTEN (ANTWERPEN). +32475386397. info@heartintelligence.be - www.heartintelligence.be

Qigong

[C][WV] Meridiaan Chi Kung. 19u-20u15. Je leert een eenvoudige vorm van Chi Kung die je lichaam versoepelt en de geest tot rust brengt. Je kan steeds een losse les komen volgen. **Dominique Respens,** MCK Davichte. Centrum Shiyaya. Bovenkooftsestraat 38. 8520 KUURNE. 056 21 02 92. dominique.respens@gmail.com

- www.shiatsu-academie.be

[C][AN] Chi Neng Qigong start lessenreeks. 20/2, 27/2, 6/3, 13/3, 20/3 en 27/3. 18u30-19u50. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamen evenwicht en innerlijke rust. **Tilla Van Opstal,** Hoofddocente. 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 START lessenreeks gevorderden. 20/2. 20u10-21u30. Dieper ingaan op de eenvoudige bewegingen, nog meer Qi voelen, je immuunsysteem nog versterken, bewust worden van je emoties en die in balans brengen. **Tilla Van Opstal,** Hoofddocente. Chi Neng Institute Belgium. Atelier Levenskunst. August van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[W][OV] Chi Neng Qigong voor beginners. 24/2. 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,** Hoofddocente. Chi Neng Institute. Straal en Geniet. Donkerstraat 21. 9402 MEERBEKE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[W][OV] Chi Neng Qigong 3-daagse voor beginners. 1/3, 2/3, 3/3. 12u-17u. Tijdens deze 3-daagse ligt de aandacht vooral op trainen, onder persoonlijke aandacht worden de bewegingen verrijkt, kom je in balans en tot rust. **Tilla Van Opstal,** Hoofddocente. Chi Neng Institute Belgium. 't Leerhof. Hollebeekstraat 6. 9661 PARIKE. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

[C][AN] Chi Neng Qigong start lessenreeks. 7/3. 18u30-19u50. Met eenvoudige diepwerkende bewegingen die je welbevinden heel snel verbeteren, brengen we lichamen evenwicht en innerlijke rust. **Van Opstal Van Opstal,** Hoofddocente. Chi Neng Institute Belgium. Het Arsenal. Sint Cordulastraat 23. 2900 SCHOTEN. 03 288 45 08. tilla@chineng.eu - www.chineng.be

Rebirthing

[W][AN] Rebirthing Adema-

vond. 12/2. 19u30-22u30. De adem-avond is bedoeld voor mensen die zelf - bewuster willen worden, zich meer willen ontpennen en de eigen spirituele ontwikkeling willen verdiepen. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. August Vandaalstraat 17. 2610 WILRIJK (ANTWERPEN). 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Rebirthing Adema-vond. 26/2. 19u30-22u30. De adem-avond is bedoeld voor mensen die zelf - bewuster willen worden, zich meer willen ontpennen en de eigen spirituele ontwikkeling willen verdiepen. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK (ANTWERPEN). 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

[W][AN] Totale herademing. 2/3 en 3/3. 10u-17u. Rebirthing is een ademtechniek waarbij de in- en uitademing verbonden worden. Er wordt in een vloeiende beweging geademd, zonder zich op te spannen. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK (ANTWERPEN). 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

Reflexologie

[W][LI] Handreflexologie Basis voor beginners. 28/2 tot 21/3. 9u-11u30. Neem je eigen welzijn in handen! 4 avonden of voormiddagen handreflexologie voor zelfhulp. Je leert een volledige behandeling bij jezelf uitvoeren. **Heinrike Bergmans,** Erkend Bevo-Reflexoloog, Lesgever. Sarafijn Reflexology & Coaching. Sarafijn VOF. Onderwijsstraat 43. 3920 LOMMEL. 011 815705. info@sarafijn.be - www.sarafijn.be

Reiki

[W][AN] OPEN Reiki avond. 15/2. 20u-22u30. Tijdens deze avonden wordt er per twee aan een behandelingstafel gewerkt. Je neemt zowel de plaats in van de gever als de ontvanger. **Griet Heylen.** Anam Cara. Steenbeek 28. 2590 BERLAAR-HEIKANT. 015 76 15 00. www.anamcara.be

[W][WV] Reiki oefenavonden. 6/3. 20u. Deze avonden zijn voor iedereen toegankelijk. **Dirk Oos-**

terlynck, Reiki meester/Reader/Healer/Energetisch therapeut. Het Oneindige Vzw. Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051/316391 - 0479 647239. info@hetoneindige.be - www.hetoneindige.be

Relaxatie

[W][OV] Relaxeren met tibetaanse klankschalen. 19u30-21u30. De klankschalen versterken het trillingsveld in en rondom je, en op die manier zorgen ze voor ontspanning en emotioneel evenwicht. **Caroline Coddens**, gezondheidstherapeute. De Ast. vzw de Ast. zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05 - 0473 43 82 24.

Shiatsu

[O][WV] Shiatsu Basiscursus. 9u30-16u30. Je leert de basisprincipes van shiatsu + een complete behandeling. De Basiscursus is de instap naar een meerjarige professionele Shiatsu opleiding. **Dominique Respons**, Shiatsu Docente. Shiatsu Academie. Centrum Shivaya. Bavikhooftsestraat 38. 8520 KUURNE. 0498 246 633. dominique.respons@gmail.com - www.shiatsu-academie.be

Sjamanisme

[W][AN] Basiscursus Sjamanisme. 16/2 en 17/2. 10u-18u. Kennismaking met enkele krachtige basisprincipes en technieken die reeds duizenden jaren gebruikt worden door sjamanen over de hele wereld. **Roel Crabbé**. Anam Cara. AnamCara Yurt. Steenbeek. 2590 BERLAAR-HEIKANT. 015 76 15 00 - www.anamcara.be

[W][LI] Gemengde Zweethut. 16/2 en 17/2. 13u. 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. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][AN] Sjamanistische Vuurceremonie voor Mannen. 20/2. 20u-22u. Deze ceremonies zijn voor mannen die het hart willen toewijden aan het dienen van een stralende Aarde. **Roel Crabbé**. Anam Cara. AnamCara Yurt. Steenbeek 28. 2590

BERLAAR HEIKANT. 015 76 15 00. www.anamcara.be

[W][OV] Dreamtime Healing. 22/2. 20u-22u. Een ritueel gericht op healing en de vernieuwende, transformatieve kracht van het levenslicht. Een aanrader! **Roel Crabbé, Griet Heylen, Patrik Niels**. Anam Cara. Hof Ten Dale. Daalstraat 2. 9420 ERPE MERE. 015 76 15 00. www.anamcara.be

[W][LI] Vrouwenzweethut. 23/2, 24/2. 10u-17u. In dit weekend gaan we aan de slag met dans, lichaamswerk, contactoefeningen als voorbereiding voor het loslaten in het zweethutritueel. Kasteel De Schans. Kasteelstraat. 3680 OPOETEREN. 089 62 92 62. info@kasteeldeschans.com - www.kasteeldeschans.com

[W][OV] ZieleZusters - Maanhut. 28/2. 19u30-22u. We drummen die avond voor moeder aarde en grootmoeder maan. Na een droomreis delen we onze ervaringen. **Fabienne De Groote**. De Maansikkel. De Maansikkel. Gerard Willemotlaan 100. 9030 MARIKERKE. 0497 465 811. info@demaansikkel.be - www.demaansikkel.be

[W][AN] Siberisch stenenorakel zelf leren. 8/3. 10u-16u. Het stenenorakel is een duizenden jaren oude methode die de Siberische sjamanen gebruiken om het antwoord te vinden op vragen van allerlei aard... **Inge Pauwels**. Vishuddha Bvba - Toscanzahoeve. Frekeslei 4. 2221. 0475 347 112. info@toscanzahoeve.be - www.toscanzahoeve.be

Spiritualiteit

[W][WV] Workshop Angelologie met Nan Engelhuys. 19/2, 20/2 en 21/2. 14u-18u. Rudolf Steiner, Anselm Grün, Hans Stolp, Theolyn Courtens zijn wetenschappers en/of theologen die de grenzen doorbreken om over Engelen te praten. **Nan Engelhuys**. Moritoen. Moritoenhuis. Lange vesting 112. 8200 BRUGGE. 050-310.222. info@moritoen.be - www.moritoen.be/

Spirituele tradities

[W][WV] Kabbala themadag: het buitennatuurlijke. 22/2. 13u-17u. Tussen de natuurlijke - en de bovennatuurlijke wereld bevindt zich de buitennatuurlijke wereld. De wereld van demonen, angst en magie. **Joris De Brant**.

Moritoen. 8200 SINT-MICHIELS. 050 45 40 00. info@moritoen.be - www.moritoen.be

Vegetarisme

[W][OV] Vegetarisch koken. 1/3 of 8/3. 9u-12u. We bereiden een maaltijd mét dessert die we samen opeten. **Martine Bal**, creatief agoge. De Ast. vzw de Ast. zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[W][OV] Dans van Yin & Yang is creatie. 17. 10u30-18u. Als het mannelijke en vrouwelijke in ons in balans is dan weten we moeiteloos wanneer we wat te doen hebben. **Anne Geerts**, trainer & coach, 5Ritmesdocente. Danshetleven. ECEJ. Brusselsesteenweg 265. 9090 MELLE. 0476/898006. annengeerts@sky-net.be - www.danshetleven.be

[W][OV] Vrouwencirkel - Tao van de vrouw. 20. 9u-11u30. Introductie les waarin je de magie en de helende kracht ontdekt van de Tao voor de vrouw. We werken met dans, yoga, meditatie en massage. **Dominique Respons**, Tao Docente. Centrum Shamballa. Ten Bosse 78. 9800 DEINZE. 056 21 02 92 - 0498 246 633. dominique.respons@gmail.com - www.shiatsu-academie.be

[W][OV] Vrouwencirkel - Tao van de vrouw. 20/2. 9u-11u30. Ontdek de magie en de helende kracht van de Tao van de vrouw, samenkomen met andere wijze vrouwen in een cirkel met dans, yoga, meditatie en massage. **Dominique Respons**, Tao Docente. Centrum Shamballa. Ten Bosse 78. 9800 DEINZE. 056 21 02 92 - 0498 246 633. dominique.respons@gmail.com - www.shiatsu-academie.be

Zang & stem

[W][OV] Zingen in volle aandacht in Gent. 19u30-21u30. Geen zangervaring nodig! Boven tonen zingen, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliëden, het speelse van je eigen klanken gewaarworden in groep. **Katlijn Vanhoutte**. Adoravita Vzw. Steinerschool Gent. Kasteellaan 54. 9000 GENT. 0476 383 051 - 0476 383 051. info@adoravita.be - www.cantavita.be

[W][OV] Zingen in volle aandacht! 19u30-21u30. Geen zangervaring nodig! Boven-tonen zingen, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliederden, het speelse van je eigen klanken gewaarworden in groep. **Katelijn Vanhoutte.** Adoravita Vzw. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9040 GENT. 0476 383 051 - 0476 383 051. info@adoravita.be - www.cantavita.be

[W][OV] Zingen in volle aandacht in Pantha Rhei. 19u30-21u30. Geen zangervaring nodig! Boven-tonen zingen, Dhurpadzang, geborgenheid van wiegeliederden, het speelse van je eigen klanken gewaarworden in groep. **Katelijn Vanhoutte.** Magda Baert. Pantha Rhei. Berkenlaan 1. 9100 ST-NIKLAAS. 03 777 28 73 - 0476 849 265. magda@pantarhei-massage.be - www.pantarhei-massage.be

[W][OV] Zingen in volle aandacht - Graag wat trager. 9u30-11u30. Geen zangervaring nodig! Boven-tonen zingen, Dhurpad-

zang, geborgenheid van wiegeliederden, het speelse van je eigen klanken gewaarworden in groep. **Katelijn Vanhoutte.** Adoravita Vzw. Ademruimte. Leeuwerikstraat 1. 9840 DE PINTE. 0476 383 051 - 055 31 37 85. info@adoravita.be - www.cantavita.be

[W][OV] Boven-tonen-koor Cantavita. 23, 16, 20 en 25. 16u-18u. Boven-tonen-koor Cantavita wordt gevormd door mensen die graag boven-tonen zingen en

les gevolgd hebben bij Katelijn Vanhoutte. **Katelijn Vanhoutte.** Adoravita Vzw. Machariuskerk. St-Machariusstraat 1. 9000 GENT. 0476 383 051 - 055 31 37 85. info@adoravita.be - www.cantavita.be

[W][OV] Babyzang. 9. 14u30-15u30. De baby in je buik hoort je stem, voelt de trillingen ervan, herkent ze en wordt er rustig van. Voor mama en papa. Er is geen zangervaring vereist! **Katelijn Vanhoutte,** Zangtherapeute. Cantavita. De Biotoop Kinderda-

gverblijf. Groot-Brittaniëlaan 74. 9000 GENT. 055 31 37 85 - 0476 383 051. katelijnvanhoutte@cantavita.be - www.cantavita.be

[W][AN] Introductie adem, stem en boven-tonen. 9. 10u-16u. kennismaken met oefeningen, improvisaties en klankmeditaties voor de opleiding tot stemdocent en adem- en stemtherapeut. **Borg Groeneveld,** docent. Stembalans. 't Verhaal. Dorpsstraat 1. 2070 BURCHT. 00725095520 - 00619184145 - 31725095520. borg@stembalans.nl - www.zangopleiding.nl

Zen

[W][OV] ZENMEDITATIE. 18/2, 4/3. 19u30-21u30. Aandacht ja, aandacht benadert het best wat we doen bij zenmeditatie. Aandachtig zijn is evident en toch zo moeilijk. **Guido Mareels.** De Ast. vzw de Ast. zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Activiteiten - een korte handleiding

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

Hoe activiteiten ingeven?

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

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

Wanneer activiteiten doorgeven en voor welke periode?

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

Van dag tot dag en de rubrieksagenda

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

Extra opties

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

Alle activiteiten, artikels en meer vind je op

www.agendaplus.be

Gezond Groeien

Een andere kijk op voeding voor kinderen

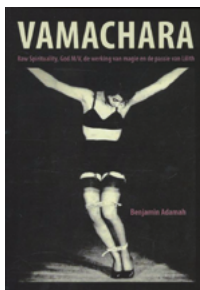
Magdalena TROCH

Na een bezinningsreis op Hawaï besloot Magdalena, kleuterjuf sinds 1980 en dagelijks geconfronteerd met een verontrustende evolutie bij kinderen op gezondheidvlak, een boek te schrijven. Na een vier jaar durend onderzoek is "Gezond Groeien" verschenen, een fris, confronterend boek dat zowel ouders als leerkrachten zal aanspreken. Haar devies is om terug contact te maken met de natuur en uitermate kritisch te staan ten opzichte van wat de voedingsindustrie onze kinderen voorschotelt. Zij stelt zich ook de vraag wat de werkelijke aard is van onze kinderen en hoe we hen als ouders kunnen ondersteunen op vlak van voeding en levenshouding. Verkrijgbaar bij Uitgeverij Les lles en via de boekhandel. 224 pagina's.

Je geniale genen

Dawson CHURCH

Dawson Church laat zien hoe je door middel van gedachten en gevoelens weer meester kunt worden over je eigen gezondheid, waardoor je vitaler en gelukkiger wordt. Je geniale genen bevat meer dan 300 wetenschappelijke onderzoeken en slaat een brug tussen genetica en gezondheid. Elke gedachte die je hebt beïnvloedt en verandert je genen. Uitgeverij Ankh Hermes BV, 388 pagina's.



Geld komt uit het NIETS

Ad BROERE

Met het lezen van dit boek treedt u binnen in de wereld van de financiële instellingen. De auteur schetst in historisch en toekomstig perspectief een verpletterende visie op de wereld van het geld. Hij laat het vernietigende effect zien dat rente heeft op de economie en legt een goed gecamoufleerd herverdelingsmechanisme bloot waarbij geld van de overgrote meerderheid naar een zeer kleine minderheid vloeit. Deze herverdeling creëert een sociale polarisatie die op den duur ondermijnend is voor ons democratisch stelsel. Broere laat zien dat het financieel systeem ziek is. Miljarden worden in bodemloze putten gegooid en worden terugbetaald door zij die het minst bezitten? Humane Economy Publishing, 320 pagina's.

Vamachara

Benjamin ADAMAH

Anders dan het Rechter Pad, waartoe alle grote religies behoren, zoekt het Linker Pad (Vamachara) geen hemel of transcendentie om aan dualisme te ontsnappen, maar het herstel van de synergie tussen Yin en Yang, God en Godin, vrouwelijke en mannelijke energieën. Via opwekking van het slangenvuur wordt vervolgens naar cidrupini gestreefd, een opgaan in de vreugde van de natuur en mystieke dans van het leven zelf. Het goddelijke wordt niet verwacht maar geleefd. Frontier Publishing, 400 pagina's.

MAGAZINE

NIEUW! VLAAMSE EDITIE

OPVOEDEN in een verwencultuur

Hoe overleef je nieuwjaarsreceptjes?

VRIENDEN is vijf het maximum?

MAGAZINE

NIEUW! VLAAMSE EDITIE

FAALANGST Maak je kind veerkrachtig

Heiken af met je ochtandslumeur

Carrière Is ambitie een must?

Seks

MAGAZINE

VLAAMSE EDITIE

VERTRAGEN Een pleidooi voor treuzelen

Filosofie, ook op kindermaat

Womanizers Vertrouwen of vertrekken?

EEN JAARABONNEMENT OP PSYCHOLOGIES

-25%



11 NUMMERS
Ik abonneer mij! € 37

Kijk op www.viapress.be
code: **PSY13NL**

Tel: +32 (0)2 556 41 40 | Fax: +32 (0)2 525 18 35

Overschrijving: rekeningnr 210-0980879-67

in plaats van ~~€ 49,5~~

NIEUW! VLAAMSE EDITIE

Eerste hulp bij troosten

Zo beschermen je je tiener tegen drugs

Hoe juist is de eerste indruk?

DOSSIER

Keuzes maken

Beter leren beslissen in 4 stappen

NIEUW! VLAAMSE EDITIE

Wist je dat... over je ontbrut

'Ik ben altijd op zoek naar bevestiging'

Let's talk about sex Met deze 4 tips loopt het vlot

DOSSIER

Leef in het moment

VLAAMSE EDITIE

RELATIES Samen wonen en werken

Zo behoud je je vakantiegevoel

DOSSIER

Grenzen maken, je kind gelukkig

Met tips van pedagoog Marijke Bisschop



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