

gratis

nr. 4 • mei 2009

Maandblad • Verschijnt niet in januari en augustus

Agenda *plus*

www.agendaplus.be

Weldoen, weldenken, welzijn!

OPVOEDEN: **LEREN** *luisteren naar kinderen*

ayurveda
*in balans met
oosterse wijsheid*

melk
einde van een mythe



+ meer dan 350 activiteiten!

Zeewieren: juiste evenwicht tussen dietetiek en gastronomie



Remineraliserend, rijk aan eiwitten en aminozuren, kunnen zeewieren tot 20x meer calcium bevatten dan koemelk. Ze brengen het lichaam grotendeels vitaminen en oligo-elementen. Door hun hoge smaak en gustatieve eigenschappen, zijn de zeewieren een uitstekende keus, die men in de vegetarische keuken terugvindt, alsook meer en meer op het menu van sterrestaurants

"ideaal geschikt om het lichaam te verstevigen en de weerstand te stimuleren".

Clearspring



www.vajra.be/clearspring-nl

Een volledig gamma bio rijstspecialiteiten zonder gluten



Recepten zonder eieren, zonder gist, met en zonder suiker.

Ideaal voor de meest strikte diëten die toch een beetje zoet willen integreren...

"De enige oplossing die door het medisch corps wordt voorgesteld, om de ziekte te bestrijden is een rigoureuze toepassing van een glutenvrij dieet."

Gluten : Intolerantie? Allergie ? Coeliakie ?

De gluten zijn terug te vinden in melen van granen als tarwe, haver, gerst en rogge. Mais en rijst bevatten er geen.

In feite zijn de uitlokkende componenten voor de glutenintolerantie, verschillende prolamines, die in belangrijke mate aanwezig zijn in tarwe. We dienen hierbij de 2 termen: allergie en intolerantie niet te verwarren. Een allergie is een specifieke vorm van intolerantie die zijn invloed heeft op het immuunsysteem. De voedingsintolerantie beïnvloedt het metabolisme maar niet het immuun-systeem.



WWW.VAJRA.BE

vajra

02 731 05 22
info@vajra.be

Natuurvoeding van biologische teelt

UITGEVER

Uitgeverij ACCORDIA bvba
Maalbruggestraat 156A
9000 Gent
Tel.: 09 330 84 30
Fax: 070 41 45 39
contact@agendaplus.be
www.agendaplus.be
Rekening: 363-0341596-02

HOOFDREDACTEUR & VERANTWOORDELIJKE UITGEVER

Yves NEVELSTEEN
yves@agendaplus.be

REDACTIE

Helga D'HAVÉ
helga@agendaplus.be

WERKTEN MEE

AAN DIT NUMMER

Lies Ameeuw (School van Ayurveda), Pim Catry (Oneware), Arnout De Meyere (Steinerschool Gent), Hans Laureyssen (Ananda Ayurveda), Tobias Leenaert (EVA), Eva Storm (Lazuli coaching), Els Verhasselt (Reikihealing), Veerle Waterschoot (Cian)

VORMGEVING

Olivier DESURMONT
olivier@agendaplus.be

TEKSTCORRECTIES

Heidi GOES - www.nalezen.be

PUBLICITEIT

Patrick DALLE - 0474 997 085
patrick@agendaplus.be
Linda MYS - 0473 923 466
linda@agendaplus.be

DISTRIBUTIE

Isabelle DESPEYROUX
isabelle@agendaplus.be

OPLAGE

35.000 exemplaren

AGENDA PLUS WALLONIË

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

AGENDA Plus is gratis te vinden in natuurvoedingswinkels, vegetarische restaurants, gespecialiseerde boekenwinkels, stagecentra en in de wachtzalen van bepaalde therapeuten, osteopaten, acupuncturisten, homeopaten en huisartsen. Adverteerders zijn verantwoordelijk voor de inhoud van publiciteit.

Verschijnt niet in januari en augustus.
Foto op de cover: © Yuri Arcurs - Fotolia.com



voorwoord



Dag beste lezer,

Kinderen zijn de toekomst. Het klinkt als een cliché, maar het is daarom niet minder waar. Kinderen maken de wereld van morgen, en ze doen dat aan de hand van de waarden die ze vandaag van ons volwassenen meekrijgen. Door onze kinderen bewust op te voeden, scheppen wij via hen het wereldbeeld van morgen. Opvoeding is al lang niet meer beperkt tot schoolse kennis, maar reikt veel verder dan dat. U leest er meer over in dit nummer.

Onze kinderen worden geboren in bewogen tijden, waarin van alles te gebeuren staat. De crisis, milieu-problemen en oorlogen gaan hand in hand met een toenemend hoger bewustzijn en zin voor introspectie bij heel wat mensen... Het veelbesproken jaar 2012 komt langzaam dichterbij. Mogelijk staat de mensheid op een keerpunt. In deze veranderende en boeiende tijden is het belangrijk dat mensen bij elkaar komen, samenwerken, steun zoeken en delen. Agenda Plus hoopt deze positieve uitwisseling tussen mensen te stimuleren.

Yves Nevelsteen

voorwoord	3
andere kijk	5
dossierartikel: <i>Opvoeden</i>	6
avant-première:.....	16
natuurlijke voeding: <i>Melk: einde van een mythe</i>	19
beter leven: <i>Ayurveda</i>	25
meditatie.....	31
positieve actualiteit	33
agenda «van dag tot dag»	35
activiteitenagenda	39
shopping plus	55
wist je dat?	56
lezen	58
lezen & kijken	59
abonnement - zoekertjes	60
zoekertjes	61
formulier activiteitenagenda	62

HERBRONNING te KONINGSTEEN.

“Afen toe eens de tijd voor jezelf nemen brengt je dichterbij anderen ...”



Onze welvaartsmaatschappij overspoelt ons regelmatig met mogelijkheden. We hebben keuzes te over en wat vroeger door sociale druk niet kon of mocht lijkt nu plots wel te kunnen. Al deze opties en keuzes doen ons soms verloren lopen. **Welke keuzes liggen het dichtst bij wie we werkelijk zijn?** Vertrouwen we nog op de keuzes die het best aanvoelen, of sterker nog, voelen we die keuzes überhaupt nog?

Onze aangeboren spontaniteit en intuïtie maakte gaandeweg plaats voor **rationele overwegingen** en **sociale omgevingsfactoren**. We plooiden ons naar onze omgeving, omdat we de opinie van anderen belangrijker dienden te vinden dan te luisteren naar ons zelf. Ooit was dat zinvol, maar is dat nu nog steeds zo?

Als ons leven niet meer in overeenstemming is met wie we zijn, kost dit veel energie en ervaren we strijd en weerstand. Of we worden geleefd en ervaren een zekere sleur in ons leven. In plaats van

NIEUW: een 3-daags herbronningsarrangement in het hartje van België.

3 dagen in een prachtige natuur op en rond het domein Koningsteen. Een ondersteunende **groepsdynamiek** helpt je versneld “thuis te komen”. Een unieke combinatie van **individuele verwenning** en een aantal mini workshops met oa. **Mindfulness, Qi Gong, Do In, Yoga**. In de voormiddagen worden **momenten van stilte** afgewisseld met verschillende bewegingsvormen. 's Namiddags is er telkens de ruimte voor persoonlijke verwenning met massages. 's Avonds kan je deelnemen aan 2 workshops. “**Ontmoet jezelf**” brengt je dichterbij jezelf en zorgt ervoor dat emotionele blokkades loskomen. “**Afrikaanse percussie**” leert je opnieuw je eigen energie te ontdekken.

geleefd te worden of in sommige gevallen zelfs te overleven zorgt het **maken van de juiste keuzes dat we uit onze routine kunnen stappen** en ons leven terug in lijn brengen met wie we zijn.

Een goede herbronning brengt je terug in contact met je gevoel. Herbronning leert ons opnieuw te luisteren naar onszelf en antwoorden te laten opkomen. Vanuit het contact met jezelf krijg je energie, worden je keuzes weer gedragen door je kracht en kom je weer in die **natuurlijke flow**.

Koningsteen: “Oase voor herbronning”.

Individuele herbronningen, holistische zuiveringskuren en sinds kort ook begeleide **herbronningsarrangementen**. Momenten van individuele verwenning worden afgewisseld met een aantal mini-workshops waar je kan profiteren van een **groepsdynamiek**. www.herbronning.nu



Koningsteen, oase voor herbronning

Begeleide herbronningsdagen voor 2009:

- 26 t/m 28 mei en 17 t/m 19 juni
- 22 t/m 24 september en 23 t/m 25 november.

Voor meer informatie en inschrijvingen:

- www.herbronning.nu
- info@herbronning.nu
- 015 / 71.00.52 (Koningsteen)

andere kijk

«We houden niet op met spelen, omdat we oud worden.
We worden oud, omdat we ophouden met spelen»

[Henry O. Dormann]

Bordjes voor gifvrije tuinen

Velt, de Vereniging voor Ecologische Leef- en Teeltwijze, geeft tienduizenden mensen de kans om zich te outen als pesticiden- en kunstmestvrije tuinier. Dit kan door een gratis tuinbordje aan te vragen en dit duidelijk zichtbaar uit te hangen. Een teller op de website houdt het aantal hectare ecologisch beheerde tuin bij. Ecologische tuiniers mogen opvallen, net als de campagne-affiche waarop een naakte tuinkabouter glundert met zijn heerlijke oogst. Een nieuwsbrief houdt de deelnemers op de hoogte van de campagne en geeft ideeën voor nog meer ecologisch tuinplezier. Starters vinden op de website tips om milieuvriendelijk aan de slag te gaan. De rol van privétuinen in het behoud van de natuurlijke rijkdom wordt door de wetenschap steeds vaker erkend. In verstedelijkte gebieden zoals Vlaanderen zijn ecologisch beheerde tuinen belangrijke toevluchtsoorten voor bedreigde dier- en plantensoorten. Helaas blijven deze tuinen nog te vaak onzichtbaar. Daar wil deze actie iets aan doen.

www.durftuinierenzonder.be



© Veltvzw

Europees keurmerk voor milieuvriendelijke producten

Milieuvriendelijke producten zijn in de toekomst te herkennen aan een Europees keurmerk. Daar heeft het Europees Parlement onlangs mee ingestemd. Een product kan voortaan alleen maar een keurmerk krijgen als het voldoet aan een

reeks milieucriteria, die gebaseerd zijn op een wetenschappelijke analyse van de hele levenscyclus van het bewuste product. Het keurmerk geldt voor allerlei consumentenartikelen zoals kleding, toiletartikelen en wasmiddelen. Onderzocht wordt of ook voedingsmiddelen en dranken in de toekomst een milieukeur kunnen krijgen.

www.ecolabel.be

Nieuwe eco-webwinkel

Ecologisch hoeft niet saai te zijn. Integendeel, er bestaan veel originele alternatieven voor vervuilende producten. Soms zijn deze producten moeilijk te vinden. De nieuwe webwinkel Kudzu brengt deze producten dichterbij! Deze webwinkel met ecologische producten, ging deze maand van start op www.kudzu.be. Kudzu biedt een breed gamma aan milieuvriendelijke producten, gaande van shampoo tot tassen met een ingebouwd zonnepaneel of afstandsbediende auto's aangedreven door waterstof. Met dit project hopen de jonge ondernemers Valentijn Vyvey en Millie Hemelsoen een steentje bij te dragen tot een groeiend milieubewustzijn bij Belgen en Nederlanders. Bovendien schenkt Kudzu 1% van de winst aan een goed doel.

Alle info op <http://www.kudzu.be>

**20.000 vluchten per dag!**

Volgens experts van het *Intergovernmental Panel on Climate Change*, wordt 28% van de CO₂-uitstoot veroorzaakt door ontbossing, tegenover 14% door transport. Door ontbossing zou er elke dag evenveel CO₂ vrijkomen als 20.000 vluchten van Londen naar New York! De 280.000 m² bos die elke minuut verdwijnen komen overeen met 5,9 miljard ton CO₂ per jaar. Vandaar het belang om hout en meubelen te kopen met het FSC-keurmerk, afkomstig van duurzaam beheerde bossen...

© WWF





OPVOEDEN: **LEREN luisteren naar kinderen**

© Yuri Arcurs - Fotolia.com

De Nederlandse schrijver Godfried Bomans zei ooit «Er bestaan geen ouders die niet heimelijk in hun kinderen iets bijzonders zien. En ze hebben gelijk, de mogelijkheden zijn onbeperkt.» Het vraagt een bewuste aanpak om de onbeperkte mogelijkheden van je kind tot ontwikkeling te laten komen, op een manier die voor jou en je kind goed voelt.

Je kind begeleiden naar volwassenheid is een taak met heel wat verantwoordelijkheid. De weg naar ernaartoe ligt bezaaid met onzekerheden en opgroeiangsten, en gaat gepaard met het maken van belangrijke keuzes en het zoeken naar een eigen plekje in de maatschappij. Het is belangrijk dat kinderen zich gesteund voelen in dit groeiproces, door hun ouders en familie, door leraren en soms door professionelen. Want elk kind is uniek en verdient een persoonlijke aanpak, zodat het alle kansen krijgt om op te groeien tot een gelukkig, verantwoordelijk en zelfzeker wezen.

Als hun eerste kind geboren wordt, weten ouders vaak bitter weinig af van opvoeding. Meestal is de eigen opvoeding, en wat ze daarin wel en

niet goed vonden, hun enige referentie. Ouders zien daarbij de mogelijkheid over het hoofd om hun kind op hun eigen unieke manier en vanuit het hart op te voeden. Veelal staan ouders ook onvoldoende stil bij de invloeden waaraan hun kinderen allemaal blootstaan. Want opvoeden doen ouders tegenwoordig al lang niet meer alleen. Ouders brengen hun kind naar een kinderdagverblijf of onthaalmoeder, vertrouwen het niet veel later toe aan een school en haar lerarenkorps, en sturen het naar de sportclub of de jeugdbeweging. We schuiven zo de opvoeding van onze kinderen vaak in vertrouwen door naar anderen. De keuze van al deze instellingen en mensen is mede bepalend voor de vorming van het kind, voor de waarden die het meekrijgt en voor de levensvisie die het ontwikkelt. Toch blijft het de taak van de ouder om een rolmodel te zijn voor het kind. Aangezien heel wat kinderen zich tijdens de groei naar volwassenheid alleen of onzeker voelen, is het belangrijk dat ouders het kind optimaal begeleiden.

Kinderschouders torsen zware last

Vandaag de dag rust op de schouders van kinderen veel meer druk dan vroeger. De verwachtingen lijken torenhoog en stress is vaak op jonge leeftijd al een trouwe metgezel. Onze prestatie maatschappij lijkt te verlangen dat kinderen in zowat alles goed zijn – op de schoolbanken, in de sportschool en in de muziekklas – en dat ze daarnaast ook nog eens zelfzeker en hip zijn, veel vrienden hebben en niet «anders» zijn. Het is dan ook niet verwonderlijk dat een alsmaar groter deel van de kinderen last heeft van faalangst, lage eigenwaarde, pesterijen op school, weinig zelfvertrouwen en

schuldgevoelens. Sommige kinderen durven niet voor zichzelf op te komen, voelen zich onbegrepen of eenzaam, of voelen zich niet thuis in de maatschappij. Ook kampen alsmear meer kinderen met depressie, adhd (hyperactiviteit), hooggevoeligheid of andere kwalen van deze tijd. Ook voor deze kinderen zijn er meestal specifieke oplossingen voorhanden.

Naast een persoonlijke aanpak heeft elk kind zoals elke volwassene bepaalde basisbehoeften. Kinderen willen zich veilig en gewaardeerd voelen en hebben behoefte aan verbondenheid. Elke opvoeding die aan deze noden tegemoet komt, biedt meer plaats voor vertrouwen, openheid, oprechtheid en eerlijkheid van kinderen naar hun opvoeders toe. Daarnaast is het belangrijk dat we kinderen bepaalde waarden bijbrengen, zoals integriteit en bescheidenheid, verantwoordelijkheidszin en bewustzijn, rechtvaardigheid en empathie.

Steunen, stimuleren, sturen

Kind en Gezin stelt dat steunen, stimuleren en sturen drie belangrijke aspecten zijn binnen de opvoeding van elk kind. Je kind steunen, doe je door het te geven wat het nodig heeft, zoals zorg, warme aandacht, kleding, een dak boven het hoofd en voeding. Je stimuleert je kind door het nieuwe dingen aan te leren of aan te sporen om zelf op ontdekking te gaan. Dit kan bijvoorbeeld door het aan te moedigen om te praten, problemen op te lossen of met vriendjes te spelen. Dit maakt je kind bovendien sneller zelfstandig. Je kunt je kind bijvoorbeeld een pluim geven als het bij een huishoudelijke taak heeft geholpen. Sturen doe je door je kind leiding te geven. Je maakt duidelijk wat je verwacht, je stelt



spatio
ECO BIO DECO

VIBE
*** SPATIO bvba
BERGENSESTEENWEG 189 B
1600 SINT-PIETERS-LEEUV
tel/Fax: 02/378.25.28
Gsm: 0478/20.74.81
spatio@skynet.be

www.spatiobiodeco.be

ECOLOGISCHE SCHILDER- & ISOLATIEWERKEN

Openingsuren:
Ma-Di-Do-Vrij:
9.00-12.00 / 13.30-17.30
Zaterdag: 9.00-12.00
Woensdag: Gesloten

AURO NATUURVERVEN
KALK- EN LEEMVERVEN
TADELAKT EN KALKPLEISTER
KALEI EN LEEMPLEISTER
OLIE EN ZEEP VOOR PARKET
ECOLOGISCHE BOUWMATERIALEN
THERMISCHE EN AKOESTISCHE ISOLATIE
BAMBOE PARKET

R&R WILS
René en Raymond WILS
Bergen 3 - 2490 Balen
T 014/81.76.85 - 0496/123 042

SCHILDER- EN DECORATIEWERKEN
NATUURVERVEN - KALKVERVEN - LEEM

SYMBIO

fabricatie en groothandel van natuurlijke voedingssupplementen, plantenextracten, tabletten, vitamines en siropen.



Voor therapeuten, artsen, osteo- en homeopaten, natuurvoedingsswinkels e.d.

Verdelers:

- De Nieuwe Stroming - Morsel - 03/455 97 25
- Léger Colette - Bambrugge 053/62 63 32
- Van den Haute Etienne - Lahamaide - 068/44 51 70
- Van der Staey Raf - Houtvenne - 016/69 80 53

Voor Nederland:

- De Vlieger Ger - Schinnen - +31/464 431 604



Meerlaanstraat 24 - 9860 Balegem 09/360 37 18 - symbio@pandora.be - www.hagedessa.be

grenzen en stuurt bij wanneer je kind in de verkeerde richting loopt. Je kind heeft bepaalde grenzen nodig om te leren wat kan en wat niet kan. Binnen die grenzen kan het experimenteren en op ontdekkingstocht gaan in het leven.

Respect

Kinderen verdienen net als volwassenen respect: van hun ouders, van leerkrachten, van opvoeders. Omdat respect bij jezelf begint, is het een goede zaak als kinderen wordt bijgebracht om goed zorg te dragen voor hun lichaam en de ziel die erin huist, zodat ze voelen dat ze het waard zijn te «zijn». Een inleiding tot een positieve levenswijze die lichaam en geest ten goede komt, zijn belangrijke fundamenten van een respectvol leven. Gezonde voeding en voldoende lichaamsbeweging nemen daarin een vooraanstaande plaats in. Maar overdrijven

is nooit goed. Je kind van deze naar gene sport- of andere club doen hollen, kan het alleen maar opzadelen met stress. Een uitgebalanceerd vrijetijdsprogramma daarentegen is verrijkend en kan een kind de rust brengen die het nodig heeft. Voor het welbehagen van elke mens is het belangrijk niet alleen je lichaam maar ook je geest respectvol te behandelen. Aanvaarding van wie je bent, het leren erkennen van je kwaliteiten en talenten, maar ook je mindere kantjes of vaardigheden, het leren omgaan met tegenslagen en minder gelukkige

momenten zijn levenslessen die je beter al vroeg meekrijgt. Een kind dat zichzelf beter aanvaardt, zal ook makkelijker anderen – en hun autoriteit/maturiteit – aanvaarden. Het bijbrengen van respect kadert binnen een groter betekenisvol geheel van respectvol en harmonieus omgaan met onze wereld en alle wezens die er leven, en is nauw verbonden met de ontwikkeling van empathie.

Goede communicatie

Communicatie is in elke relatie belangrijk en dat is in contact met



kinderen niet anders. Voor ouders kan het nuttig zijn om een cursus te volgen over communicatie met kinderen. De Gordoncursus bijvoorbeeld is een communicatietraining die ouders leert hoe ze hun invloed op het gedrag en de waarden van hun kinderen kunnen vergroten en hoe ze hun kind de ideale omgeving kunnen bieden om zich maximaal te ontplooiën. De cursus besteedt aandacht aan het confronteren van je kind met onaanvaardbaar gedrag, het helpen als het een probleem heeft, wat te doen als je kind zich tegen je verzet, hoe omgaan met een verschil

in waarden en met conflicten, ... De cursus is ook geschikt voor de omgang met hoogsensitieve kinderen en nieuwwetijdskinderen.

In de cursus «Coach je kind» wordt dan weer vooral geleerd dat wanneer je als ouder je intuïtie volgt, je meestal de beste keuzes maakt. Je leert ook echt luisteren naar je kind en je kind te coachen en begeleiden. De basisfilosofie van deze cursus is dat kinderen al alle kwaliteiten in zich hebben, maar dat zij alleen niet weten hoe ze ermee kunnen omgaan. Kinderen willen niet meteen weten «wat» maar eerder «hoe».

Uit getuigenissen van ouders blijkt dat ze dergelijke cursussen als zeer intens en bewustzijnsverruimend ervaren en dat ze doorgaans leiden tot een betere relatie en een intenser contact met het kind.

Maar ook voor kinderen kan het aangewezen zijn om beter te leren communiceren. Kinderen worden gemakkelijk opgezadeld met een laag eigenbeeld en een gebrek aan zelfvertrouwen. Bij bepaalde kinderen weegt dit zo zwaar door dat ze niet voor zichzelf opkomen of niet efficiënt functioneren in hun sociale relaties. Het volgen van een assertiviteitscursus kan voor die kinderen vaak een grote hulp betekenen.

Innerlijk rustig kind

Voor iedereen is het belangrijk om stress te vermijden, met negatieve ervaringen te kunnen omgaan en zichzelf en het leven beter te aanvaarden. Hoe vroeger in het leven je hiermee kunt beginnen, hoe minder je gebeurtenissen in je leven als struikelblok zal ervaren. Meditatie, bijvoorbeeld mindfulness, is een bij volwassenen al langer bewezen techniek die je beter wapent om de uitdagingen van het dagelijkse leven aan te gaan. Meditatie kan een belangrijk onderdeel uitmaken van de opvoeding van kinderen. Met behulp van deze techniek leren ze al van kleins af hun aandacht vestigen op wat er nu is en wat dit vanbinnen met hen doet, waardoor ze beter leren omgaan met drukte, onrust, ergernis, frustraties, (faal)angst, verdriet, enthousiasme, ... Vaak geeft het hen ook meer zelfvertrouwen. Ook bij klachten zoals hooggevoeligheid, concentratieproblemen, leerstoornissen, agressief gedrag, pesterijen, hyperactiviteit, piekeren, depressie, stress, eetstoornissen en psychosomatische stoornissen kan meditatie zinvol zijn.

Het samen mediteren in een gezin kan plaatsvinden binnen de context van de dagelijkse gebeurtenissen. Ook samen tuinieren, de afwas doen of

wandelen kunnen als een vorm van actieve meditatie beschouwd worden, waarbij het kind zichzelf en de ouder kan ontmoeten. Of je kunt als gezin een moment uitkiezen waarop je naar elkaar luistert en ervaringen van de afgelopen dag met elkaar deelt. Deze momenten brengen niet alleen het hele gezin tot rust, maar versterken ook de diepgaande band tussen de gezinsleden.

Reiki is een andere methode die kinderen innerlijk tot rust kan brengen of kan helpen bij kinderen met adhd, overgevoeligheid, autisme en andere klachten. Reiki is Japans voor levenskracht-energie, de onvoorwaardelijke liefde die de energiebron is in alle levensvormen. Reiki stimuleert de zelfhelende kracht van het lichaam op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel niveau. Een reiki-behandeling gebeurt door een reiki-master via handoplegging of op afstand, en kan je ook op jezelf toepassen. Reiki heft blokkades op en laat onderdrukte gevoelens vrijkomen, geeft zelfvertrouwen, helpt je in je spirituele reis, versterkt je intuïtie, bevordert je zelfbewustzijn, je creativiteit en je levenskracht. Het verbetert doorgaans ook je relaties met anderen, omdat je beter kan relativiseren en situaties vanuit mededogen bekijkt. Wanneer er zich binnen het gezin een disharmonie manifesteert, kan een reiki-behandeling voor het kind en/of de ouders helend werken. Wanneer je kind er voor

open staat, kan het ook zelf een reiki-cursus voor kinderen volgen. Kinderen die reiki beoefenen komen een stukje van hun «ik» tegen, leren zichzelf beter begrijpen en snappen ook meer van de «grote» mensen. Ze leren begrijpen wat er allemaal verandert als ze opgroeien en worden zich bewust van hun eigen aandeel en dus verantwoordelijkheid in conflictsituaties.

Natuurlijke heling

Al omring je je kind met de beste zorgen, dan nog heb je niet alles in de hand en kan je kind problemen hebben die een specifieke aanpak vragen. De klassieke gezondheidszorg zwaait al snel met medicijnen. Toch zijn er buiten het traditionele circuit tal van mogelijkheden om je kind te helpen zijn balans te houden of terug te vinden. Ook voor kinderen die «anders zijn» en te kampen hebben met adhd, depressie, hooggevoeligheid of andere moderne kwalen zijn er vaak minder ingrijpende oplossingen



© PHH



Opleidingscentrum
www.Lazuli-coaching.com
Cursus "Coach je (innerlijk) kind"
Opleiding tot Lazuli-Coach & jeugdcoach
Schrijf je in voor de nieuwsbrief en ontvang
GRATIS de artikels: Opvoeding... anders bekeken



PRO-MIND® is een natuurlijke en geconcentreerde vorm van DHA (Omega-3) die de hersenfunctie ondersteunt.

PRO-MIND®:

- is de ideale voeding voor het brein
- zorgt voor een betere leerprestatie
- verbetert de concentratie
- is goed bij geestelijke- en examenspanning
- is geschikt voor iedereen, klein en groot.



Verkrijgbaar in de betere bio-winkel en de apotheek.

DECOLA NUTRACEUTICS +32 50 404 770 www.decola.be



Reliantie

Inner Tuning®
Transpersoonlijke Counseling
Cranio Sacraal Therapie
Cranio Sacrale Relaxatie
Stressmanagement

sessies
 behandelingen
 erkende opleidingen

KORTRIJK - GENT
 tel 056/41 03 10 info@reliantie.org

www.reliantie.org

voorhanden. Naast de in dit artikel eerder aangereikte methodes, kunnen ook natuurlijke geneesmiddelen of supplementen soms een optie bieden. Ook het gebruik van etherische oliën kan een meerwaarde hebben in het bewust begeleiden van groeien studieprocessen bij kinderen. Het werken met etherische oliën is erop gericht de gevoeligheid en het «anders zijn» van elk kind te benutten als een kracht. In bepaalde gevallen, bijvoorbeeld bij adhd, kan het aangewezen zijn om onder professionele begeleiding de voeding aan te passen. Een individuele overgevoeligheid voor bepaald voedsel kan immers heel wat ellende veroorzaken. Uit onderzoeken blijkt dat de meeste kinderen met adhd positief reageren op een voedingspatroon dat op maat werd opgesteld. Als het probleem dieper zit en je weet niet meer hoe te handelen, kan een kindertherapeut of een jeugdcoach uitkomst bieden.

Methodescholen

Sommige ouders kunnen zich niet vinden in de aanpak van het traditionele onderwijsstelsel en kiezen er resoluut voor om hun kind naar een methodeschool te sturen. Steiner, Freinet, Montessori en Sudbury zijn slechts enkele van de in ons land aanwezige methodescholen. Deze scholen vertonen allemaal hun eigenheid, maar hebben ook een aantal elementen gemeenschappelijk. Zo leren kinderen er samen te werken,

wordt in de school niet alleen geleerd maar ook samen geleefd, staat het kind centraal en wordt het actief betrokken bij het hele gebeuren, is er aandacht voor de totale ontplooiing van het kind (zowel cognitief, sociaal, emotioneel, lichamelijk), worden zelfstandigheid en zin voor initiatief gestimuleerd, en leren kinderen er hun verantwoordelijkheid opnemen.

De Steinerpedagogie is gestoeld op de antroposofische menskunde die de veelzijdigheid van de mens in zijn ontwikkeling beschouwt. In een Steinerschool draait alles rond de persoonlijke ontwikkeling van het kind als unieke persoon met een eigen denkwereld, gevoelens en wil. Enkele belangrijke educatieve principes binnen het Steineronderwijs zijn ritme, spirituele achtergrond, kunstzinnigheid en periodeonderwijs. Elk kind heeft zijn eigen



© Cesar Fandino - Fotolia.com

ontplooingsritme en het respect daarvoor speelt in een Steinerschool een toonaangevende rol. De spirituele achtergrond houdt in dat elk kind de kans geboden wordt om door te groeien tot een zelfstandige, in vrijheid denkende, voelende en handelende volwassene. Kunst wordt als een middel gezien om de leerling een rijker en fijner gevoelsleven mee te geven.

Freinetscholen besteden veel aandacht aan de creatieve ontwikkeling en het werken in projecten. Elk kind werkt volgens zijn eigen ritme en competitie wordt vermeden. Kinderen van twee

STEINERPEDAGOGIE: EEN ZEGEN VOOR LICHAAM, ZIEL EN GEEST

STEINERSCHOLEN IN OOST-VLAANDEREN:

BASISSCHOOL → Affligemdreef 71 • Aalst • 053/77 36 84 • www.steinerschoolaalst.be

BASIS- + MIDDELBARE SCHOOL → Kasteellaan 54 • Gent • 09/235 28 00 • www.steinerschoolgent.be

BASISSCHOOL → Elyzeese Velden 8 • Gent • 09/234 39 08 • www.deteunisbloem.be

BASISSCHOOL → Munteplein 5a • Munte • 09/330 62 96 • www.landelijke-steinerschool-munte.be

FEDERATIE VAN STEINERSCHOLEN IN VLAANDEREN → 03/213 23 33 • www.steinerscholen.be



Hier word je geholpen om datgene wat je het leven bemoeilijkt los te laten en opnieuw rust in jezelf te vinden. Misschien zit je al een tijd met een probleem en voel je er niets voor om er met iemand over te praten. Je kan hier terecht voor deskundige hulp die je brengt tot nieuwe inzichten en creativiteit.

Via deze website nodig ik je uit om dichterbij jezelf te komen. Als ik je een vraag stel, dan ontstaat er in jezelf een antwoord op die vraag. Als je bereid bent deze reis te maken, kan je jezelf naar buiten brengen en tot bloei komen. **Geniet ervan!**

Je kan in vrijheid contact met me opnemen via e-mail: christine@write-a-way.be

WRITE-A-WAY

www.write-a-way.be

natuurverven met kleurmengmachine
kleurrijke cementtegels
bamboeparket
tadelakt kalei oliën boenwas
natuurdrogisterij
kleuradvies
workshops:
verftechnieken, tadelakt, kalei, enz



huis van haaz kleur en natuur

open van dinsdag tot zaterdag van 10 tot 18 uur
Turnhoutsebaan 337
2140 Antwerpen-Borgerhout
tramhalte Roma - parking achteraan
www.huisvanhaaz.be
info@huisvanhaaz.be
tel&fax: 03/272 32 77

Agnes De Roover natuurvoeding in-keer sinds 1981

Raf Van der Staey (zittend zaakvoerder)

- Verdelers van voedingssupplementen
- Verdelers voor Symbio van Hagedessa en Uniflona
- Verdelers voor heel Vlaanderen via bio winkelier en therapeuten van Vivadis Maca PI 537/2 en Vivamento PI 537/4 (cats claw TOA's vrij)

www.vivadis.be

Stekkestraat 68 – 2235 Houtvenne. tel: 016 698 053
fax: 016 573 973 raf.van.der.staey@pandora.be



verschillende kalenderleeftijden zitten samen in graadklassen. De oudere kinderen helpen de jongere, terwijl de jongsten boeiende ervaringen opdoen en nieuwe mogelijkheden leren van de oudere kinderen in de groep. De creatieve ontwikkeling wordt gestimuleerd in het laten neerschrijven van wat kinderen bezighoudt, toneel, schilderen of muziek.

Montessori is een andere methodeschool die in Vlaanderen relatief onbekend is, maar in Nederland beter is vertegenwoordigd. Basisscholen werken er zonder lesrooster, zonder zittenblijven en zonder cijferbeoordelings-systeem. Bovendien worden kinderen van verschillende leeftijden gegroepeerd, namelijk van 3-6, van 6 tot 9, en van 9 tot 12 jaar, en blijven ze drie jaar lang bij dezelfde leerkracht.

Sudburyscholen staan er dan weer voor bekend heel wat ruimte te bieden aan het kind. Zo zijn kinderen vrij om te doen wat ze willen binnen de door het personeel en de leerlingen democratisch opgestelde regels van de school. Er zijn geen opgelegde klassen, leerplannen of overhoringen, maar de kinderen zijn volledig verantwoordelijk voor hun leerproces.

De spirituele dimensie van opvoeding

Kinderen gaan door een enorm groeiproces, maar ook wij volwassenen leren en groeien elke dag. We leren van anderen, van ervaringen, maar

ook van de interactie met onze kinderen. Soms kan dan ook terecht de vraag rijzen wie nu eigenlijk wie opvoedt. In de wisselwerking met onze kinderen worden wij zelf immers ook andere mensen en ontwikkelen wij ongekende vermogens en zienswijzen. Door te leren luisteren naar en handelen volgens het kind, kunnen wij van het kind veel leren en blijkt dat het niet steeds de volwassene is die het «beter» weet. In die zin heeft opvoeding ook zijn spirituele dimensie en kunnen we samen groeien naar steeds meer mens worden, met een toenemende vrijheid



en een toenemend bewustzijn. In die sfeer kunnen vragen rijzen als «Waar komen deze jonge wezens vandaan?» en «Wat hebben ze ons te vertellen?». Deze grote vragen hoeven misschien niet concreet beantwoord te worden, maar ze bieden ongetwijfeld ruimte aan een grotere, zinvolle dimensie.

Helga D'Havé

Ben Risby Jones

Lichthealer



Australiër van 33 jaar, natuurgeneeskundige, herborist en lichthealer, reeds op jonge leeftijd geïnteresseerd in het spirituele bij de mens. Als prille 20-er reisde hij, gedurende 5 jaar, vier maal de wereld rond om de verschillende spirituele tradities, religies en stammenculturen te onderzoeken, om uiteindelijk de «link» tussen genezen en spiritualiteit te vinden. Tijdens deze reizen ontdekte hij de

7 fundamentele aspecten van menselijke ervaringen en ontwierp de Life-essences, die op een holistische manier de mens geheel in harmonie laten komen. Hij reist nu de wereld rond om zijn ontdekkingen en ervaringen te delen met iedereen.

Van 12 tot 17 mei is Ben Risby Jones in België. Hij geeft meerdere workshops. Meer info vind je in de agenda onder de rubriek Spiritualiteit.

Hans Laureyssen

Ayurveda



Hans reisde in de periode 1993 – 1995 de wereld rond en kwam in contact met vele culturen. India bleef voorgoed in zijn geheugen geprent, hij verbleef er meer dan een half jaar en raakte gefascineerd door de vriendelijke bevolking, yoga en meditatie en de geneeskunst en gezondheidsfilosofie Ayurveda. Beroepsmatig gaf Hans softwareopleidingen en ontwikkelde maatsoftware voor diverse bedrijven. De afwisseling vond hij in het begeleiden van wandelreizen in kleine groep

voor Anders Reizen. Jaren later was hij toe aan een beroepsheroriëntatie. Vanuit zijn interesse in de Indische cultuur en passie voor het werken met mensen, volgde hij een 4-jaar durende opleiding van het European Institute for Scientific Research on Ayurveda.

Hans Laureyssen geeft op 27 mei een voordracht over Ayurveda in het Huis van Adinda te Waasmunster. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».

Eric Pearl

The Reconnection®



Eric Pearl (VS) is het erkende instrument waardoor The Reconnection® zich ontvouwt en in de wereld wordt geïntroduceerd. Eric had een zeer succesvolle chiropraktijk 12 jaar lang, tot op een dag in 1993 zijn klanten engelen begonnen te zien en verslag deden van miraculeuze helingen van aandoeningen als kanker, geboorteafwijkingen, hersenverlamming en AIDS gerelateerde ziekten. Het werk van De Reconnectie was begonnen. Eric's

werk heeft sindsdien een grote interesse gewekt bij wetenschappers en doktoren wereldwijd. Hij is op vele televisie- en radioshows verschenen en zijn werk is vastgelegd in zes boeken.

Van 22 tot 24 mei organiseert Eric Pearl een Reconnective Healing Seminar in Antwerpen. Meer info vind je in de agenda onder de rubriek Spiritualiteit.

Pim van Lommel

Bijna-doodervaringen

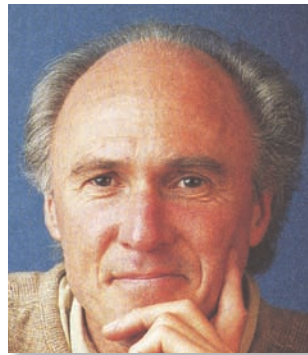


Pim van Lommel (1943) was van 1977 tot 2003 als cardioloog verbonden aan het Rijnstate Ziekenhuis in Arnhem. Hij publiceerde diverse artikelen over cardiologie. In 1986 begon hij zijn onderzoek naar bijna-doodervaringen bij patiënten die een hartstilstand hadden overleefd. In 2001 publiceerde hij dit onderzoek in het gerenommeerde tijdschrift The Lancet. Daarnaast werkte hij mee aan verschillende boeken over bijna-doodervaringen en publiceerde er diverse artikelen over. In 2007 ver-

scheen zijn boek Eindeloos bewustzijn: een wetenschappelijke visie op de bijna-doodervaring. Pim van Lommel houdt over de hele wereld lezingen over bijna-doodervaringen en over de relatie tussen bewustzijn en hersenfunctie.

Op 5 juni geeft Pim van Lommel een voordracht in Gent. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».

Marcel Messing *antropoloog, filosoof*



Marcel Messing studeerde antropologie, filosofie en vergelijkende godsdienstwetenschap. Hij is auteur van zo'n 22 boeken, diverse gedichtenbundels en talloze artikelen. Dertien jaar was hij als stafdocent en decaan werkzaam in het Hoger Beroepsonderwijs en daarna vier jaar als wetenschappelijk medewerker van de Bibliotheca Philosophica Hermetica te Amsterdam. Hij is een veelgevraagd spreker in binnen- en

buitenland en staat bekend om zijn synthese tussen oosterse en westerse wijsheid. Diverse boeken van hem werden vertaald en hij genoot onderricht van o.a. Tibetaanse rinpoché's.

Marcel Messing geeft een voordracht op 20 mei in Lokeren en op 25 mei in Brugge. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».

Paul Ferrini *spiritueel healer*



Paul Ferrini is de auteur van tientallen boeken over liefde, genezing en vergeving. Hij gaat met zijn unieke mengeling van spiritualiteit en psychologie stukken verder dan de meeste zelfhulpboeken en raakt zo aan de kern van het genezingsproces. Zijn lezingen, bijeenkomsten en het door hem ontworpen «affiniteitsproces» hebben duizenden mensen geholpen hun vergevingsgezindheid te verdiepen en zich open te stellen voor de godheid in zichzelf en anderen. Paul Ferrini is

een veelgevraagd spreker en docent. Zijn werk wordt als baanbrekend beschouwd door bijzondere mensen als Elisabeth Kubler-Ross, John Bradshaw, Neale Donald Walsch, Lyanla Vanzant en Larry Dossey, om er maar een paar te noemen. Zijn boeken zijn wereldwijd vertaald en verspreid.

Paul Ferrini geeft op 16 mei een lezing in Herent. Meer info vind je in de agenda «van dag tot dag».



© Iryna Shpulak - Fotolia.com

Melk *einde van een mythe...*

De melkbrigade is 50 jaar oud. De media besteedde de voorbije maanden dan ook heel wat aandacht aan het belang van melk. De VLAM (Het Vlaams Centrum voor Agro- en Visserijmarketing) startte samen met de overheid haar nieuwe melkcampagne en de overheid wil de verspreiding van melk in scholen opnieuw ondersteunen. Deze campagnes misleiden de consument en vertellen allesbehalve de volledige waarheid over melk...

Spijtig genoeg is de berichtgeving over melk in de media meestal eenzijdig. Hoewel we onlangs voor het eerst te horen kregen dat de melkcampagne destijds werd opgestart om de boterbergen en melkplassen van de zuivelsector aan de man te brengen, wordt melk nog steeds geprezen als een wondermiddel. Over de twijfels die specialisten hebben over de gezondheid en efficiëntie van melk als calciumbron vertelt men de consument niets. Ook de milieu- en dierenwelzijnsproblemen die met de productie van melk gepaard gaan, worden doodgezwegen.

Melk is onder verschillende voedingsdeskundigen niet langer onbesproken heldenvoedsel. Nog steeds wordt de consument de indruk gegeven dat melk een noodzakelijk voedingsmiddel is, dat je drie glazen melk per dag moet drinken, en dat dat de beste garantie is tegen botbreuk. Mensen die om een of andere reden geen melk willen of kunnen drinken, of wiens kind geen melk wil, worden onnodig ongerust gemaakt en denken dat «melk moet». Daar bestaat echter geen internationale wetenschappelijke consensus over.

Het kan niet ontkend worden dat melk een aantal nuttige voedingsstoffen bevat, zoals calcium, eiwitten, en vitamine

B12. Maar dit is nog geen reden om melk te slijten als onmisbaar voedingsmiddel of wonderproduct. De kritische geluiden rondom melk groeien, en er zijn aan melkconsumptie ook heel wat nadelen verbonden. Het is dan ook terecht om bij de hoge zuivelconsumptie een aantal vraagtekens te plaatsen. Dat doen de Wereldgezondheidsorganisatie en de wereldbepaalde kinderarts Benjamin Spock immers ook. Jaren geleden, in de zevende editie van zijn bestseller «Baby- en kinderverzorging en opvoeding» wees Spock er reeds op dat melkconsumptie «een punt van controversie is geworden onder dokters en voedingsdeskundigen» en dat melkconsumptie kan bijdragen tot «een verrassend aantal gezondheidsproblemen».

Zuivelconsumptie alleen beschermt botten niet

Voor sterke botten is meer nodig dan enkel melk drinken. Ook een voldoende inname van calcium, al dan niet via melk, is niet voldoende. De sterkte van onze botten is veeleer een kwestie van onze calciumbalans, of het evenwicht tussen de opname en de uitscheiding van calcium. Die balans is het resultaat van veel factoren, zoals hoeveel vitamine D, magnesium, zink, vitamine K en

fosfor je opneemt, hoeveel je beweegt, hoeveel zout, alcohol of koffie je consumeert,... Een samenvattende studie van zeven grote onderzoeken gepubliceerd in het vakblad American Journal of Clinical Nutrition komt bijvoorbeeld tot de vaststelling dat er geen betekenisvol verband is tussen de calciuminname en heupbreuken. Er bestaat zelfs zoiets als de calciumparadox: botbreuken komen meer voor in ontwikkelde landen, waar de calciuminname hoger is, dan in ontwikkelende landen, waar ze lager is. De slogan «Melk. En je kan tegen een stootje» van de door de VLAM gefinancierde melkcampagne is dan ook nogal simplistisch. Volgens Professor Peter Clarys van de faculteit Lichamelijke Opvoeding en Kinesitherapie aan de VUB is beweging belangrijker dan melk drinken, en is het vooral de factor beweging die we uit de huidige melkspotjes moeten onthouden.

Zuivelconsumptie is niet noodzakelijk

Calcium kan ook uit andere bronnen dan zuivel gehaald worden. Donkergroene bladgroenten – zoals veldsla, waterkers, postelein en peterselie bevatten veel calcium. Ook broccoli, boerenkool, warmoes, zaden en pitten zoals amandel- en hazelnoten, sesamzaadjes, zon-

nebloempitten, en lijnzaad, de vleesvervangers tofu en tempeh, en met calcium verrijkte plantaardige soja-, rijst- of haverdranken zijn goede calciumbronnen. Ook de andere in melk aanwezige nuttige voedingsstoffen kunnen opgenomen worden via plantaardige producten. Die plantaardige producten bevatten naast calcium en andere mineralen ook vitamines en – in tegenstelling tot zuivel – vezels en fytonutriënten die belangrijk zijn in het preventief bestrijden van ziektes. Zo'n drie kwart van de wereldbevolking verdraagt trouwens geen melk. De mens is bovendien het enige zoogdier dat systematisch de moedermelk van een andere diersoort als voeding gebruikt, en dat nog melk drinkt na afloop van de zoogtijd en zelfs op volwassen leeftijd. Geen van beide vaststellingen bewijst iets, maar zij geven wel een indicatie dat zuivel biologisch gezien geen natuurlijk onderdeel van onze voeding moet uitmaken. Behalve moedermelk van de eigen soort natuurlijk...

Zuivelproducten zijn niet noodzakelijk de beste calciumbronnen

Melk is door haar hoge calciumgehalte duidelijk een voor de hand liggende manier om calcium binnen te krijgen, maar daarom is het niet noodzakelijk de beste. Melk levert meer dan alleen calcium: ook verzadigde vetten en mogelijk een grotere kans op hart- en vaatziekten, prostaatkanker, eierstokkanker, borstkanker of diabetes type I. De rol van de eiwitten in melk is niet helemaal duidelijk, maar zij zouden medeverantwoordelijk kunnen zijn voor veel calciumverlies. Volgens de Wereldgezondheidsorganisatie zijn de nadelige effecten van de dierlijke eiwitten in zuivel op de calciumbalans groter dan het positieve effect van de calciuminname.

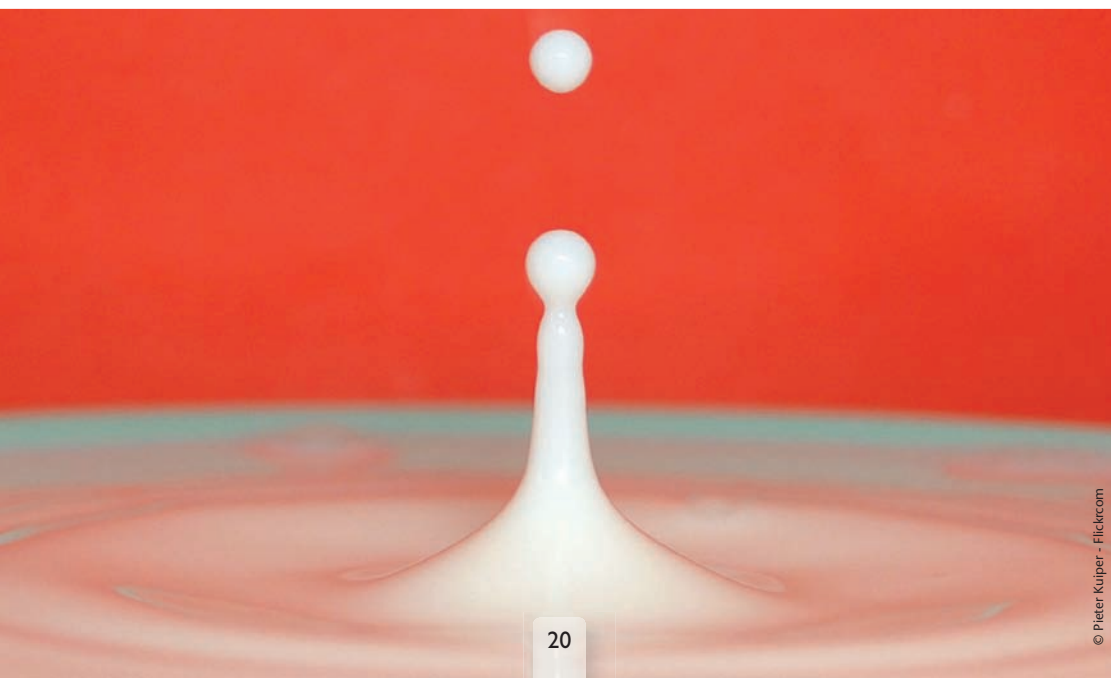
Onze precieze calciumbehoefte is niet bekend

In de melkreclame wordt het nooit verteld, maar onder voedingsdeskundigen bestaat veel discussie over wat precies

de optimale calciuminname is. Volgens verschillende wetenschappers zijn er goede redenen om aan te nemen dat de aanbevolen dagelijkse hoeveelheid heel wat lager mag. Uitgaan van een hoge calciuminname heeft uiteraard zijn effect op wat voor producten men aanbeveelt. Hoe hoger de aanbevolen calciuminname, hoe meer melk zal aanprezen, aangezien het een algemeen gekende calciumbron is.

Commerciële belangen en de promotie van zuivel

Ze zijn misschien niet meer zo hoog en diep, maar er zijn nog steeds bergen botter en plassen melk die verkocht moeten worden. Sander Kersten, verbonden aan Wageningen Universiteit schreef: «Dat de zuivelsector reclame maakt voor zijn producten is normaal. Het problematische is de manier waarop dat gebeurt. De zuivelsector maakt reclame op zo'n manier dat het niet duidelijk is wie er achter de reclame zit. Het lijkt alsof de overheid voorlichting geeft of een onafhankelijke instelling het algemene belang nastreeft. En dat is natuurlijk niet zo.» Laten we verder ook niet vergeten dat de overheid daadwerkelijk de consumptie van melk steunt. Er wordt in Europa te veel melk geproduceerd waar-





Het vriendelijkste magazine
van Vlaanderen, **LUCK**
nu verkrijgbaar voor 4,50 euro
www.luckmagazine.be

door de boeren slechts weinig geld krijgen voor het witte goedje. De Europese Unie koopt het overschot «melkplassen en boterbergen» op zodat de melkboeren kunnen overleven. Ook de export van zuivelproducten wordt sinds kort opnieuw gesteund. Van een verlaging van de melkquota wil Europa voorlopig niet weten...

De milieu-impact van melk

Onze hoge zuivelconsumptie heeft een grote impact op het klimaat. Dat veel vlees eten bijdraagt tot de opwarming van de aarde is hier en daar al doorgedrongen, maar hetzelfde geldt voor melk. Via de «uitlaatgassen» van de melkjoenen melkkoeien komt veel methaan in de lucht, en in hun mest zit het gevaarlijke lachgas. Geen lachertje voor onze planeet. Bovendien moeten al de melkkoeien gevoerd worden, wat ook een hoge hoeveelheid CO2 in de lucht brengt en veel grondstoffen vraagt, waaronder veel water. Volgens een studie in opdracht van de Britse overheid behoort melk tot de top tien oorzaken van de belangrijkste milieuproblemen (ozon uitgezonderd).

Melk is niet diervriendelijk

Koeien produceren melk voor hun kalfjes, zoals moeders moedermelk produceren voor hun baby's. En toch drinken kalfjes nauwelijks of geen koemelk in hun leven. De kalfjes worden zo snel mogelijk van de moeder weggehaald en grootgebracht met kunstmelk, zodat wij mensen het witte vocht kunnen aftappen en verkopen aan al wie het drinken wil. Belangrijker nog – en iets wat zelfs vele vegetariërs zich niet realiseren – is dat om een voldoende melkrendement te hebben, een koe elk jaar zwanger moet worden. Geen enkel vrouwtjesdier –

ook niet het menselijke – geeft namelijk melk zonder dat er jongen aan te pas komen. Melkconsumptie vraagt dus de productie van kalfjes, die – als ze mannelijk zijn – terecht komen in de vleesindustrie. Naast elk glas melk mag je dus een lap kalfsvlees indenken.

Er zijn ernstige vraagtekens te plaatsen bij de uitvoerige promotie rond zuivel. Bij het informeren van de consument, of het nu is door de overheid of door de industrie, moeten vooral twee dingen duidelijk gemaakt worden: je botten beschermen is niet hetzelfde als calcium innemen en calcium innemen is niet hetzelfde als melk drinken. Voor wie zuiv-



velvrij voldoende calcium wil innemen, vormen donkergroene bladgroenten, noten en met calcium verrijkte plantaardige soja-, rijst- of haverdranken een volwaardig alternatief. Bovendien gaat een gezond voedingspatroon steeds hand in hand met voldoende beweging, ook in het calciumvraagstuk is dit niet anders.

**Tobias Leenaert
en Helga D'Havé**

synergio
2^e Energetische zondag
GEZONDHEID & LEVENSENERGIE

17 MEI 2009
 van 10u tot 18u

**INFOSTANDEN
 LEZINGEN
 WORKSHOPS**

Evenementenhal SCHIERVELDE
 P PARKING EXPOHALLEN P
 Diksmuidsesteenweg 396
ROESELARE
www.synergio.be

**SCHOOL VAN
 AYURVEDA** VZW
 Gent

**Ruim aanbod
 Ayurveda opleidingen**

2-jarige therapeutenopleiding
 START IN OKTOBER

22/23 mei 2009
Kerala massage

**Inschrijven:
www.lies-ameeuw.be**



© Mahesh Patil - Fotolia.com

ayurveda

*in balans met
oosterse wijsheid*

*Ayurveda is een
 eeuwenoude traditionele
 gezondheidsleer uit
 India die tegenwoordig
 overal ter wereld als
 aanvullende geneeskunde
 wordt toegepast. Het
 is een holistische leer,
 verweven met oosterse
 religieuze filosofieën, die
 streeft naar een lichaam
 en geest in evenwicht.*

De naam «ayurveda» komt uit het Sanskriet, de klassieke taal waarin teksten op het oude Indische subcontinent werden geschreven en waarop verschillende Noord-Indische talen zoals Hindi en Urdu zijn gebaseerd. Ayurveda is een samenstelling van ayur, wat leven betekent, en veda of kennis. Ayurveda wordt dan ook de kennis van het leven genoemd. Deze holistische leer beoogt een totale benadering van de persoon: fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel. Een belangrijke taak van de ayurveda ligt in de preventie van ziekten. Word je toch ziek, dan biedt de ayurveda ook oplossingen.

Oorsprong


Ayurveda zou zo'n 3000 jaar geleden in India zijn ontstaan en is gebaseerd op teksten die in het Sanskriet werden opgesteld. De belangrijkste bronteksten zijn de Charaka Samhita, een filosofische tekst die is aangevuld met een grote hoeveelheid medische informatie, en de Sushruta Samhita, met uitgebreide beschrijvingen van chirurgische ingrepen. Tijdens deze vroege fase van de traditionele Indische geneeskunde beschreef men al koorts, diarree, abscessen, tumoren en huidziekten (waaronder lepra), en behandelde men complexe kwalen zoals angina, diabetes, hoge bloeddruk en nierstenen. Ook voerde men al chirurgische ingrepen uit, waaronder plastische

Huis van Adinda

Gezondheids- en Kuurcentrum
 EAV en voedselintolerantietest
 Tandheelkunde en orthodontie
 Lichaamsbehandelingen en Massages
 Ayurveda (nieuw in ons aanbod)
 Kneipp Hydrotherapie
 Stressmanagement Loopbaanbegeleiding
 Sofrologie
 Seminarieruimte

Kerkstraat 54 - 9250 Waasmunster
 tel +32(0)52 55 55 50
www.huisvanadinda.eu
info@huisvanadinda.eu

raindrops
seminarieruimte
professional stone
ayurveda
Kneipp Hydrotherapie
tandheelkunde orthodontie
EAV & biofeedback stresstest


Aum-ruimte
 Cursusruimtes in Leuven

Op zoek naar een ruimte in Leuven om cursus of kookles te geven, te feesten, dansen of mediteren?

De Aum-ruimte beschikt over twee ruime, nette en volledig ingerichte zalen.

Foto's en info op de website:
WWW.AUMRUIMTE.BE

Alternatieve Spirituele & Gids

Symbolic
WWW.SYMBOLIC.BE

Symbolic Books
Symbolic Home party's
Symbolic Zoekwijzer

I N F O R M A T I E
 Astrologie & numerologie,
 Alternatieve therapieën,
 Edelstenen & mineralen,
 Grenswetenschappen,
 Nieuwtijdskinderen,
 Oosterse stromingen,
 Paranormaal & divinatie,
 Para-psychologie, enz...

natural selection
ecologische kledij en schoenen
An'Tchi:
nieuw Brussels merk!
 Waterloosesteenweg 616 • 1050 Brussel
 02 345 10 88
natural-selection-clothing.be



Zwergenwiese
Biologische vegetarische broodmeersels
 Biologische broodmeersels op basis van zonnebloempitten, 100% plantaardig, zonder melkproducten, zonder eieren, cholesterolvrij, glutenvrij en zonder gist. Rijk aan meervoudig onverzadigde vetzuren.
Een echte lekkernij op de boterham, cracotten en op toastjes.
3 nieuwe smaken!

- Mango-Chili
- Zongedroogde tomaten
- Olijven

Biologische tomatensauzen
 3 nieuwe biologische tomatensauzen.
Arrabbiata (pikant)
 100% plantaardig, zonder melkproducten en zonder gist.
Papaja-Chili (fruitig - pikant)
 Vetarm, vegetarisch, zonder gist, zonder melkwitten, lactosevrij, glutenvrij en cholesterolvrij.
Ricotta (romig - fris)
 Vegetarisch, zonder gist, zonder eieren en glutenvrij.







NIUW
 Distributie
HYGIENA
 Nieuw partner in natuurproducten!
 Oostjachtpark 3 - 9100 Sint-Niklaas
 Tel. 03 780 53 00 - Fax 03 778 14 13
 email: info@hygiena.be
www.hygiena.be
 Verkrijgbaar in elke goede natuurvoedings- en bio winkel

chirurgie, cataractoperaties, amputaties en keizersneden. Men wist eveneens hoe breuken te behandelen en wonden dicht te naaien. Hoewel de oude teksten nog steeds de basis vormen voor de hedendaagse ayurveda, zorgden contacten van India met China, het oude Perzië en later met Engeland en de rest van de westerse wereld voor een voortdurende ontwikkeling van de ayurvedische praktijken.

Tridosha

Een belangrijk verschil met de klassieke geneeskunde is dat de ayurveda niet focust op lichamelijk aanwijsbare factoren, maar op energie. Volgens de ayurveda heeft alle energie – in de geest, in het lichaam en in de wereld om ons heen – drie eigenschappen, die dosha's worden genoemd. Samen heten ze de tridosha. De eerste dosha is vata, de energie die impulsen reguleert, zoals beweging. Vata is merkbaar in zenuwstoornissen en in hyperventilatie, maar ook in droge herfstwinden. Vataverstoringen zijn gecorreleerd aan angst. De tweede dosha is pitta, die staat voor transformatie of vuurkracht. Pitta is merkbaar in de spijsvertering, hartstocht, heethoofdigheid, maar ook in vulkanen en in groepsgedrag op tropische dagen op het strand. Kapha is de derde dosha die zorgt voor structuur en stevigheid. Kapha is merkbaar in berusting, bezitterigheid, depressies, maar ook tijdens een bewolkte sombere winteravond. Volgens de ayurveda heeft elk individu bij de geboorte een unieke en volmaakte verdeling van deze drie energiekenmerken. De energieën in lichaam en geest zijn daarbij in balans en de persoon is gezond. Naarmate we opgroeien, wordt onze balans al snel verstoord door invloeden vanuit onze omgeving en door onze levenswijze. Een voedingspatroon dat niet in overeenstem-

ming is met onze constitutie, stress en een onaangepaste levensstijl zijn slechts enkele factoren die een invloed kunnen hebben op onze energiebalans. Als iemand ziek is of last heeft van kwalen wijst dit er volgens de ayurveda op dat de tridosha niet meer in evenwicht is.

Ayurvedische consultatie

Omdat de ayurveda ervan uitgaat dat we allemaal een unieke energieverdeling hebben in lichaam en geest, stelt een ayurvedisch therapeut zich de vraag welke energieën een persoon in zich heeft. Een ayurvedische consultatie bestaat dan ook uit het bepalen van de oorspronkelijke energieverdeling van de patiënt bij de ge-



boorte (prakriti), het bepalen van de huidige onevenwichtigheid in energie (vikriti) en het achterhalen van de oorzaken van deze onevenwichtigheid. De belangrijkste methode om de energieën te meten, is de polsdiagnose waarbij de therapeut je lichaamsstromen meet door je pols te voelen. Een ayurvedisch therapeut maakt ook gebruik van vragenlijsten die helpen om de energiebalans – de verdeling tussen vata, pitta en kapha – in een persoon in kaart te brengen. De vragenlijst kan ingevuld worden voor de huidige situatie of voor de vroege jeugd, waardoor de therapeut een beeld krijgt over de onevenwichtigheid van de geest-lichaam energieën.

ROSANJA BVBA

IYENGAR YOGA
YOGAFLOW
ZWANGERSCHAPSYOGA
MEDITATIEVE YOGA
HERSTEL&ONTSPAN YOGA
KINDER YOGA
POSTNATALE YOGA
THERAPIE
RELATIETHERAPIE
COACHING
CRANIO-SACRAAL THERAPIE
ENERGIEWERK, HEALING
GEZONDHEIDSTHERAPIE
PSYCHOTHERAPIE
FAMILIE OPSTELLINGEN
POSTURAL INTEGRATION
SYSTEMISCH WERK
EETKAFFEE
B&B

9050 Gentbrugge





www.rosanja.be



Samengestelde plantaardige oliën

Al onze biologische oliën worden uitsluitend gemaakt op basis van zorgvuldig uitgezochte gecontroleerde biologische zaden en vruchten. Om hun volle kwaliteit en voedingseigenschappen te behouden worden de oliën van Philippe VIGEAN altijd geperst op de laagst mogelijke temperatuur en gefilterd door een cellulose membraan om een microfiltering te bekomen.



Tegenwoordig publiceren meerdere wetenschappelijke werken de waarden van de verschillende voedingsoliën; meer bepaald in verhouding tot de preventie van hart-en vaatziekten. Hun werking bestaat uit de aanwezigheid van essentiële vetzuren die ons organisme niet zelf aan kan maken, maar uit het oliumzuur en sommige zogezegd mindere bestanddelen als de anti-oxydanten (vitamine E, carotenoïdes, polyphenolen) en de phytosterolen. Deze bestanddelen regelen verschillende functies van ons organisme waarmee onze fysieke gezondheid wordt bevorderd.

www.vajra.be/oliën

Leverancier bio-producten :

vajra

Uiteraard worden ook je klachten en ongemakken tijdens de consultatie uitgebreid besproken. Na de consultatie bepaalt de therapeut welke constitutie je hebt volgens de drie dosha's. Je kan heel duidelijk een bepaald type zijn, bijvoorbeeld pitta, maar je kan evengoed een combinatie van twee types zijn, bijvoorbeeld vata-pitta. De therapeut zal je volgens je constitutie een programma voorschrijven dat je eigen herstellend vermogen zal stimuleren opdat je energiebalans zich kan herstellen.

Voorkomen is beter dan genezen

Het is onmogelijk om een leven lang de ideale energiebalans en gelukzaligheid van bij de geboorte te behouden, maar volgens de ayurveda kunnen we er wel voor zorgen dat onze vikriti niet verergert en uitmondt in lichamelijke symptomen. De ayurveda ontwikkelde een aantal preventieve methoden die een bewuste aanpak van de levensstijl en het gedrag beogen, en die de energiebalans in evenwicht moeten houden of herstellen. Een juiste levenswijze, lichaamsbeweging en voeding, afgestemd op je persoonlijke constitutie, in relatie met het klimaat en het seizoen, staan centraal in de ayurvedische ziektepreventie. Mensen die vage klachten hebben, zoals lusteloosheid, hoofdpijn of snel geïrriteerd raken en die na herhaalde doktersbezoeken niet geholpen worden, kunnen vaak wel heil vinden in een aanpassing van hun levensstijl volgens ayurvedische principes.

Een juiste levenswijze is de basis voor een goede gezondheid. Elke dag doorkruisen duizenden gedachten onze geest, en bezorgen ze ons al te vaak angst of stress. Door meditatie kunnen we leren om ons niet te laten meeslepen door deze onophoudelijke gedachtenstroom. De gedachten zijn dan misschien nog aanwezig, maar beïnvloeden ons gemoed niet meer op een negatieve manier. Ook rust en regelmaat zijn volgens de ayurveda belangrijk voor ons evenwicht. Lichaamsbeweging is in de ayurveda even belangrijk voor de gezondheid als in de westerse gezondheidskunde.

In de ayurveda is vooral de beoefening van yoga een aanbevolen vorm van lichaamsbeweging. Er bestaan honderden lichaamshoudingen, asana's, die elk op een bepaald aspect van de geest-lichaamenergieën inwerken. Een correcte ademhaling is daarbij even belangrijk. Naast een juiste levenswijze en lichaamsbeweging neemt ook voeding een prominente plaats in binnen de ayurveda. Naargelang het specifieke type dat je bent in de ayurveda, zal de therapeut je voorschrijven welke voedingsmiddelen goed voor je zijn, welke je beter vermijdt en welke kruiden je ten goede komen. Als een bepaalde dosha te veel domineert, dan zal je bijvoorbeeld eetrichtlijnen krijgen om deze dosha te kalmeren.

Ayurveda is een boeiende oosterse gezondheidsleer die een meerwaarde kan bieden voor wie een gezonde levenswijze nastreeft. Het positieve aan ayurveda is dat natuurlijke middelen worden gebruikt. Bovendien kan ayurveda perfect naast traditionele behandelingen worden toegepast en zo ondersteunend en aanvullend werken.

Helga D'Havé

Met dank aan Hans Laureysen (Ananda Ayurveda) en Lies Ameeuw (School van Ayurveda)

- Zie ook de rubriek «Ayurveda» in de agenda -



Gebruik leidingwater in alle vertrouwen - Bespaar veel geld
Vergeet kalkaanslag - Geniet van alle voordelen!

CRISTALINN® System

- Waterkwaliteit ideaal voor consumptie die het mogelijk maakt nooit meer flessenwater te kopen
- Geen kalksteen meer in de waterverwarmingsketel, de wasmachine, de vaatwasser, de buizen, de kranen, ...
- Water dat zacht is voor de huid ... en vele andere voordelen ...

Nous recherchons des distributeurs dans votre région

Meer info  **081/40 84 76**
www.cristalinn.com - info@cristalinn.com

Meer dan 10 jaar doeltreffendheid - bewezen door talrijke getuigenissen



Belgische fabrikant

kinderen

spreek tot ons over kinderen

En een vrouw met een kind aan haar boezem zei: «Spreek tot ons over kinderen.»

Want het leven gaat niet terug noch draait het bij gisteren.

En hij zei:
«Je kinderen zijn je kinderen niet.
Ze zijn de zonen en dochters van het Verlangen van het leven naar zichzelf.
Ze komen door je maar zijn niet van je.
En alhoewel ze bij je zijn, behoren ze je niet toe.
Je mag hen je liefde schenken, maar niet je gedachten.

Julie zijn de bogen waarmee de kinderen als levende pijlen voort gezonden worden. God die de boogschutter is, ziet het doel op het oneindige pad, en Hij buigt jou met al Zijn macht zodat Zijn pijlen ver gaan. Laat je met blijheid buigen, want op dezelfde manier als dat hij zijn pijlen liefheeft, zo heeft hij ook de boog lief die sta-biel is om de pijlen mee af te schieten.»

fragment uit «De profeet»
van Khalil Gibran


Want ze hebben hun eigen gedachten.
Je mag hun lichamen een huis geven, maar niet hun zielen.
Want hun zielen vertoeven in het huis van morgen, dat je niet kunt bezoeken, zelfs niet in je dromen.
Je kunt proberen als hen te zijn, maar maak ze niet gelijk aan jou.



Leer / Parlez
Braziliaans / Brésilien
(Portuguese)

TALK NOW!

Leer / Parlez
Braziliaans / Brésilien
(Portuguese)



Essentiële woorden en zinnen voor volstrekte beginners
Mots et Phrases indispensables aux débutants

www.eurotalk.com

Je wilt een taal leren?

Via **AGENDA Plus** kan je cd-roms bestellen om meer dan 100 talen te leren! Elke maand stellen we een andere taal voor die je aan een promotieprijs zal kunnen verkrijgen. Deze maand kan je de cd-rom om **Braziliaans te leren aankopen aan de voordelige prijs van**

€ 24,95 (incl. btw - excl. € 3 verzendkosten)

Alle info (én alle talen!) vind je op www.agendaplus.be/alles

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.

Milieubewuste kinderdag-verblijven in opmars

In 2005 startte Ineke Taffijn in de Gentse stationsbuurt met De Biotoop, de eerste Vlaamse biocrèche. Ze begon met drie keer per week vegetarisch te koken en langzaam maar zeker bouwde ze de bio-visie verder uit. Uitgangspunt is dat kinderen kleine onderzoekers zijn en respect voor kind en voor milieu is het motto. Chemische bestrijdingsmiddelen, kunstmeststoffen en antibiotica horen niet thuis in de voedselketen. Het is belangrijk om kleine mensjes zo zuiver mogelijk op te voeden. Heel binnenkort opent De Biotoop nog een derde vestiging, waarvoor al een wachtlijst bestaat. De teller van biokribbes in Vlaanderen staat dan al op elf.

www.debiotoop.be [Bron: Het Nieuwsblad]

De Post trekt groene kaart

De Post wil zich als een zorgzame onderneming inzetten om de impact van haar activiteiten op het milieu zoveel mogelijk te beperken. De onderneming heeft zich tot doel gesteld om haar uitstoot van CO₂-broeikasgassen met 35% te verminderen tegen 2012. Om deze ambitieuze doelstelling te realiseren, besliste De Post onder meer om alleen nog «groene elektriciteit» af te nemen en wordt er werk gemaakt van een drastische vermindering van het energiegebruik. In de periode 2005-2012 zal de energie-reductie minstens 7,5 % bedragen. Anderzijds besliste De Post ook om voortaan alleen nog gerecycleerd papier of papier gewonnen uit duurzaam beheerde wouden te gebruiken. De doelstelling om de CO₂ uitstoot met 35% te verminderen werd gevalideerd door de consultancy- en kennisonderneming ECOFYS (www.ecofys.com). Volgens Ecofys behoort De Post met deze doelstelling tot de kopgroep onder de postoperatoren in Europa.

www.depost.be

Meer fruit op school

Vlaams minister van Welzijn, Volksgezondheid en Gezin Veerle Heeren wil jongeren meer fruit doen eten. Zij trekt daarom 300.000 euro uit om vanaf het schooljaar 2009-2010 vers fruit te verstrekken aan de schoolgaande jeugd. De maatregel van Heeren kadert in een initiatief van de Europese Unie en bouwt verder op het al bestaande Tutti Frutti-project. Dat zorgt wekelijks in bijna 1300 Vlaamse scholen voor één stuk fruit per kind voor een bedrag dat schommelt tussen 5 en 12 euro per jaar.

www.fruit-op-school.be

Amsterdam promoot elektrische auto's

Amsterdam gaat op korte termijn concrete maatregelen voor de promotie van elektrisch vervoer nemen. Tegen 2012 worden tweehonderd oplaadpunten geïnstalleerd, de eerste al voor de zomer. Bezitters van elektrische voertuigen krijgen speciale parkeerplaatsen en lagere parkeertarieven. Tegen de zomer zal de gemeente ook een subsidieregeling uitwerken om de aankoop van elektrische auto's voor bedrijven en particulieren minder duur te maken. In 2012 zouden er al tweehonderd elektrische auto's moeten rondrijden. De gemeente gaat zelf het goede voorbeeld geven door voor haar wagenpark elektrische auto's te gebruiken. Daarnaast is het taxibedrijf TCA van plan een groot aantal elektrische taxi's aan te schaffen. Voor 2015 gaat Amsterdam uit van 10.000 elektrische auto's. En ook op de grachten wordt de lucht schoner, want de komende jaren zullen de rondvaartboten op elektriciteit varen.

[Bron: De Standaard]



© PictureArt - Fotolia.com

Duitsland boekt laagte-record CO₂-uitstoot

De uitstoot van broeikasgassen in Duitsland in 2008 was opmerkelijk laag. Dat blijkt uit een studie van het Duitse ministerie voor Milieuzaken, die net openbaar is gemaakt. Nog nooit is er in één jaar zo'n sterke daling van schadelijke gassen waargenomen, blijkt uit het document. De Duitse milieuminister Sigmar Gabriel gaat ervan uit dat de doelstellingen van het Kyoto-akkoord dankzij de slechte economie kunnen worden gehaald. Duitsland zit qua uitstoot van broeikasgassen nu ongeveer op het niveau van eind jaren tachtig. Onze oosterburen hebben afgelopen jaar 945 miljoen ton kooldioxide uitgestoten.

Dat is 23 procent minder dan in 1990, het jaar dat voor het Kyoto-protocol als benchmark wordt gebruikt.

Het is overigens niet alleen de crisis die zorgt voor de opmerkelijke daling van broeikasgassen. Een aanzienlijk deel van de terugval komt door de ontwikkeling van hernieuwbare energiebronnen en andere maatregelen die de Duitse economie groener moeten maken. De afgelopen jaren zijn de Duitsers druk in de weer geweest met het bouwen van windmolenparken en zuinigere centrales. Met name het gebruik van steenkool en bruinkool als brandstof voor energiecentrales is daardoor afgenomen. Vooral in de voormalige DDR stookten veel centrales tot voor kort nog op milieu-onvriendelijke bruinkool, wat vooral in de winter een «typisch Oost-Duitse» geur produceert.

[Bron: www.peopleplanetprofit.be]

Sojahanddoeken

Het West-Vlaamse bedrijf Jules Clarysse is de winnaar geworden van de wedstrijd «Ontdek het eeuwige Leven - Grenzeloos Gebruik». Dat heeft Vlaams minister van Sociale Economie Kathleen Van Brempt bekendgemaakt. Met de prijs wordt het bedrijf onderscheiden dat de principes van

«Cradle tot Cradle» - een productiemethode zonder afval - het best toepast. De laureaat maakt onder meer badhanddoeken van sojavezels en bio-katoen. De sojavezels zijn een restproduct van soja: nadat de melk uit de bonen is getrokken, blijft een soort pulp achter, de sojavezels. Dankzij de sojavezels zijn de handdoeken zachter, beter absorberend en sneller droog, aldus de producent. Vandaag zijn de handdoeken al op kleine schaal te koop. Weverij Clarysse wil dit jaar de handdoeken bekendmaken bij het grote publiek. De jury verkoos het bedrijf tot winnaar omwille van haar goede en door-dachte visie op C2C. Naast de handdoeken van sojavezels en bio-katoen, recycleert het bedrijf immers al heel wat afval. Zo wordt het afval van katoen gebruikt om dweilen te maken en wordt het water voor 90 procent opnieuw gebruikt. Het keten-denken is ruim aanwezig want Clarysse wil ook de kleinhandel mee in bad nemen, een cruciale schakel, luidt het nog in het juryrapport.

[Bronnen: VILT, Belga]

Meer biokatoen

De wereldwijde markt van biokatoen is gestegen van 1,9 miljard dollar in 2007 tot 3,2 miljard in 2008, zo blijkt uit het Organic Cotton Market Report van de Organic Exchange. Volgens de rangschikking van de organisatie is C&A de tweede grootste inkoper van biokatoen ter wereld. Grootste inkoper is de Amerikaanse warenhuisketen Wal-Mart, gevolgd door C&A, Nike, H&M en de Spaanse kledingketen Zara. Volgens Organic Exchange spelen de merken een belangrijke rol omdat ze de vraag aanzwengelen en organische producenten zo een duwtje in de rug geven. De groei van de biokatoenmarkt is goed nieuws voor het milieu: bij de conventionele katoenteelt worden meer insecticiden gebruikt dan bij welk ander gewas ook, en bovendien erg gevaarlijke en schadelijke varianten. De katoenteelt is goed voor een kwart van alle insecticiden en een tiende van alle onkruidverdelgers ter wereld. De chemicaliën vervuilen de grond en het water en hebben schadelijke effecten voor de katoentelers en de lokale gemeenschappen.

[Bron: www.mo.be]

Pak je energietekorten aan en voel je opnieuw fit en gezond!

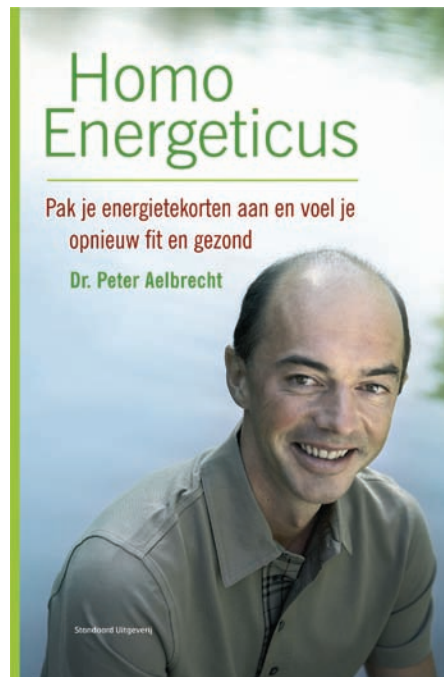
door Dr. Peter Aelbrecht

Vandaag de dag komen aandoeningen die gepaard gaan met tekorten aan geestelijke en lichamelijke energie steeds meer en meer voor. Studenten, arbeiders, bedienden, managers en zelfs huisvrouwen zijn vaker en vaker het slachtoffer van ziektebeelden zoals: chronisch moe zijn, burn-out, zwaarmoedige gedachten en depressie. Deze typische aandoeningen van de 21ste eeuw vormen vandaag dé belangrijkste groep van oorzaken van werkonbekwaamheid in onze samenleving. Wie te maken krijgt met deze energieproblemen, krijgt vaak te horen dat hij «ermee moet leren leven», dat deze problemen nu eenmaal niet te genezen zijn, of erger nog: dat hij het zich maar inbeeld, of een beetje flinker moet zijn. Een echte schande vind ik dat, temeer omdat er wel degelijk oplossingen bestaan voor dit soort problemen!

In mijn eerste boek «**Homo Energeticus: pak je energietekorten aan en voel je opnieuw fit en gezond!**» leg ik voor het brede publiek, in eenvoudige taal uit wat de verschillende mogelijke oorzaken zijn van deze energietekorten, hoe deze kunnen ontstaan en wat je er zelf zo wel preventief als curatief kan tegen doen.

Ik vertrek hierbij van mijn eigen ervaring (ik was ooit zelf slachtoffer van een burn-out) en haal voorbeelden van patiënten aan zodat het boek zeer herkenbaar is voor iedereen die ooit minder energie heeft gehad. Ik behandel in het boek thema's zoals voeding, voedingssupplementen, het belang van een goed mentaal evenwicht en de rol van fysieke oefeningen.

In ons land stond dit boek zes en een halve maand onafgebroken in de top 10 van het best verkochte boek en momenteel zijn we reeds aan de negende druk toe (22 500 verkocht exemplaren). Er was ook bijzonder veel aandacht van de pers rond dit boek omdat het op een duidelijke, heel toegankelijke manier oplossingen aanreikt voor een probleem dat stilaan epidemische vormen dreigt aan te nemen.



Door het succes van dit boek, heb ik enorm veel mails ontvangen van lezers die enerzijds enthousiast waren over de inhoud van het boek en anderzijds vele praktische vragen hadden naar hoe zij de richtlijnen het best in de praktijk konden brengen. Hieruit is het idee ontstaan om vervolgböeken te schrijven die heel praktisch en eenvoudig toepasbaar zijn in je dagelijkse leven: zo ontstonden volgende twee werken:

«**Homo Energeticus Receptenboek, De juiste voeding voor meer energie.**»

In dit kookboek krijg je duidelijke en concrete richtlijnen, tips en gerechten die passen in het antitoxisch eetplan, waarvan bewezen is dat het je energiepeil spectaculair doet stijgen.

«**Homo energeticus Oefenboek, De juiste levensstijl voor meer energie.**»

Dit oefenboek reikt je een aantal praktische oefeningen en concrete ingrepen in je leef- en werkomgeving aan die je energiepeil spectaculair kunnen doen stijgen.

Deze boeken zijn verkrijgbaar in elke boekenwinkel en in de betere natuur- en dieetwinkel. Veel leesplezier!

Dr. Peter Aelbrecht is hoofd van de Energiekliniek te Aalst (www.energiekliniek.be)

agenda «van dag tot dag»

Voordrachten - Opendeurdagen
Tentoonstellingen - Evenementen

'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. Het gaat over voordrachten, opendeurdagen, tentoonstellingen of evenementen.

Deze activiteiten worden ingedeeld per provincie en per datum. Alleen activiteiten van de 10de van de maand van verschijning tot de 9de van de maand erop worden 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.

HEEL VLAANDEREN



Bioweek. 6 tot 14/06. Tijdens de bioweek kan iedereen bio leren kennen en proeven. Dit jaar staat de Bioweek in het thema van «Bio in je buurt». Bioforum. 03 286 92 63 wim.bommerez@bioforum.be - www.bioweek.be

ANTWERPEN

Mediumschap, de noden van vandaag. 8/5. 20u. De verschillende takken binnen het vak mediumschap worden uitgelegd en het verschil met helderziendheid, channeling en andere begrippen in de new age wereld worden belicht. **Isabelle Duchène.** Boekhandel Hadiqa. Quellinstraat 16. 2018 ANTWERPEN. Touched Productions. 0472 564 824. isabelleduchene@skynet.be - www.ducheneisabelle.com

2012. 12/5. 20u. Ondergang van de wereld of de zoveelste angstpsychose? **Jan Willems.** Zandpoortvest 70. 2800 MECHELEN.

03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Spiritualiteit en de vorm van ons bovenhoofd. 12/5. 20u. Door het bovenhoofd kunnen wij onze lichtkwaliteit, de kwaliteit van de ziel, verbeteren of vermeerderen. **Anette Muller.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Een gezond huis. 12/5. 19u30 - 21u30. Oorzaken-gevolgentips voor (on)-gezond wonen. **Thierry Marechal,** gezondheidsadviseur. CC De Schelde. 2040 ZANDVLIET. Alexis & KAV. thierrygezond@hotmail.com - www.alexiswellness.be

De verantwoordelijkheid van de mens. 14/5. 20u. In onze maatschappij circuleren tal van vragen rond euthanasie, in vitro fertilisatie, klonen, genetische correctie,... Zijn er universele regelgevingen of kosmische afspraken rond? **Lut Van de Velde.** Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Chemotherapie of zelf kiezen bij kanker? 14/5. 20u. Over wel of niet chemotherapie en dingen die artsen je meestal niet vertellen. De spreker kreeg zelf kanker, weigerde chemo en verdiepte zich in het thema. **Henk Trentelman.** Kerstenpad 14. 2490 BALEN. 0494 326 901. info@hetzonnlicht.be - www.hetzonnlicht.be

Creatieve expressie bij de natuurlijke kapper. 15, 16 en 17/5. Zeven personen tonen hun creatieve expressie. Het gaat van haar over klei naar draad, stof en inkt. Dit alles in bloemengruel en met pianoklanken. **José Schuurmans.** Kapsalon Hairport. Amsterdamsstraat 20. 2000 ANTWERPEN. 03 226 07 31. jose.schuurmans@skynet.be - www.hairport.be

Handwelfare. 15, 16 en 17/5. Een weldoende hand- en nagelverzorging, met etherische olie en verzorgende klei, wordt u gratis aangeboden tijdens het kunstweekend HAAR HAIR. **José Schuurmans.** Kapsalon Hair-

port. Amsterdamstraat 20. 2000 ANTWERPEN. 03 226 07 31. jose.schuurmans@skynet.be - www.hairport.be

Opendeurdag De Levensschool. 17/5. 10u - 17u. Voorstelling vierjarige opleiding gezondheidsconsulent en cursussen gezondheidszorg. Abdij Tongerlo. 2260 TONGERLO. levensschool.tongerlo@gmail.com - www.levensschool.be

Phowa-verlichting zonder meditatie. 17/5. 11u - 13u. Introductie tot Phowa. **Anemie Verschraegen.** Theosofische Vereniging Antwerpen. Millisstraat 22. 2018 ANTWERPEN. 03 272 58 53.

Natuurlijk zoet. 18/5. 19u30 - 22u. We verdiepen ons in de verschillende suikers en zoetstoffen, en maken kennis met minder bekende maar ontzettend waardevolle natuurlijke suikers. **Vicky Colman.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

Hoe bescherm en zuiver ik mijn aura? 20/5. 20u. Het ontladen van de aura kan een duidelijke emotionele verlichting betekenen. We maken een tekening om te zien hoe het met onze aura gesteld is. **Mieke Abel.** Kard. Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

The Reconnection® - The Essence of Healing. 22/5. 19u - 22u30. Ontdek deze zeer efficiënte energetische genezingsmethode. Eric zal zijn opmerkelijke verhaal met u delen, live demonstraties doen en vragen beantwoorden. **Eric Pearl.** Zuiderkroon. 2000 ANTWERPEN. Bliz Events. 0031 626 026 364. info@blizevents.com - www.blizevents.com

Het verband tussen de crisis, hersenhelften, intuïtie en bewustzijn. 26/5. 20u. Vindt met de wereldwijde crisis ook een bewustzijnsverschuiving plaats in de mens? Wanneer werkt intuïtie en wanneer werkt ze niet? **Philippe Vandevorst.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Hoe kun je je emotionele intelligentie meer ontwikkelen en gebruiken? 26/5. 20u. Wat is emotionele intelligentie en welke kwaliteiten moeten hiervoor ontwikkeld worden. Kennen wij wel onze echte gevoelens en onze echte drijfveren, of hebben wij alleen maar een ideaalbeeld hierover? **Adriaan van Zelst.** Zandpoortvest 70. 2800 MECHELEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Het al-oude weten in het levende heden voeren. 26/5. 20u - 22u. Boven en door deze uiterlijke wereld heen hangt een onwrikbare rust en klinkt een zacht roepen om de mallemlen die deze wereld is, de rug toe te keren. Maar kan de mens dit wel? Scandic hotel. Luitenant Lippens-laan 66. 2140 BORGERHOUT. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Seance-avonden contacten met de overkant. 27/5. 20u - 22u30. We kijken of we contact met dierbaren kunnen opnemen. **Isabelle Duchêne.** Mevr. De Landscheer. Vierbunderplein 13. 2610 WILRIJK. 0472 564 824. isabelleduchene@skynet.be - www.ducheneisabelle.com

Wat betekenen de getallen in ons leven? 27/5. 20u. Numerologie maakt duidelijker wie we zijn, wat we op aarde komen leren en wat we kunnen veranderen. Een interactieve avond met voorbeelden. **Adriaan van Zelst.** Kard.Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Breng pen en papier mee.

Wat is de kracht van meditatie? 28/5. 20u. We bekijken verschillende vormen van meditatie die verschillende aspecten van ons bewustzijn activeren en daardoor hun werking verbeteren. Met praktische oefeningen. **Jan Willems.** Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Rookvrije dansfiel. 30/5. 20u - 21u. Een uurtje dansinitiatie. Daarnaast de DJ met alle soorten dansmuziek, wereldmuziek, rock,

funk, disco, voor alle leeftijden. **DJ Fluxus.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Contacten met de overkant avondsessie. 30/5. 20u - 22u. Groepssessie waarin je leert je beter te beschermen en kennismaakt met de beginselen van ware communicatie met de spirituele wereld. **Isabelle Duchêne, John Alexander.** Boekhandel Hadiqa. Quellinstraat 16. 2018 ANTWERPEN. 0472 564 824. isabelleduchene@skynet.be - www.ducheneisabelle.com

Concert. 30/5. 20u - 21u45. Krachtliederen, betoverende mantra's en boventoonzang... en dit alles op de klanken van akoestische instrumenten uit de hele wereld. **Nestor Kornblum, Michèle Averard.** R. Steinerschool. Mallekotstraat 43. 2500 LIER. Stefan en Mieke. 03 366 46 16. info@stefanenmieke.be - www.stefanenmieke.be

Ligconcert / Sound Journey. 31/5. 20u - 21u45. Je ligt comfortabel op een matje, ogen gesloten, en wordt ondergedompeld in een heus klankbad. Laat de klanken vibreren in je hele lichaam - en geniet! **Nestor Kornblum, Michèle Averard.** R. Steinerschool. Mallekotstraat 43. 2500 LIER. Stefan en Mieke. 03 366 46 16. info@stefanenmieke.be - www.stefanenmieke.be

Celebrate the Inner Goddess! 1/6. 10u - 17u. Een speelse en klankvolle workshop voor vrouwen. Via ademhaling, stemwerk en zachte lichaamsbewegingen komen we bij de godin in onszelf. Een feest! **Mieke Polfliet, Michèle Averard.** R. Steinerschool. Mallekotstraat 43. 2500 LIER. Stefan en Mieke. 03 366 46 16. info@stefanenmieke.be - www.stefanenmieke.be

Depressiviteit als uitnodiging tot het opbouwen van een nieuwe toekomst. 3/6. 20u. Hoe, in gegeven omstandigheden, onszelf een haalbare toekomst visualiseren die motiverend en inspirerend werkt? **Eric Schneider.** Kard.Mercierplein 6. 2500 LIER. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

BRUSSEL

Health Coaching - bevrijd jezelf van een verzuurd lichaam. 18/5. 18u30 - 21u. Leer zelf je lichaam te ontzuren met de hulp van alkanische ingrediënten, bewustwording, zelfcoaching, PH strips, vrij beweging, enz. **Christine Moens.** Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

LIMBURG

Uiterlijk, innerlijk en het bin-nenste. 20/5. 20u - 22u. Een ontdekkingsreis in het heel grote en het extreem kleine van de wereld. Een ontdekkingsreis doorheen de vele gelaagdheden van de menselijke psyche, de structuur van religie. Cultuurcentrum Hasselt (Detmoldzaal). Kunstlaan 5. 3500 HASSELT. Lectorium Rosicrucianum. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

OOST-VLAANDEREN

Natuurlijke reisapotheek. 11/5. 12u - 16u. Na deze avond hebben we het EHBO- koffertje netjes gevuld met tips en idee-tjes, en kan je met een gerust hart op reis vertrekken. **Lut Verhaeghe,** herboriste. Bibliotheek Stekene. Stadionstraat 51. 9190 STEKENE. 03 775 44 84. waas-en-dender@vorming-plus.be/waas-en-dender

De zoektocht naar geluk. 15/5. 20u - 22u45. Luisteren we naar de egostem met pijn en lijden of laten we de liefdesstem van onze ziel domineren? Geïnspireerd door «Een Cursus in Wonderen». **Cyriel Van Rumst.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. cyrielvanrumst@telenet.be - www.de-ast.be

Van tweeheid naar eenheid. 20/5. 20u - 22u. De spirituele opdracht van de mens. **Marcel Messing.** Cultureel Centrum (Torenzaal). Torenstraat. 9160 LOKEREN. 09 349 32 32. info@LOKEREN.filosofischekringlokeren.be - www.filosofischekringlokeren.be

Lezing Loslaten. 21/5. 19u - 21u30. Loslaten kunnen we leren en het helpt ons om onze vrijheid te ontwikkelen en tevens bevordert het onze gezondheid. **Marijke De Coninck.** Restaurant Avalon. Geldmunt 32. 9000 GENT. 0477 378 532.

Spiritueel onderwaterconcert. 22/5. 21u. Meditatief concert «Shambalah, a new horizon». Drijvend in een prachtig relaxatiebad kan je je overgeven aan de helende klanken van Equinox. **Jan Willems, Jean Bosco Safari, Steven Jacobs.** Aquatempel Shambalah. Brielstraat 36. 9255 BUGGENHOUT. De Graal. 0486 888 000. de.graal@skynet.be - www.janwillems.com



Beurs Spirapa. 24/5. 11u - 18u. Spirituele en paranormale beurs met verzekerde deelname van bekende paragnosten. St. Annazaal. Roklijf 4. 9300 AALST. 't Filosoofke. 053 21 40 06. het.filosoofke@telenet.be - www.filosoofke.be

Moe zijn, burn out, CVS, fibromyalgie. 25/5. 19u30 - 22u. Fysieke, mentale, emotionele oorzaken, invloed van levensomstandigheden en keuzes. Een weg naar diepere heling, terug naar je basiskracht. **Marijke De Coninck.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

«I did it my way» ... en wat nu? 26/5. 20u - 22u. Niets is zonder doel op deze wereld. Alles wat is of wordt, biedt op zijn minst een kans. Wat is die kans? Lectorium Rosicrucianum. Lindenlei 12. 9000 GENT. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Thema-avond neurofeedback. 27/5. 19u30. Info-avond over de kwaliteiten van de neurofeedback bij o.a. stress, gedragsproblemen, depressies en neurologische aandoeningen. **Maggy Vincke.** Huis van Adinda. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50.



Ayurveda: oorsprong van gezond en gelukkig leven. 27/5. 19u30. De uiteenzetting belicht Ayurveda in zijn historische context. We bespreken hoe ziektes ontstaan door het uit balans geraken van de basisennergieën. **Hans Laureyssen.** Huis van Adinda. Kerkstraat 54. 9250 WAASMUNSTER. 052 55 55 50. info@huisvanadinda.eu - www.huisvanadinda.eu Inschrijven noodzakelijk.

Aperitiefconcert met klankschalen. 31/5. 10u30. De klankschalen geven een bewustzijnsverruimend en relaxerend effect. Els zorgt voor het meditatieve element. Drankje en hapje na-dien. **Cecile Van Der Biest, Els Vanoverschelde,** klankschaal-healer. Ambrosial Jewel. Klein Parkskan 6. 9300 AALST. 0499 151 662. lotusbloem@msn.com - www.ambrosialjewel.be Graag reserveren.

Wat is Craniosacraal therapie en hoe werkt het? 3/6. 19u30. Maak kennis met meerdere stromingen en werkwijzen binnen craniosacraal therapie. Nadien mogelijkheid tot vraagstelling en info rond opleidingen. **Michel Lootens.** De Blauwe Poort. Collegebaan 49. 9090 MELLE. Reliantie vzw. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org



Eindeloos bewustzijn. 5/6. 20u. Deze Nederlandse cardioloog neemt een dappere stelling in. Hij presenteert een nieuwe visie op geest en bewustzijn om bijna-doodervaringen te duiden. **Pim van Lommel.** Universitair Aulacomplex. Volderstraat 9. 9000 GENT. 09 235 28 00. www.steinerschoolgent.be

Je leven lang OK met EFT. 8/6. 19u30. Een prettige, veilige en

krachtige methode die je eenvoudig en gemakkelijk van een trauma, fobie, emoties enz. kan bevrijden. **Koen Van Reeth.** 9100 SINT-NIKLAAS. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Chakrapsychologie. 9/6. 20u. Over de chakra's, de energiecentra die ons verbinden met de kosmos, en de chakrapsycho-logie, een benadering die naar de kern van ons wezen peilt. **Philippe Vandevorst.** 9100 SINT-NIKLAAS. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

Kanker in de realiteit. 10/6. Jo Wittewrongel verzorgde 6 jaar lang zijn vrouw met kanker. Hij weet als geen ander wat de ziekte kanker allemaal met zich meebrengt. School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. Lies Ameeuw. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

VLAAMS BRABANT

The secret of sungazing and bare foot walking. 11/5. 19u30 - 21u30. Hira Ratan Manek, geboren in India in 1937, reist de wereld rond met een bijzonder mooie boodschap. **Hira Ratan Manek.** Brussegemplein 8. 1745 BRUSSEGEM. Juvenesco. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Creating real happiness. 16/5. 14u - 18u. In deze unieke lezing wijst Paul Ferrini de aanwezigen de weg op de reis naar genezing. **Paul Ferrini.** GC De Wildeman - Zaal De Nok. Schoolstraat 15. 3020 HERENT. Boekhandel Johannes. 016229501. info@johannes.be - www.gcdewildeman.be

Zelfgenezing door helende klank en muziek. 20/5. 20u - 22u30. Deze voorstelling toont hoe klank & muziek in verschillende culturen wordt toegepast in gezondheidszorg en voor zelf-genezing en spirituele groei. **Pat Moffit Cook,** Ph.D. & founder/director of the Open Ear Center. De Kluizerij. Aalstersedreef 1B. 1790 AFFLIGEM. Merlyn & vzw AINUR. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be

Structuur en grenzen stellen. 20/5. 19u30 - 21u30. Ook baby's en jonge kinderen hebben structuur en grenzen nodig. Hoe doe je dat? Wat heeft jouw kindje nodig? **Christiane Schollaert**, opvoedingsdeskundige. K&P. Gendarmierstraat 63. 1800 VILVOORDE. Kind en preventie. 02 229 50 21. mimi.stevens@kinderpreventie.be - www.kinderpreventie.be

Info + demo «pure tantra». 22/5. 19u - 21u. Voorbij het lijden en het welzijn is er een ruimte, een ontmoeting. Infoavond i.v.m. cruise op zeiljacht + intensieve zomerweek. **Sono**, tanrika. Bergensesteenweg 143. 1600 SINT PIETERS-LEEUEW. 02 305 3039 - 0488 270 399. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

Gevangenschap en bevrijding. 26/5. 20u - 22u. Wat is dit voor een leven en waartoe dient ons bestaan? Zijn wij gevangenen van onze eigen cultuur? Van welke aard is onze drang naar bevrijding? Lectorium Rosicrucianum. Mechelsestraat 80. 3000 LEUVEN. 09 225 43 16. info@rozenkruis.be - www.rozenkruis.be

Lezing «verbonden zijn». 4/6. 19u30 - 21u30. Gwendoline Remenier van De Fluisterboom geeft ons informatie over het thema «verbonden zijn». **Gwendoline Remenier**. De Kluizerij, Brusselgemaalplein 8. 1745 BRUSSEGEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

Dreamtime healing concert. 6/6. 19u Peter brengt klank, trillingen via didgeridoo's, sjamanendrums, love fluiten, fujara's, oceandrums. **Peter De Meyer**, Soundhealer. De Kluizerij, Aalstersedreef 1A. 1790 AFFLIGEM. Blue Lighthouse. 0475 603 388. info@bluelighthouse.be - www.bluelighthouse.be

WEST-VLAANDEREN

Ingeborg ontmoet Bartje en Christophe Stienlet. 11/5. 19u30 - 21u30. Naar aanleiding van zijn boek «De wonderde wereld van Bartje» heeft Ingeborg een gesprek met de auteur Christoph Stienlet en zijn alter ego Bartje. **Ingeborg Sergeant**. De Evolutie. Gerard Davidstraat 5. 8000

BRUGGE. 050 67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

De Helende Reis of Journeytherapie. 12/5. 20u - 22u. Introductie tot de wereldberoemde therapie ontdekt door Brandon Bays, auteur van de bestseller De Helende Reis. Bevrijd je van emotionele en fysieke blokkades. **Annick Ottenburgs**. Parochiecentrum. Jan Boninstraat 20. 8000 BRUGGE. Boekhandel Littera. 050 33 70 04. littera@johannes.be - www.journeytherapie.be

Energetische bescherming. 13/5. Je persoonlijke ontwikkeling, je intuïtie of je energie verruimen of gewoon helemaal tot innerlijke rust komen. Parijsstraat 5. 8430 MIDDELKERKE. Het lichtpad. 0474 528 693. info@hetlichtpad.be - www.hetlichtpad.be

Dreamtime healing concert. 16/5. Peter brengt klank, trillingen via didgeridoo's, sjamanendrums, love fluiten, fujara's, oceandrums. **Peter De Meyer**, Soundhealer. Ter Loo, Torhoutsesteenweg 56. 8210 LOPPEM. Blue Lighthouse. 0475 603 388. info@bluelighthouse.be - www.bluelighthouse.be

Cirkel van licht. 17/5. Tijdens de dag wordt er een krachtig kanaal van Licht opgebouwd door een loopmeditatie met intensieve recitatie van de Grote Aanroep en zegening met Shiva-lingam. **Jan Gyselinck, Pia Gyselinck**. SURYA BRUGGE. Beenhouwersstraat 119. 8000 BRUGGE. 050 33 61 97. jan.gyselinck@skynet.be

Energetische Zondag. 17/5. 10u - 18u. Infostanden - lezingen - workshops. Evenementenhal Schiervelde. Diksmuidsesteenweg 396. 8800 ROESELARE. Synergio. www.synergio.be - synergio@telenet.be

Gedachten zijn (positieve) krachten. 19/5. 19u30 - 22u. Wat weerhoud je om gedachten aan te wenden als positieve krachten, factoren van gezondheid, leven, geluk, energie...? Haal meer uit je leven. Kasteeltje van Heule. Heulsekasteelstraat 1. 8501 HEULE. Groene Dag vzw. 054 33 20 46. info@groenedag.be - www.groenedag.be

The Reconnection® - the essence of healing. 20/5. 20u - 21u30. Ontdek deze zeer efficiënte energetische genezingsmethode. Eric zal zijn opmerkelijke verhaal met u delen, live demonstraties doen en vragen beantwoorden. **Eric Pearl**. Conservatorium - Orgelzaal. Sint-Jacobsstraat 23-27. 8000 BRUGGE. boekhandel Littera. 050-33 70 04. littera@johannes.be

Hemelvaartretraite. 21/5 tot 24/5. **Jan Gyselinck, Pia Gyselinck**. SURYA BRUGGE. Beenhouwersstraat 119. 8000 BRUGGE. 050 33 61 97. jan.gyselinck@skynet.be - www.suryabrugge.be

Wij worden wakker. 25/5. 20u - 22u15. De verborgen krachten achter het wereldtoneel. **Marcel Messing**. CM-lokaal (bovenverdieping). Moerkerkesteenweg 118. 8310 SINT-KRUIS - BRUGGE. 050 37 20 03. martine.vdvelde@skynet.be - www.markantvzw.be

Opendeurdag Souldance: cursussen en opleidingen. 6/6. 13u - 18u. Opleidingen kinesiotherapie en centering, persoonlijke groeitrajecten, cursussen oa. dans de 5 ritmes, tibetaanse yoga, kinderverwerking, aromatherapie! **Annie Vanneste, Kurt Pattyn, Nele Vandezande**. Souldance. Overheulestraat 237. 8650 MOORSELE. Sofie Keppens. 056 44 47 96. www.souldance.be

Dinnerlecture: de typische vrouwelijke kwaliteiten. 9/6. 18u - 22u. Geniet van een heerlijk biologisch, vegetarische maaltijd gekoppeld aan de lezing die erop volgt. **Sabine Martens**. Hoefijzerlaan 58. 8000 BRUGGE. 050 38 24 29. info@sabinemartens.be - www.sabinemartens.be

BUITENLAND

Lezing over The Beyond. 12/5. 13u30 - 18u. Maak kennis met de realiteit van «The Beyond», de Heilige Goddelijke Structuur van het Leven die altijd al bestaan heeft, maar steeds verborgen werd gehouden. **Channie Cha Centara**. Zalencomplex rest. Nia Domo. 5427AB BOEKEL. NEDERLAND. Angelina Philips. 0049 2826 917428. angel@goldenmovements.com - www.goldenmovements.com

agenda

In deze agenda vind je activiteiten die meestal vereisen dat je op voorhand contact opneemt met de organisator. Het gaat om cursussen, opleidingen en workshops.

Deze activiteiten worden ingedeeld per thema 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 rubriek '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

Analyse van lichamelijke symptomen

[C] [OV] Tenen lezen en voetmassage. 13/5. 19u30 - 21u30. Inzicht in karakter, gedrag, goedstoestand, kleine en grote problemen, frustraties, relaties en job dankzij informatie die je leest in je tenen. **Fabienne Langedock**. Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Aromatherapie

[S] [OV] Hydrolaten. 26/5 en 2/6 of 6/6. Therapeutische en culinaire kwaliteiten van deze geurwaters proeven en bestuderen. **Veerle Waterschoot**, aromatherapeute. Morgaine. Stuurstraat 40 a. 9120 HAASDONK. 03 775 82 83. veerlewaterschoot@skynet.be - www.cian-be.com

[C] [WV] Aromatherapie: huidverzorging en huidproblemen. 27/5 en 3/6. Behande-

[C] Cursus [O] Opleiding [W] Workshop

[AN] Antwerpen [BR] Brussel [OV] Oost-Vlaanderen [WV] West-Vlaanderen [VB] Vlaams Brabant [LI] Limburg [WA] Wallonië [BT] Buitenland

ling van huidproblemen zoals acné, psoriasis, wondverzorging en couperose door middel van aromatherapie. **Magda Cremers**. Veldhoekstraat 23. 8340 SIJSELE. 050 71 93 40. welkom@zonnemaanhuus.com - www.zonnemaanhuus.com

Astrologie

[C] [AN] De Maya astrologie: introductie in de dertien maandenkalender. 28/5. 10u - 17u. De Tzolkin, de heilige mayakalender van 260 dagen, geeft je een beeld van het pad van je ziel op aarde, en leert je afstemmen op de dagenergieën. **Inge Van Den Eynde**. Welkomhove 4. 2280 GROBBENDONK. 014 51 98 20. Ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

Ayurveda

[S] [OV] Kanker en homeopathie. 13/5. 20u. Homeopathie, een alchemistische geneeswijze van bij ons, die met dynamische verdunningen de vitale verstoring aanpakt op het diepste niveau. **Christel Lombaerts**. Lies Ameeuw. School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[S] [OV] Kerala massage. 22/5 en 23/5. 10u - 17u. In het Westen is de Ayurvedische massage aangepast. De Kerala massage is afkomstig vanuit de authentieke bron, deze behandeling balanceert alle dosha's. **Lies Ameeuw**. School van Ayurveda vzw. Molenaarsstraat 111 bus 45. 9000 GENT. 051 51 07 66. info@lies-ameeuw.be - www.lies-ameeuw.be

[S] [OV] Ayurvedische massage. 6 en 7/6. Basistechnieken Abhyanga helende Ayurvedische massage. J. Duquesnoy laan 8. 9051 ST-DENIJS WESTREM. 0494 30 79 97. ayurveda@pandora.be - www.yoga-ayurveda.be

Bachbloesems

[S] [AN] Bachbloesems in het

Aquariustijdpark. 27/5. 20u - 23u. Leren wat de diepere werking is van deze remedies. Kijken voorbij de gevoelde emotie naar onderliggende oorzaken. Leren door ervaren. **Lieve Van der Taelen**, leerkracht en therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Bemiddeling & conflictantering

[C] [VB] Mama en papa zijn uit elkaar. En ik? 28/5. 19u30 - 22u. Doel: inzicht krijgen in positief (groot)ouderschap na scheiding. **Anne De Keyser**, kinderspsychologe. Vormingplus. Paul van Ostaijenlaan 22. 3001 HEVERLEE. 016 52 59 04. info@vormingplusoostbrabant.be - www.vormingplus.be

Biodanza®

[S] [AN] Onthaasten en stress achterlaten. 11/5 en 18/5. 19u30 - 21u30. Door het denken los te laten, creëren we referentie-ervaringen van totaal in het hier en nu te zijn, die ons ook helpen buiten de lessen. **Greet Selderslaghs**, gecertificeerd lesgever Biodanza. Sunny Side up vzw. CC Blikveld. Waversesteenweg 11. 2820 BONHEIDEN. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be

[C] [OV] Biodanza maandagavond Ninove Meerbeke. Elke maandagavond. 19u30 - 21u30. Wekelijks +18j. Biodanza is spontaan bewegen en de vreugde van het leven beleven. Gevarieerde muziek helpt jou meer jezelf ontdekken. **Rina Mertens**. Straal en geniet. Donkerstraat 21. 9402 NINOVE. 0496 511 516. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu Vooraf inschrijven.

[S] [VB] Vreugde en vitaliteit. 12/5, 26/5, 2/6 en 9/6. 19u30 - 21u30. We dansen aarde, vuur, lucht en water, verbinden ons met de elementen, en ontdekken ze in onszelf. **Greet Selderslaghs**, IBF-gecertificeerd Biodanzalera-

res. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be

[C] [OV] Biodanza dinsdagochtend in Gent. 12/5, 19/5, 26/5 en 9/6. 10u - 12u. Wekelijks +18j. Biodanza is spontaan bewegen en de vreugde van het leven beleven. Gevarieerde muziek helpt jou meer jezelf ontdekken. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingstraat 55. 9400 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu Vooraf inschrijven.

[C] [OV] Biodanza dinsdagavond in Gent. 12/5, 19/5, 26/5 en 9/6. 20u - 22u. Wekelijks +18j. Biodanza is spontaan bewegen en de vreugde van het leven beleven. Gevarieerde muziek helpt jou meer jezelf ontdekken. **Rina Mertens.** Polariteit. Verkortingstraat 55. 9400 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu Vooraf inschrijven.

[S] [OV] Biodanza, het hartelijke ABC. Elke woensdagavond. 18u30 - 21u. Hartelijk omgaan met andere mensen, genieten, jezelf zijn. Muziek, spontane beweging, vreugde. **Rina Mertens,** professionele lesgeefster Biodanza. Steunpunt Welzijn. Ontmoetingscentrum De Brug. Hertshage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91. heidin@welzijn.net - www.groeiKracht.eu

[C] [BR] Biodanza in Ukkel - Brussel. Elke woensdag. 20u - 22u. Dansen vanuit het hart. Je potentieel/ware natuur ontplooiën. Je energie & welzijn verhogen. Nieuwe bewustzijnsdimensies ontdekken. Gevorderden. **Caroline Dekeyser,** didactische Biodanzalerares. Transcendance. 1180 UKKEL. 0474 976 798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[S] [AN] Breng passie in je leven. 14/5 en 27/5. 20u. Geniet intens van het hier en nu. Ontmoet jezelf en de anderen. (Her)ontdekt nieuwe sensaties en gevoelens door muziek, dans en contacten. **Mary.** Project de Wegwijzer. Leeuwikerstraat 18-20. 2018 ANTWERP.

PEN. 0476 308 745 (na 18u). biodanzamary@telenet.be

[C] [OV] Biodanza 'het hartelijke ABC' in Aalst. 14/5 en 28/5. 18u30 - 21u. Hartelijk omgaan met andere mensen, genieten, jezelf zijn. Muziek, spontane beweging, vreugde, vitaliteit, ontstressen, jezelf zijn. **Rina Mertens,** professionele lesgeefster. Steunpunt Welzijn. Ontmoetingscentrum De Brug. Hertshage 11-19. 9300 AALST. 053 73 08 91. heidin@welzijn.net - www.groeiKracht.eu

[C] [BR] Biodanza in Etterbeek - Brussel. Elke vrijdag. 20u - 22u. Intens in contact komen met jezelf, de anderen, het universum. Jezelf ontplooiën, vreugde, liefde, vertrouwen beleven. Beginners & gemid.niv. **Caroline Dekeyser,** didactische Biodanzalerares. Transcendance. 1040 ETTERBEEK. 0474 976 798. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[S] [BR] De weg naar extase. 17/5. 9u30 - 18u. Belichting v/d verschillende in de wereld bestaande wegen naar extase & verdieping v/d Biodanzaweg tot extase in theorie en praktijk via 2 vivencias. **Caroline Dekeyser,** didactische Biodanzalerares. 1040 ETTERBEEK. caroline@transcendance.be - www.transcendance.be

[S] [VB] Biodanza voor klein en groot. 19/5. 19u - 19u45. Spelletjes en dans voor kinderen en hun ouders, grootouders of verzorgers. **Greet Selderslaghs,** IBF-gecertificeerd Biodanzalerares. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be Voor kinderen van 4 tot 12 en ouders.

[S] [VB] Introductieles Biodanza. 19/5. 20u - 21u30. Biodanza kan je het best ontdekken door het te proberen, het is leuk om te doen, en je voelt je gegarandeerd vol energie achteraf! **Greet Selderslaghs,** IBF-gecertificeerd Biodanzalerares. Bibliotheek Zemst. Schoolstraat 23. 1980 ZEMST. 015 62 06 35. greet.selderslaghs@skynet.be Voor kinderen van 4 tot 12 en ouders.

[S] [AN] Biodanza dansdag.

24/5. 10u30 - 17u. **Annette Heynderickx.** Biodanza Antwerpen. De lichtbron (park). 2110 WIJNEGEM. 0470 596 941. anett.heynderickx@gmail.com

Coaching

[O] [VB] Blinde vlekken en schaduw als bakens op onze weg. 12/5 en 2/6. Voor wie reeds een eind op weg is op het pad van leiderschap in leven en werk en contact wil maken met zijn of haar diepe wortels en bestaansgrond. **Hilde Vanthuynne, Johan Van De Kerckhove.** Kernkracht. Kasteel de Maurissens. Weligerveld 6. 3212 PELLENBERG. 0476 53 21 71. info@kernkracht.be - www.kernkracht.be

[S] [WV] Coach jezelf blijvend naar je gewenste gewicht. 22/5, 29/5 en 5/6. 9u - 12u30. Je leert afslanken van binnenuit en kijken naar je diepe motivaties via zelfcoaching. Je gaat aan de slag met de rijke mogelijkheden binnenin jezelf. CM, kleine zaal. Weststraat 88. 8370 BLANKENBERGE. 0485 853 330. info@zebedelia.be - zebedelia.wordpress.com



[C] [WV] Coach je kind (basis-cursus tot lazuli-coach). 25/5, 8, 15 en 22/6. 9u30 - 16u30. Een 4-daagse cursus. Hoe communiceer je met je omgeving en kind? Hoe spreek je de liefdestaal van je kind/partner? Hoe afstemmen op je kind? **Eva Storm.** Lazuli Coaching. Dopheidelaan 39. 8210 LOPPEM. 0475 242 412. info@lazulicoaching.com - www.lazulicoaching.com

[S] [WV] Coach jezelf blijvend naar je gewenste gewicht. 26/5, 2/6 en 9/6. 19u30 - 22u30. Je leert afslanken van binnenuit en kijken naar je diepe motivaties via zelfcoaching. Je gaat aan de slag met de rijke mogelijkheden binnenin jezelf. CM, kleine zaal. Weststraat 88. 8370 BLANKENBERGE. 0485 853 330. info@zebedelia.be - zebedelia.wordpress.com

[O] [AN] Aroma-coaching voor zorgverleners. 28/5 en 11/6.

Met een geselecteerde aromakit, levensprocessen op maat begeleiden bij jezelf en anderen. **Veerle Waterschoot, Helena Depuis.** Veerle Waterschoot. 't Verhaal. Dorpsstraat 12. 2070 BURCHT. 03 775 82 83. veerlewaterschoot@skynet.be - www.cian-be.com

[O] [AN] Aroma-coaching voor begeleiders van kinderen van nu. 28/5 en 3/6. Levens- en studieprocessen op maat van het kind begeleiden met geselecteerde etherische oliën. **Veerle Waterschoot, Helena Depuis.** Veerle Waterschoot. 't Verhaal. Dorpsstraat 12. 2070 BURCHT. 03 775 82 83. veerlewaterschoot@skynet.be - www.cian-be.com

[O] [AN] Aroma-coaching voor therapeuten. 28/5 en 7/6. Met een geselecteerde aromakit, aangepaste begeleiding geven aan jezelf en anderen in emotionele, mentale en spirituele processen. **Veerle Waterschoot, Helena Depuis.** Veerle Waterschoot. 't Verhaal. Dorpsstraat 12. 2070 BURCHT. 03 775 82 83. veerlewaterschoot@skynet.be - www.cian-be.com

[O] [WV] Counseling coaching volgens Inner Tuning methode. 4/6. Tweejarig ervaringsgericht traject van 12 lesdagen per jaar, voor wie op een integrere manier anderen wil begeleiden, vanuit respect voor hun persoonlijkheid en potentieel. **Marie-Christine Meersch.** Reliantie vzw. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org Met certificaat van erkenning.

Dans

[S] [AN] Kundadance: dansen op je gevoel. Elke zondag. 10u - 12u. De workshop is bedoeld om meer in het moment aanwezig te zijn, door middel van meditatie, visualisatie en aandacht voor de ademhaling. **Patrick Fasseur.** GoMyWay. 't Nieuw Begin. Schaapsbaan34. 2910 WILDERT-ESSEN. 0031- 164602974. patrickfasseur@kpnplanet.nl - www.kundadance.nl

[S] [AN] Dansend je levenslust en passie vieren. 10/5. 10u30 - 17u. Deze dag zullen we via

het dansen van de Vijf Ritmes onderzoeken waarin we onze eigenheid terughouden en hoe het is als we onze levensenergie laten stromen. **Thea Spanjers.** Arcana. Deurnelei 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[C] [WV] De vijf ritmes: intensive. 11/5 of 18/5. 19u30 - 22u. Voor iedereen die reeds in contact kwam met de vijf ritmes. **Leen De Vuyst.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8000 BRUGGE. 0496 510 532. info@therapeutischepraktijk.be - www.therapeutischepraktijk.be

[C] [OV] Nia. Elke dinsdag. 9u30 - 10u30. Bewegen op inspirerende muziek met aandacht voor lichaam, geest en emotie, en gebaseerd op een combinatie van Oosterse en Westerse bewegingsvormen. **Eva Zabarylo.** Kinébeauté. Kerkstraat 37. 9070 DESTELBERGEN. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[C] [WV] Dansreeks Sacrale Dans. Elke maandagavond. 20u - 21u30. Iedere maandagavond gaan we de weg van de danser. De helende werking van Sacrale Dans kan maar ten volle ervaren worden bij regelmatig dansen. **Rika Vandevenne.** Het Oneindige vzw. Geitestraat 25. 8870 IZEGEM. 051 31 63 91. hetoneindige@skynet.be - www.hetoneindige.be

[C] [OV] Nia. Elke woensdag. 9u30 - 10u30. Bewegen op inspirerende muziek met aandacht voor lichaam, geest en emotie, en gebaseerd op een combinatie van Oosterse en Westerse bewegingsvormen. **Eva Zabarylo.** Sporthal Latem-Deurle. Hoge Heirweg 64. 9830 SINT-MARTENS-LATEM. 0475 286 428. eva@eniava.be - www.eniava.be

[S] [OV] Dansdagen met de godinnen. 13/5. 9u30 - 17u. Elke dansdag is gericht naar de «oervrouw». Geen danskennis nodig. Deze dans staat open voor vrouwen en mannen. **Mirjam Geirnaert,** Dans- en eutoniepdagoge. 9550 MELLE. 068 44 53 91.

[C] [WV] De vijf ritmes: open

sessie. 15/5. 19u30 - 21u45. De 5 ritmes dansmeditatie is een heel natuurlijke manier van bewegen, waarbij je je lichaam, gedachten en gevoelens volop (be)leeft via dans. **Leen De Vuyst.** Moritoenhuis. Lange Vesting 112. 8000 BRUGGE. 0496 510 532. info@therapeutischepraktijk.be - www.therapeutischepraktijk.be

[C] [OV] Buikdansen. 15/5 en 26/5. 19u - 20u30. Ideaal om soepelheid te kweken, een stukje vrouwelijkheid (terug) te vinden, je zelfvertrouwen op te krikken, maar vooral leuk. **Serkan.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[S] [OV] Open avond Energy Dance. 15/5. 20u - 22u. In de energy-dance wordt elke avond rond een bepaald levensthema gedanst. Je wordt ondergedompeld in kleurlicht en laat de dans ontstaan van binnenuit. **Sofie De Vos.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

[S] [OV] Dagworkshop Circeldans - Meditation des Tanzes - Sacred Dance. 17/5. 10u - 16u30. Thema: De Bron laat alles groeien, het leven bloeien. Dansend maken we contact met onze bron zodat alle leven kan bloeien. Iedereen kan deelnemen. **Rina Mertens,** opgeleid door Friele Kloke Eibl. GroeiKracht. Straal en geniet. Donkerstraat 21. 9402 NINOVE. 0496 51 15 16. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu

[S] [AN] Primitieve expressie. 18/5 en 25/5. 13u30 - 15u. Primitieve expressie is een gezamenlijke dans, vrolijk, dynamisch en speels. Magma vzw. Jaak de Boeckstraat 73. 2170 MERKSEM. 03 644 06 60. kegels.patricia@telenet.be - www.magmanet.be

[S] [VB] Meditatieve dans Tandava. 20/5. 19u - 20u30. Via eenvoudige lichaamsoefeningen kom je in een meditatieve toestand waar alles vanzelf gaat en perfect aanvoelt. Exta-se via het loslaten van het mentale. **Sono.** Bergensesteenweg

AGENDA Plus - een korte handleiding



Activiteiten

Organisatoren van activiteiten kunnen tot 4 activiteiten per maand aankondigen en dit **volledig gratis tot en met het decembernummer**. 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. Je kan zelf je activiteiten rechtstreeks ingeven via het formulier op www.agendaplus.be/activiteiten, waarna je een overzicht krijgt van wat je ingaf. Je kan eventueel ook de complete en duidelijke informatie (benaming van de activiteit, datum, uur, korte omschrijving, naam van de persoon die de activiteit geeft, plaats waar de activiteit doorgaat, telefoonnummer, e-mailadres en website) via e-mail doorsturen naar yves@agendaplus.be

Activiteiten worden best doorgegeven vóór de 10de van de maand die voorafgaat aan de activiteit (concreet voor het volgende nummer van juni, is dit vóór 10 mei). AGENDA Plus verschijnt niet in augustus en januari. De activiteiten voor die maanden dienen ons te bereiken tegen respectievelijk 10 juni en 10 november. Om je activiteit er te laten uitspringen, kan je bijbetalen voor een achtergrondkleur. 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.

Zoekertjes

Heb je een ruimte te huur, zoek je personeel of wens je iets op een efficiënte en goedkope manier aan te kondigen? Plaats een zoekertje in AGENDA Plus, je zal merken dat het werkt. Via het formulier op www.agendaplus.be/zoekertjes kan je de aankondiging rechtstreeks ingeven of je kan gebruikmaken van het invulformulier dat zich in elke AGENDA Plus naast de zoekertjespagina bevindt. Op die pagina staat ook de prijs vermeld.

Advertenties

Heb je een product dat goed is voor mens en milieu of wil je iets aanbieden met een duidelijk «Plusgehalte», maar krijg je het niet tot bij je doelpubliek? Plaats een advertentie in AGENDA Plus en bereik duizenden lezers in heel Vlaanderen en Brussel (en indien gewenst, ook in Wallonië). Onze publiciteitsverantwoordelijken Patrick en Linda staan je graag met raad en daad bij om tot een optimale samenwerking te komen. Patrick is bereikbaar via patrick@agendaplus.be of telefonisch op 0474 99 70 85. Linda is bereikbaar via linda@agendaplus.be of telefonisch op 0473 92 34 66. Je kan hen geheel vrijblijvend contacteren als je concrete interesse hebt om te adverteren.

Verdeelpunten

Spreek het je aan om je klanten, cursisten, patiënten of cliënten een boeiend gratis maandblad aan te bieden? Word **gratis** verdeelpunt van AGENDA Plus, zodat mensen het magazine vrij kunnen meemenen als ze bij jou komen. AGENDA Plus wordt graag meegenomen omwille van de nuttige informatie en het handige formaat. Het is een cadeau dat jij hen elke maand opnieuw schenkt.

AGENDA Plus bij je thuis ontvangen

Misschien ben je inmiddels een trouwe lezer van AGENDA Plus en zou je liever het magazine rechtstreeks bij je thuis ontvangen. Neem dan een abonnement: voor slechts 18 euro krijg je een jaar lang, elke maand (behalve in januari en augustus) AGENDA Plus in je brievenbus.

Meer informatie over onze diensten en producten vind je op de website

www.agendaplus.be/alles

143. 1600 SINT PIETERS-LEEUEW. 02 305 3039 - 0488 270 399. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[C] [AN] **Dans je leven**. 24/5. 20u - 22u. Voor iedereen die wil dansen en bewegen. Het doet er niet toe hoe je jezelf ziet: als te oud misschien, te jong, te gedreven, te ervaren, houderig of verleegen. **Luc De Cuyper**. Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [OV] **Open les 5 ritmes**. 24/5. 10u30 - 12u30. Grond al je onrust, voel terug innerlijke ruimte en laat je leiden door de vijf ritmes. Iedereen welkom, ook beginners. **Anne Geerts**. Polariteit. Verkortingsstraat 50. 9040 SINT-AMANDSBERG. 0476 898 006. annegeerts@skynet.be - www.danshetleven.be

[C] [OV] **Cirkeldans - Meditation des Tanzes - Sacrale dans**. 2/6. 19u45 - 22u. Juni, volop licht, zomer. Meedansen op het ritme van de seizoenen, jaarfeesten, natuur en het leven. Iedereen kan deelnemen. **Rina Mertens**, opgeleid door Friele Kloke Eibl. Polariteit. Verkortingsstraat 55. 9400 SINT-AMANDSBERG. 0496 511 516. info@groeiKracht.eu - www.groeiKracht.eu Vooraf inschrijven.

[C] [WV] **Inviting Wisdom: 5 ritmes zomerdansweek**. 6/7 tot 10/7. 10u - 17u. De 5 ritmes zijn een actieve manier om jezelf te leren ontspannen, tot rust te brengen, terug op te laden EN in contact te brengen met je eigen kracht. **Annemie Vanneste, Kurt Pattyn, Nele Vandezande**. Sofie Keppens. Souldance. Overheulestraat 237. 8650 MOORSELE. 056 44 47 96. www.souldance.be

De dood en erna

[S] [AN] **Mediumschap, werken met je hogere vermogens**. 30/531/5. 10u - 16u. Tweedaagse workshop zaterdag en zondag apart of samen te volgen, samen met mediums Isabelle Duchêne en John Alexander. Boekhandel Hadiqa. Quellinstraat 16. 2018 ANTWERPEN. 0472 564 824. isabelleduchene@skynet.be - www.ducheneisabelle.com

Droomduiding

[S] [VB] **Dromen (f)luisteren**. 2/6. 19u - 21u30. Wat kan je met dromen doen? + droommeditatie + aanwezig stellen van twee dromen uit het publiek. **Thijs Nobby**. La Riposa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. info@lariposa.be - www.pudroma.be

Ecologisch & biologisch bouwen

[C] [VB] **Patineren van meubelen**. 15/5. 10u - 16u. We werken met kalkverf, natuurverf, krijtverf en gekleurde was. **Christine Allaey**. Spatio. Bergensesteenweg 189b. 1600 SINT-PIETERS-LEEUEW. 02 378 25 28. spatio@skynet.be - www.spatiobiodeco.be

Emotional Freedom Techniques

[O] [OV] **Level 2**. 16/5. 10u - 17u. Na Level 1, oefenavond en stage gedaan te hebben, kunnen Level 1-cursisten de overgang maken naar Level 2. Nog meer toepassingen en technieken. **Koen Van Reeth, Véronique Schelfaut**, EFT-therapeuten. EFT-Online. Sinaaiddorp 19. 9112 SINAAL. 03 776 55 53. info@eft-online.be - www.eft-online.be

[C] [AN] **Zelfhulp-workshop voor EFT**. 26/5. 19u30 - 22u30. Een prettige, veilige en krachtige methode die je eenvoudig en gemakkelijk van een trauma, fobie, emoties enz. kan bevrijden. **Koen Van Reeth**. Valaarf. Letterkundestraat 133. 2610 WILRIJK. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

[C] [AN] **Zelfhulp-workshop voor EFT**. 28/5. 19u30 - 22u30. Een prettige, veilige en krachtige methode die je eenvoudig en gemakkelijk van een trauma, fobie, emoties enz. kan bevrijden. **Koen Van Reeth**. De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

[C] [AN] **EFT-basiscursus**. 2/6

en 9/6. 10u - 17u. Emotional Freedom Technique is een eenvoudige en snelle methode om jezelf te bevrijden van angst, depressie of pijn en meer jezelf te zijn. **Inge Van Den Eynde**. Shangri-la. Boekenbergplein 15. 2100 DEURNE. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[O] [OV] **Level 1**. 6/6 en 7/6. 9u30. Een tweedaagse professionele opleiding die niemand uitsluit, om deze formidabele techniek aan te voelen en te leren gebruiken. **Koen Van Reeth, Véronique Schelfaut**, EFT-therapeuten. EFT-Online. Sinaaiddorp 19. 9112 SINAAL. 03 776 55 53. info@eft-online.be - www.eft-online.be

Energetica

[C] [AN] **LichtWesen Meesteressences**. 12/5. 20u - 22u. In deze reeks verbinden we ons met 21 meesterenergieën. Vanavond Pallas Athene (vreugde & volheid) en Lady Portia (evenwicht). **Lieve Van der Taelen**, leerkracht en therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[S] [WV] **Cursus shamballa 1 & 2**. 19/5. 10u - 16u. Shamballa energie is een helende energie die voor jezelf gebruikt kan worden maar ook aan anderen kan worden doorgegeven. **Clement Vaeyens**, energetisch consultant - reiki & shambhala master. Energika. Oostendelaan 55/0101. 8430 MIDDELKERKE. 0473 261 250.

[C] [AN] **Creëer je leven vanuit je hart**. 6/6. 9u30 - 16u. Je gaat op zoek naar de kracht in jezelf, waarmee jij je leven zelf vorm kan geven. **Linda Nuyts**. Molenstraat 64. 2861 ONZE-LIEVE-VROUW-WAVER. 015 63 08 60. linda.nuyts@pandora.be - www.praktijkmariposa.be

[S] [OV] **Mythe en het lichaam**. 6/6. 10u - 18u. Maak opnieuw contact met de pulsatie en de kwaliteit van je lichamelijke ervaring. **Dirk Marivoet**. Centrum ES. Destelbergenstraat 49. 9040 SINT AMANDS-

BERG. 09 228 49 11. info@bodymindintegration.com - www.bodymindintegration.com

Engelen en gidsen

[S] [AN] **Opleiding Engelentherapie.** 1/6 tot 5/6. 10u - 16u30. Eerste jaar: samenwerken met engelen en natuurwezens. **Pia Gyselinck.** De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Esoterische stromingen

[S] [AN] **Esoterische opleiding: krachten van de verlichte meesters.** 8/6 tot 12/6. 10u - 17u. We verdiepen ons in de verlichte meesters van de aarde. De theorie wordt direct getoetst aan de esoterische praktijk van meditatie. **Jan Gyselinck.** De Rank. Tramstraat 74. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Eutonie

[C] [AN] **Basiscursus 20u.** 9, 16 en 30/5. 9u - 18u. Je leert je lichaam beter kennen, het wordt meer vertrouwd. Je leert het efficiënter te benutten, waardoor meer levenskwaliteit ontstaat. **Renild Van den Plas,** eutonopedagoog VES. Hoeve Middenin. Buitensteinde 33. 2440 GEEL-LARUM. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

[C] [AN] **Basiscursus 20u.** 20/5 au 24/5. Je leert je lichaam beter kennen, het wordt meer vertrouwd. Je leert het efficiënter te benutten, waardoor meer levenskwaliteit ontstaat. **Renild Van den Plas,** eutonopedagoog VES. De Lichtbron. gemeentepark - Turnhoutsebaan. 2110 WIJNEGEM. 014 43 65 11. renild.vdp@gmail.com - www.eutonie.be

Familieopstellingen

[S] [AN] **Familieopstellingen.** 8/5. 9u - 18u. Opstellingen brengen verborgen generatiepatronen

aan het licht en laten zingeving en diepe heling toe. **Johan Denis,** arts, docent Levensschool. 2980 ZOERSEL. 03 488 53 44. www.dejuisteleplek.be

[S] [AN] **Familieopstellingen.** 16/5 en 17/5. 9u45 - 18u. Familieopstellingen maken de onbewuste patronen duidelijk die door generaties heen worden overgedragen. **Indra Torsten Preiss.** Atelier Levenskunst. August Van Daelstraat 17. 2610 WILRIJK. 03 825 53 74. indra@atelierlevenskunst.be - www.atelierlevenskunst.be

[C] [VB] **Opstellingenatelier: het leven meer laten stromen.** 6/6 en 7/6. 10u - 17u. Onderzoeken en loskomen van systemische verstrikkingen. Thema's: relaties, rouwen, ziekte, persoonlijke groei, depressie, leven en dood. **Ben Eyckmans.** Jeugdherberg De Blauwput. Martelarenlaan 11A. 3010 KESSEL-LO. 0486 323 772. info@padvandepassie.be - www.padvandepassie.be

Feng Shui

[S] [VB] **Dragen liefde en weelde bij aan je geluk?** 19/5. 19u - 22u. Wens je overvloed en liefde in je leven toe te laten? Dan zullen Roseline's Feng Shui & «mind changing» intenties zeker bijdragen. **Roseline Deleu,** International Feng Shui Master. Marleen Vandenbosch. Essens. Assesteenweg 414. 1741 WAMBEEK (TERNAT). 0475 350 133. info@essens.be - www.essens.be

Geboortebegeleiding

[C] [WV] **Babymassage.** 14/5, 21/5 of 28/5. 14u - 15u. Na de geboorte wil je als mama (of papa) de band met je baby versterken en dat kan door babymassage en reflexologie. **Nadia Feys,** Lic kinesitherapie, Lightbody leraar. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[C] [AN] **Prenatale borstvoeding.** 26/5 en 2/6. 20u - 22u. Volkstraat 7. 2000 ANTWERPEN. 03 238 11 00. kraamvogel@skynet.be - www.kraamvogel.be

[S] [WV] **Spiritueel zwanger zijn.** 28/5. 19u - 22u. Engelen tijdens zwangerschap, geboorte, eerste jaren engelenkristallen: zwangere en baby liefdesmeditatie voor moeder en kind harp glimlachmeditatie..... **Lieveke Volcke, Hilde Termote.** Lode Vandoorne bvba. Fun café. Theofiel Toyeplein 6. 8850 ZWEGEM. 0496 511 402. info@alpha-hilde-omega.be - www.alpha-hilde-omega.be

HSP

[C] [OV] **Emotioneel stabiel.** 24/5. 10u - 17u. Neem zelf weer de controle over je emoties en word emotioneel stabiel. **Sofie De Vos.** Centrum Open Mind. Bredestraat 11-13. 9920 LOVENDEGEM. 09 370 80 72. info@centrumopenmind.be - www.centrumopenmind.be

Meditatie

[C] [WV] **Raja yoga.** 11/5, 13/5, 18/5, 20/5, 25/5 of 27/5. 19u30 - 21u. Goed ademhalen en bewust leven door oefeningen, meditatie en meer. **Nadia Feys, Frank Missoul,** Lic kinesitherapie, Lightbody leraar. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[S] [BR] **Transmissie, een meditatie voor de nieuwe tijd.** Elke dinsdagavond. Een eenvoudige groepsmeditatie als dynamische dienst aan de wereld en een krachtige vorm van geestelijke ontwikkeling. Transmissions. 1060 BRUSSEL. 02 538 21 61. transmissions@skynet.be - www.sharenl.org

[C] [WV] **Treed binnen in uw Innerlijke burcht.** 12/5, 26/5 en 2/6. 19u30 - 21u. Via visualisatie en stilte, fysieke, zowel als mentale oefeningen, komen tot die diepe ruimte in jezelf. **Leen Joseph,** energetisch lichaams-therapeute. Heart of the Rainbow vzw. DE HOEVE. Zevenkerken 4. 8200 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. heartoftherainbow@gmail.com - www.heartoftherainbow.be

[C] [VB] **Tibetaans boeddhistische meditatie.** 28/4.

20u. Een begeleide meditatie om bepaalde boeddhistische inzichten te verdiepen en integreren. **Henk Content.** Merlyn. Prielstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be

[C] [AN] **Meditatie van de zeven richtingen.** 14/5. 20u - 22u. Beweeglijke meditatie waarbij je gemakkelijk los komt van je denken, je voedt je met de krachten van hemel en aarde, en de eenheid ervaart met alles. **Inge Van Den Eynde.** Pura Vida. Hooidoonck 15. 2240 ZANDHOVEN. 014 51 98 20. ingevandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

[C] [WV] **Spirituele groei.** 16/5 en 17/5. 10u - 17u. Hoe kan je in deze «moeilijke» tijden blijven groeien? In deze workshop gaan we daar verder op in via meditatie en gesprekken. **Nadia Feys,** Lic kinesitherapie, Lightbody leraar. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[C] [WV] **Met bewuste aandacht komen ontmoeten.** Elke zondagvoormiddag. 10u - 12u. We observeren de invloed van de aanwezigheid van een boom op onze ademhaling, ons gemoed, onze gedachten en heel ons zijn. **Viviane Van Pottelbergh.** Kasteelpark Ryckeveld. Rijckeveldestraat 6-10. 8340 SIJSELDAMME. 0496 121 608. info@vivapo.net - www.vivapo.net

[S] [WV] **Actieve Osho-meditatie.** Elke 1e, 3e & 5e zondag v/d maand. 10u - 12u. Chakra Sounds meditatie. Even echt stil worden. **Anouk Maeckelbergh, SM Kirchner,** actief emotioneel lich. therapeute. Centrum De Ruimte. Romestraat 71. 8400 OOSTENDE. 059 27 43 00. centrumderuimte@live.be - www.centrumderuimte.be

[S] [VB] **Creatief en intuïtief jezelf ontdekken.** 19/5. 20u - 22u. Thema «gevoelens transformeren»: via meditatie, zingen van een mantra ontmoet je de creatieve, intuïtieve en spirituele kracht in jezelf. **Els Verhasselt,** Reiki Master. Reiki Centrum. Processiestraat 87.

1742 TERNAT. 02 582 36 17. els.verhasselt@reikihealing.be - www.reikihealing.be

[C] [WV] **Meditatieve natuurbeleving.** 21/5. 9u - 12u. Kijk eens naar een boom, een bloem, een plant. Laat je bewustzijn erop rusten. Wat zijn ze stil, wat zijn ze diep geworteld in Zijn. Kom dit beleven. **Hugo Van Verdegem.** Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[C] [VB] **Tibetaanse gebedsvlaggetjes maken.** 23/5. 10u - 17u. Gebedsvlaggetjes verspreiden vrede, kracht en wijsheid. Ets zelf je gebed en druk het dan op gekleurde textielvlaggetjes. **Sandra Goris,** Yoga-leraar. Integral Yogacentrum Sattva. La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[S] [WV] **Om Healing Circle.** 26/5. 19u - 20u30. Gedurende de Om Healing Circle, dat op een specifieke manier wordt uitgevoerd, worden de aura's van alle deelnemers gezuiverd en geactiveerd. **Clement Vaeyens,** energetisch consultant - reiki & shambhala master. Energika. Parijsstraat 5/0101. 8430 MIDDELKERKE. 0473 261 250.

[S] [VB] **Meditatie voor meer licht, vrijheid en liefde.** 27/5. 19u30 - 20u30. Meditatie kan een belangrijke stap zijn naar meer vrijheid, liefde en lichtheid in je leven. Het is je ingesteldheid die telt. **Sono,** tantrika. Bergensesteenweg 143. 1600 SINT PIETERS-LEEUEW. 02 305 3039 - 0488 270 399. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

[S] [LI] **Bugün-meditaties met gidsen uit het Licht.** 29/5. 20u - 22u10. Elke meditatieavond bestaat uit 3 fases nl. een oplaadmeditatie, een oplaadmeditatie en een bewustwordingsmeditatie. De avonden zijn er voor iedereen! **Hidir Celep,** lichtwerker. Crutzenhof. Oude Kuringerbaan 93. 3500 HASSELT. 0497 263 494. bugun@live.be - www.myspace.com/bugun_hidir

Mindfulness

[C] [OV] **Mindfulness voor kinderen.** 14/5. Proefsessie samen met een ouder. **Pim Castry.** One Aware. Halewijnstraat 24. 9031 DRONGEN. 0485 402 232. pim@oneaware.be - www.oneaware.be

[S] [WV] **Kidz Energy Medicine.** 20/5 en 3/6. Je energie ontdekken via spel, expressie, meditatie (mindfulness), yoga, visualisatie, healing. Een aanrader voor kinderen met hoge gevoeligheid. **Leen Joseph,** energetisch lichaamswerker. Heart of the Rainbow vzw. DE HOEVE. Zevenkerken 4. 8200 SINT-ANDRIES BRUGGE. 0476 861 192. heartoftherainbow@gmail.com - www.heartoftherainbow.be

Muziek

[C] [OV] **Soefi muziek «De geheimen van de ritmes en hun innerlijke vibraties».** 16/5. 20u - 22u30. In deze avond is de daf, perzisch framedrumme, het meest toonaangevend instrument dat aangevuld wordt met zang, dwarsfluit en piano. **Simorg Sufi Ensemble.** Nadia Jacob. Centrum Jana. Sint-Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

[S] [VB] **Didgeridoo opfrisingsronde.** 16/5. 13u - 16u. Eerdere opgedane kennis kan bij deze gelegenheid in groep uitgewisseld, opgefrist en verdiept worden: aardse, dierlijke klanken, circulair ademen, enz. **Karel Vandersloten.** DragonTurtle. Merlyn. Prielstraat 65. 1730 ASSE. 02 452 88 04. info@dragonturtle.be - www.dragonturtle.be

[C] [OV] **Dafworkshop: ervaar de diep harmoniserende werking van de ritmes in je hart.** 6/6. 13u - 17u30. De techniek van het dafspelen en het spelen van de mystieke ritmes op de daf. We gaan twee ritmes en de teksten aanleren met daarna een dafsessie. **Anne-Marie Van Den Bercken.** Nadia Jacob. Centrum Jana. Sint-Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Muziektherapie & klankenbehandeling

[C] [VB] Klank en bewustzijn. 12/5, 26/5 of 9/6. 20u - 19u45. Een soort klankyoga waarbij klank wordt gebruikt als ondersteuning van beweging en als middel tot zelfinzicht en ontspanning. **Griet Vermeiren.** Tolkamerstraat 23. 3473 WAANRODE. 0495 477 386. stem.klank@pandora.be - www.stem-klank.be

[S] [OV] Relaxatie-avond klankschalen. 15/5. 20u - 22u. Lekker relaxen, alles loslaten, je laten meevoeren in een diepe ontspanning, het ontdekken van je innerlijke rustpunt. **Lindsay Hebbelinck.** Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. centrum@astro-ohm.be - www.astro-ohm.be

[C] [VB] Klankhelingsconcert en Reiki. 17/5. 19u - 20u30. Comfortabel liggend word je ondergedompeld in een wereld van klanken. Hierbij wordt gebruik gemaakt van allerlei instrumenten. Iedere deelnemer ontvangt eveneens een korte reikbehandeling. **Wannes Vandebroek, Maarten Van Damme, Rob Hermans.** Emovere. Redingestraat 85. 3000 LEUVEN. 016 20 27 91 - 0496 48 35 97. emovere@skynet.be - www.emovere.be

[S] [AN] Een innerlijke reis op muziek. 19/5. 19u30 - 21u. Haal de stress van je schouders. Ik neem je mee naar de diepste kern van je ziel, doormiddel van klankschalen, inspirerende muziek en natuurgeluiden. **Patrick Fasseur.** GoMyWay. 't Nieuw begin. Schaapsbaan 34. 2910 ESSEN-WILDERT. 0031-164602974. patrickfasseur@kpnplanet.nl - www.kundadance.nl

[S] [AN] Boventoonzang en Sound Healing. 30/5 en 31/5. 10u - 17u. Je stem bevrijden! Boventonen leren zingen & toepassen. Spelen & helen met klank. Za.: 'Overtones & Inner Harmony' Zo.: 'Overtones & Healing Sound'. **Nestor Kornblum, Michèle Averard.**

Stefan en Mieke. R. Steiner-school. Mallekotstraat 43. 2500 LIER. 03 366 46 16. info@stefanenmieke.be - www.stefanenmieke.be

[S] [AN] Soundhealing & boventonen. 30/5 tot 1/6. 10u - 17u. Concerten & workshops Boventoonzang, Innerlijke Harmonie & Klankhealing **Nestor Kornblum, Michèle Averard.** Merlyn & vzw AINUR. Steiner school. Mallekotstraat 43. 2500 LIER. 02 452 88 04. info@merlyn.be - www.merlyn.be

[C] [VB] Mantra-avond. 2/6. 20u - 22u. Een avond gevuld met klank, meditatie en gezellig samenzijn. **Griet Vermeiren.** Tolkamerstraat 23. 3473 WAANRODE. 0495 477 386. stem.klank@pandora.be - www.stem-klank.be

[C] [AN] Je stemmen, je werelden 7/6. 10u - 17u. In een sfeer van vertrouwen maken we een reis door onze vele stemmen en werelden en geven we opnieuw ruimte aan ongekende mogelijkheden. **Helena Urgel.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

Natuurgerichte gezondheidszorg

[S] [OV] Oorkaarsen. 14/5. 19u30 - 21u30. Het oorkaarsenritueel is een oeroude traditie van de Hopi Indianen **Els Van Overschelde,** relaxatietherapeute. Ambrosial Jewel. Klein Parkskén 6. 9300 AALST. 0499 151 662. lotusbloem@msn.com - www.ambrosialjewel.be



BIOLOGISCHE VOEDING VERZORGING • BOEKEN EDUCATIEF SPEELGOED

biovita **BIOWEEK 8 t.e.m. 13 juni '09: 10% korting op groenten, vers, brood en bak**

Torhoutsesteeweg 179, 8200 Brugge Sint-Andries • 050/39 54 74
Open van 9u - 12u30 en 13u30 - 18u30 • Zat tot 18u • Zon gesloten
Maalse Steenweg 299, 8310 Brugge Sint-Kruis • 050/54 54 20
Open van 9u - 13u en 14u - 18u30 • Zat tot 18u • Zon gesloten
info@biovita-brugge.be • www.biovita-brugge.be

Natuurlijke en gezonde materialen

[C] [VB] Kalk. 5/6. 9u30 - 12u30. Theoretische uitleg over kalk, praktische tips en syllabus. **Heidi Killens.** Spatio. Bergensesteenweg 189b. 1600 SINT-PIETERS-LEEUEW. 02 378 25 28. spatio@skynet.be - www.spatio.biodeco.be

Natuurlijke geneeswijzen

[S] [WV] Leer de dokter in jou gebruiken. 13/5 en 27/5. 19u30 - 22u30. In je diepere zelf is heel wat genezende kracht aanwezig. Gericht en intens kun je autosuggestie en relaxatie gebruiken voor je groei als totale mens. **CM, kleine zaal.** Weststraat 88. 8370 BLANKENBERGE. 0485 853 330. info@zebedelia.be - zebedelia.wordpress.com

[C] [AN] Voor Magiërs en Alchemisten. 8/6. 20u - 23u. Een cursus om helend water en elixer te maken met edelstenen. Een openbaring voor wie kiest voor natuurlijke helings- en genezingsprocessen. **Lieve Van der Taelen,** leerkracht en therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

Natuurvoeding

[C] [BR] Levende voeding: gezonde chocolade. 8/5. 19u - 21u30. Ontdek de wereld van chocolade en carobe volgens de principes van de levende voeding. Geen melkproducten, geen geraffineerde suikers en toch erg lekker. **Christine Moens.** Jubelfeestlaan 147 b6.

1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [BR] Groene smoothies: nieuwe energie. 13/5. 18u30 - 21u30. Leer de lekkerste smoothies maken, die je nieuwe energie bieden en het lichaam ontzuren. Info, coaching en veel receptjes. **Christine Moens.** Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [BT] Kookworkshops op Kreta. 13/5, 20/5 of 27/5. 11u - 15u. Leer de heerlijkste lokale gerechten koken met producten vers van het land. Na de kooklessen genieten we samen van onze eigen bereide maaltijd. **Anne Reyniers.** Nerohori 1. CHANIA. KRETA. 0499 364 810. kreta-amaltheia@live.com

[O] [BR] Water degustatie-avond. 22/5. 19u - 21u30. Ontdek een bron van zuiver en vitaal drinkwater bij u thuis. Een optimale waterzuivering en energisering, info en degustatie-avond. **Christine Moens,** health coach - Living cuisine chef. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [BR] Levende Voeding - Groene smoothies. 27/5. 19u - 21u. Ontdek de geheime krachten van lekkere groene smoothies, alsook groene soepen en sappen. Leer een aantal recepten, en ervaar een energie boost! **Christine Moens,** gediplomeerd living cuisine chef. Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[C] [BR] Gezonde snacks voor kinderen. 29/5. Leer zelf je snacks te maken, vrij van geraffineerde suikers, melkproducten, enz. Lekker koekjes en snoepjes binnen het kader van de «levende voeding». **Christine Moens.** Jubelfeestlaan 147 b6. 1080 BRUSSEL. 02 428 15 50. christine_moens@skynet.be

[S] [AN] Kooklessen Mediterraanse tapa's. 3, 10 en 17/6. 19u - 23u. Bereiding van Zuiderse hapjes uit Italië, hinterland Spanje met aangepaste dranken en bio-wijnen. **Nicola Kersting,** Chefkok. Restaurant Faites Simple. Quellinstraat 30. 2018 ANTWERP.

PEN. 03 232 64 67. info@faites-simple.be - www.faitessimple.be

Neurolingüistisch programmeren

[C] [OV] Kennismakingscursus NLP. 28/5, 4/6, 11/6 en 18/6. NLP helpt je je innerlijke ervaring en de ervaring van anderen beter te begrijpen, doel- en oplossingsgericht te denken en beter te communiceren. **Caroline Keirsebilck.** 9000 GENT. 050 20 80 20. carolinekeirsebilck@hotmail.com - www.nlpresonance.be

Opvoeding & pedagogische alternatieven

[C] [WV] Opvoeden in deze nieuwe tijd. 2/6 en 7/6. 19u30 - 21u30. De kinderen van tegenwoordig zijn anders. Ze nodigen ouders en opvoeders uit tot een nieuwe aanpak. Begeleiding v/h kind als individu in wording met eigen uniek potentieel. **Marie-Christine Meersch.** Reliantie vzw. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org Cursus volgens Inner Tuning methode.

Persoonlijke ontwikkeling

[C] [BT] Coöperatieve Avatar-training. 9/5 tot 17/5. Avatar is een 9-daagse ervaringsgerichte bewustzijnstraining die je leven kan veranderen. **Carine Nijs.** Berg en Dal (NL). NEDERLAND. 0495 275 266. info@avatar.be - www.avatar.be

[C] [BR] Avatar cursus. 10/5, 16/5, 23/5, 30/5 en 6/6. 9u - 19u. Ervaringsgerichte bewustzijns-training - eenvoudig en effectief. **Nicole Holleman,** Avatar Master. Duisburgsesteenweg 178a.

3090 OVERIJSE. 0475 948 747. nicoleholleman@gmail.com

[S] [WV] Oneness dag: Succes. 10/5. 9u30 - 17u. Oneness Blessing harmoniseert de natuurlijke gezonde en helende energieën van het lichaam en stemt de hersenen af op het veld van eenheid. **Roland Verschaeve.** Light Body Institute. Sint-Jansstraat 8. 8000 BRUGGE. 050 33 66 97. www.lightbodyinstitute.com

[C] [VB] Omgaan met conflicten. 11/5 en 18/5. 13u30 - 16u30. Doel: inzicht krijgen in je patroon bij conflicten en oefenen in constructief met conflicten omgaan. **Annick Ottenburgs,** coach, trainer en NLP master. Vorming-plus Oost-Brabant. LDC Blauwhof. Sint-Jansbergsteenweg 44a. 3040 LOONBEEK. 016 52 59 04. info@vormingplusoostbrabant.be - www.vormingplus.be

[C] [WV] De Witte Roos, thuiskomen bij jezelf. 12/5, 26/5 of 9/6. 14u15 - 16u15. Welk probleem, obstakel, ziekte, blokade er ook bij jou is...durf er aan werken. Kom thuis bij je Zelf, je bent het waard. **Hugo Van Verdegem.** Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[S] [WV] Transformatie. 13/5 en 14/5. 10u - 17u. Tijdens deze workshop wordt er gewerkt met je persoonlijkheid teneinde blokkades en remmingen op te ruimen. **Ingeborg Sergeant.** De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050/67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

[S] [VB] Workshop Take me to truth. 15/5 tot 17/5. 9u - 17u. Waarom je nooit consequent kan ervaren wat je echt wil, tot een onbewuste saboteur ontmaskerd



Natuurkapper Hairport

Plantenkleuren Oliebe voor: **natuurlijkheid • allergieën • schoonheid • gezondheid**

Amsterdamstraat 20
2000 Antwerpen
Tel. 03 226 07 31
www.hairport.be

wordt en losgelaten kan worden. **Tomas Vieira, Nouk Sanchez.** Koningsteen. Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@jouwvorming.nu - www.jouwvorming.nu steven@koningsteen.be

[C] [VB] Tsa lun. 16/5 en 17/5. 10u - 17u. Lama Lobsang leert ons via ademhalingstechnieken en bewegingsoefeningen hoe we de wind in onze kanalen kunnen vrijmaken en laten stromen. **Tulku Lama Lobsang.** JUVENESCO. De Kluizerij. Aalsterse Dreef 1. 1790 AFFLIGEM. www.tulkulamalobsang.be

[C] [BT] Vakantieworkshop in Ibiza. 16/5 tot 23/5 of 23/5 tot 30/5. Een schitterende plek op aarde die je doet ervaren dat de hemel écht bestaat. De plek bestaat nog steeds en is nu nog mooier dan voorheen. We gaan deze keer met een kleine groep mensen. **Ingeborg Sergeant.** IBIZA. 050 67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

[S] [WV] Thema-dag: pijn en depressie. 16/5. 10u - 17u. Veel mensen krijgen van hun arts te horen dat ze maar moeten «leren leven» met hun pijn. Maar vaak, te vaak, wordt hun niet geleerd hóe. Met veel oefeningen. **Crien Heyde.** Coppierstraat 27. 8340 SIJSELE. 050 67 60 83. crienheyde@telenet.be - www.crienheyde.be

[S] [BR] Spiegellogie oefen avonden. 19/5 of 2/6. Heb je Handboek Spiegellogie van Willem de Ridder gelezen en wil je de principes die hij beschrijft in praktijk brengen? Kom oefenen in Fanclub Brussel! Nymphaea. Odon Warlandlaan 20. 1090 JETTE. 0497 638 357. fanclub.brussel@gmail.com

[S] [AN] Clownworkshop: de lokroep van het podium. 21 tot 23/5. Je wilt graag het toneel op, maar je durft niet goed? Je was nog nooit clown, maar je bent nieuwsgierig? Je clown geeft je een duwtje. **Anemie Missinne,** theaterpedagoge. 't Verhaal. Dorpstraat 12. 2070 BURCHT. 03 253 08 94. karlien.missinne@gmail.com

[S] [LI] Bewust-Zijn / Bewustleven. 22/5 tot 24/5. Een

inspirerende, driedaagse training gericht op persoonlijk meesterschap vanuit bewustzijn. **Stef Van Campenhout, Henk Waltman.** Kasteel Nieuwenhoven. Engelbamp 55-57. 3800 SINT-TRUIDEN. 011 68 64 10. info@magpeya.nl - www.kasteelnieuwenhoven.be

[C] [VB] Je innerlijke drive ontdekken. 26/5, 2/6 en 9/6. 19u - 22u15. Hoe meer je je met die drive verbindt, hoe meer je je leven kunt sturen in de richting van «waar maken» wie je bent en wat je aan mogelijkheden in je hebt. **Patrick Jossa,** PRH-vormingswerker. Vormingplus Oost-Brabant. CC Begijnhof. Infirmieriestraat z/n. 3290 DIEST. 016 52 59 04. info@vormingplusoostbrabant.be - www.vormingplus.be

[C] [VB] Herbronningsarrangement. 26/5 tot 28/5. 8u - 22u. Herbronnen en dichtert bij je kern komen aan de hand van mini-workshops, stilte, verwenning en tijd voor jezelf. **Koningsteen.** Oxdonkstraat 168. 1880 KAPELLE-OP-DEN-BOS. 015 71 00 52. info@herbronning.nu - www.herbronning.nu www.jouwvorming.nu

[S] [OV] De kracht van het ademen. 26/5. 20u. Kennismakingsworkshop. **Griet Van**

Dingenen, ademcoach. Ambrosial Jewel. Klein Parksken 6. 9300 AALST. 0499 151 662. lotusbloem@msn.com - www.ambrosialjewel.be

[S] [Na] Contact met bomen, een ontmoeting met jezelf. 27/5 tot 31/5. Een praktische stage, waarin je het energieveld van bomen leert waarnemen, hun leven ontdekt en ook jezelf ontmoet. **Patrice Bouchardon.** Solsties - Lieve Bonne. Monastère Notre Dame d'Hurtelise. 6870 ST HUBERT. 050 33 87 54. lieve.bonne@gmail.com - www.bloesemremedies.be

[S] [VB] Uisca vertical reality 101. 28/5 tot 31/5. Leven in verticaliteit helpt je afstemmen op jouw ware essentie. Over leren getachyoniseerde vortex (in kristal) en met technieken die je naar een hogere trilling brengen. **Greet Luypaert.** De Kluizerij. Aalsterse Dreef 1. 1790 AFFLIGEM. 052 46 27 36. info@juvenesco.be - www.juvenesco.be

[C] [VB] Zelfmanagement. 30/5, 6/6 en 13/6. 10u - 17u. Doel: je mogelijkheden vergroten om je eigen leven te leiden, in relatie met jezelf en met anderen. **Steve Van Roy,** lic. Moraalwetenschappen en free-lance trainer. 30CC - Romaanse

Poort. Brusselsestraat 63. 3000 LEUVEN. 016 52 59 04. info@vormingplusoostbrabant.be - www.vormingplus.be

[S] [AN] Crisis ... een kans om je innerlijke kracht te ontdekken. 30/5. 10u - 16u30. Crisis is een scheppende kracht. Dit zien we vaak niet. We bieden jou deze dag via meditatie, healing en praktische oef. een kans om kracht te ervaren. **Gwen Geerincx, Elise Van Der Voort,** Reiki-masters. Dagda. 't Nieuw Begin. Schaapsbaan 34. 2910 WILDERT-ESSEN. 03 664 28 50. dagda@gwengeerincx.be - www.dagda.be

[C] [WV] Kennis maken met je ware aard en bestemming. 4/6 en 5/6 en 6/6 en 7/6. Cursus voor wie zijn leven in handen wil nemen eerder dan het te ondergaan en levensvreugde wil brengen in wat men doet. Men leert «gerichter» leven en op weg gaan naar «totaal» zijn. **Marie-Christine Meersch.** Reliantie vzw. 8500 KORTRIJK. 056 41 03 10. info@reliantie.org - www.reliantie.org

[C] [AN] Bomendag - ontmoeting met de natuur. 6/6. 10u - 17u. Met respect voor al wat leeft, versterken we onze gevoeligheid, ontdekken we wat solar- en lunarbomen zijn, en gaan we in uitwisseling met de bomen. **Inge Van Den Eynde.** Welkomhoeve 4. 2280 GROBENDONC. 014 51 98 20. Inge.vandeneynde1@hotmail.com - www.shangri-la.be

Persoonlijkheid & menselijke relaties

[C] [WV] Effectieve communicatie, van contact naar verbinding. 19/5, 26/5 en 9/6. 19u - 22u. Deze cursus is gebaseerd op de principes van geweldloze communicatie van M.B. Rosenberg. Er ontstaat inzicht in het eigen communicatieproces. **Monique Swinnen.** Voel & Leef! Zwaluwenstraat 44. 8400 OOSTENDE. 059 43 01 54. monique.swinnen@telenet.be - www.voelenleef.be

[S] [AN] Hoe komt het dat ik (nog) geen geschikte rela-

tie vind? 30/5 en 31/5. 10u - 16u30. Hoe geef ik mijzelf een ideale relatie? Tweedaagse workshop voor singles waarin we kijken naar relaties met een ander en met jezelf. **Paul Bles.** 2000 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Qi-Gong

[C] [AN] Qi Gong. 10/5. 14u - 16u30. Een oude Chinese methode om gezond te blijven. Letterlijk vertaald «een oefening met de energie». **Johanna Swinkels.** Oost West Centrum. Van Schoonbekestraat 148. 2018 ANTWERPEN. 03 230 13 82. info@owc.be - www.owc.be

[C] [AN] Taijiwuxigong. 23/5 en 24/5. 10u - 17u. Vind een juiste lichaamshouding, ontspanspijeren en rek gewrichten uit, maak geest leeg en alert door daoyin, meditatie en spontane bewegingen. Voor beginners en gevorderden. **Shen Jin.** Koninklijk Atheneum Mortsel. Hof Van Riethlaan. 2640 MORTSEL. 0486 931 122. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[S] [VB] Chi Neng Qigong. 24/5. 10u - 17u30. Eendaagse kennismaking met Chi Neng Qigong, waarbij informatie over de leer wordt gegeven en de basisoefeningen worden aangeleerd. **AUM-ruimte.** Kol. Begaultlaan 15 b 37. 3012 LEUVEN. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.eu

[C] [BT] Volle maan training. 7/6. 13u - 22u30. «East meets West» met drie leraren en honderden studenten. **Patricia Van Walstijn.** Chi Neng Institute. Conferentiecentrum Drakenburg. BAARN. NEDERLAND. 03 288 45 08. belgium@chineng.eu - www.chineng.nl Mogelijkheid tot carpoolen vanuit België.

Quantum Touch

[S] [OV] Quantum Touch. 14/5 en 28/5. 9u - 17u. Een zeer krachtige manier om de energie te laten stromen waar er blokkades zijn. Ook

effectief bij pijn of scheefstand (bv. scoliose) van het lichaam. **Wendy Meul.** Rosanja. Merelbkestationsplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 0477 51 64 96. wendy@rosanja.be - www.rosanja.be

Reflexologie

[S] [AN] Handreflexologie. 30/5. 10u - 18u. Door de reflexpunten van de geblokkeerde of verzwakte organen te behandelen, worden de blokkades opgeheven zodat de energie weer kan stromen. **Heinrike Bergmans.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

Regressietherapie

[S] [LI] Een ontdekkingsreis naar jezelf. 31/5. 10u - 16u. De focus van deze workshop ligt in het opsporen en herontdekken van soms onvermoede, in onze herinnering aanwezige verborgen talenten en vaardigheden. **Marion Boon,** regressietherapeut. DE BERG. Borloweg 18. 3800 KERKOM-BIJ-SINT-TRUIDEN. 0495 300 949 - 0475 345 089. www.opdeberg.be

Reiki

[C] [OV] Reiki 1e graad. 9/5. 10u - 17u. Ambrosial Jewel geeft je de mogelijkheid om je te laten afstemmen op reiki 1ste graad. **Ivo Buekers,** reiki master. Ambrosial Jewel. Klein Parksken 6. 9300 AALST. 0499 151 662. lotusbloem@msn.com - www.ambrosialjewel.be Lunchpakket meebrengen.

[C] [AN] Open Reiki. 12/5, 28/5 of 9/6. 19u30 - 22u. Kennismaking met reiki door te ervaren hoe een behandeling bij je overkomt en met praktische informatie. **Marcel Bastianen.** 't Nieuw Begin. Schaapsbaan. 2910 ESSEN. 03 677 06 50. tnieuwbegin@scarlet.be - www.tnieuwbegin.be

[C] [AN] Reiki Usui 1e graad. 12/5 en 13/5. 10u - 17u. Reiki



MANTIKA
School voor Levensbegeleiding

Vorming tot analytische Life Coach
Binnenkort start de 20e generatie.

Individuele begeleiding ; koppeltherapie.
Op afspraak.

Raymond De Mey : 0475 / 84 10 47

www.mantika.com - mantika@mantika.com



Huis van Stilte

Weg van alle drukte, jezelf terugvinden in de oude pastorij van Ruisbroek (Puurs), gedragen door een familiale sfeer.

web www.huisvanstilte.be telefoon +32 (0)3 886 63 20

Gaëlle Tribout, Dieter Comos, geïnitieerde Deeksha-gevers.. 1150 ST PIETERS WOLUWE. 0476 208 411.

[S] [AN] The Reconnection@ Level III Seminar. 25/5 en 26/5. Ontdek deze zeer efficiënte energetische genezingsmethode. Eric zal zijn opmerkelijke verhaal met u delen, live demonstraties doen en vragen beantwoorden. **Eric Pearl.** Bliz Events. Zuiderkroon. 2000 ANTWERPEN. 0031 626 026 364. info@bliz.nl - www.bliz.nl

[C] [WV] Omhels je ware zelf, herinner je echte ik. 1/6. 10u - 17u. Omarm je ware zelf. Je diepste ik is je eigen puurheid, je eigen schoonheid, de stilte in jou. Leer verbinding maken met die bron, die kern in jou. **Hugo Van Verdegem.** Doornstraat 300/1. 8200 SINT ANDRIES-BRUGGE. 0474 976 204. warezelf@skynet.be - www.warezelf.be

[C] [AN] Diepere oorzaken van de klimaatsverandering. 4/6. 20u. Wordt de klimaatsverandering alleen maar beïnvloed door vervuiling of is er ook een spirituele verklaring? **Eric Schneider.** Letterkundestraat 133. 2610 ANTWERPEN. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be

[C] [OV] Energiebewustzijnsdag. 7/6. 10u - 17u. Een ervaringsdag, waarin je energetisch, spiritueel en lichamenlijk wordt gestimuleerd en kennis maakt met aarde en kosmische energie. **Ronald van de Peppel.** 9120 VRASENE. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Tai-Ji-Quan

[C] [OV] Taiji 37 seminarie. 4/4, 5/4, 6/4 en 7/4. 10u - 18u. Gedetailleerde uitleg en beoefening van taiji basishoudingen, waardoor innerlijke energiekrachten sterk worden ontwikkeld. **Shen Dr. Hongxun.** OC St Jozef. E. De Deynestraat 1. 9000 GENT. 0486 931 122. sofie@buqi.net - www.buqi.net

[S] [BT] Herbronningsweek. 9/5 au 16/5. Tai-Chi herbron-

ningsweek aan de voet van de Pyreneeën. Zowel voor beginners als gevorderden. De Essentie. JOIA. FRANKRIJK. 059 27 46 96. www.joiawelcome.com

[S] [WV] Tai-chi initiatiedag. 21/6. 9u30 - 18u. Je kan de rustgevende effecten uit de Tai-chi ervaren, waar ook elementen uit de geschiedenis, gezondheidsaspecten, filosofie,... aan bod komen. **Paul Liekens.** De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050/67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.wv

Tarot

[C] [AN] De wijsheid van werking van de tarot. 10/5 en 24/5. 10u30 - 17u. Intensieve cursus met praktijk, esoterie, zelfkennis, intuïtie... waarbij we leren veel informatie uit de tarotkaarten halen. **Margot Dorren.** Steenweg op Merksplas 48. 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

[C] [WV] Wijsheid van de Tarot. 15/5 en 16/5. 10u - 16u30. Een cursus met praktijk en veel esoterie, zelfkennis en intuïtie. We leren informatie uit de Tarotkaarten halen. **Margot Dorren.** SURYA. Beenhouwersstraat 119. 8000 BRUGGE. 050 33 61 97. suryagelesswisdom@hotmail.com - www.suryabrugge.be

[S] [AN] Groepsconsult. 20/5. 20u - 22u. Antwoorden vinden op levensvragen adhv tarotkaarten en de Reincarnation Cards. Een legging voor alle aanwezigen; daarna kan iedereen 1 vraag stellen. **Lieve Van der Taelen,** leerkracht en therapeut. Drie Veren. Bredabaan 734. 2170 MERKSEM. 0475 904 762. info@drieveren.be - www.drieveren.be

[C] [OV] Kaartlegcursus: Kleine en Grote Lenormand kaarten. 25/5. 18u. Je leert kaartleggen met de meest courante methoden. Er is een theoretisch en een praktisch gedeelte voorzien. **Ria Blondeel,** parapsychologe en kaartlegster. St. Gillisstraat 20/4. 9170 DE KLINGE. 03 233 27 56 - 0477

922 554. info@riablondeel.org - www.riablondeel.org

[C] [AN] De wijsheid van de Tarot: reeks 1. 29/5. 10u - 12u15. Over de diepere wijsheid die in de tarot te vinden is, met aandacht voor praktijk, esoterie, zelfkennis, intuïtie,... We leren informatie uit de tarotkaarten halen ook voor onszelf. **Margot Dorren.** 2300 TURNHOUT. 03 225 02 27. info@dekleinebron.be - www.dekleinebron.be Vooraf inschrijven.

Tekenen & Schilderen

[C] [AN] Intuïtief schilderen. Elke maandagnamiddag. 13u - 15u. We werken met pastelkrijt en de nat/in/nat techniek. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[C] [AN] Intuïtief werken met materialen op schilderdoek. 16/5. 11u - 17u. We werken met allerlei materialen zoals papieren zakdoekjes, zand,... op een schilderdoek. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

[C] [AN] Intuïtief schilderen. Elke woensdagavond. 19u30 - 21u30. We werken met pastelkrijt en de nat/in/nat techniek. **Ria Nys.** Oranjestraat 122. 2060 ANTWERPEN. 03 235 59 21. ria.nys@skynet.be - www.rianys.net

The Journey

[S] [BT] Brandon Bays komt naar Nederland! 16/5 en 17/5. 8u30 - 20u. De Journey intensive is de eerste stap op je weg naar vrijheid. Je maakt kennis met het Journey werk, en de krachtige impact die het kan hebben. **Brandon Bays.** Jaarbeurshallen Utrecht. Jaarbeursplein 6. 3521 AL UTRECHT. NEDERLAND. +44 (0) 1656 890 400. nederland@thejourney.com - www.thejourney.com

[S] [BT] Advanced skills workshop met Brandon Bays. 18/5. 8u30 - 20u. Je krijgt zelfvertrouwen in het proces van de helende

reis, voorbereid om met wie dan ook een reis te doen. De fundering voor de volledige opleiding. **Brandon Bays.** Jaarbeurshallen Utrecht.. Jaarbeursplein 6. 3521 AL UTRECHT. NEDERLAND. +44 (0) 1656 890 400. nederland@thejourney.com - www.thejourney.com

Therapeutische massages

[S] [AN] Koreaanse massage. 10/5. 10u - 18u. De Koreaanse massage is een dynamische vorm van massage zonder olie. **Hilde Koninckx.** Arcana. Deurneleitje 6. 2640 MORTSEL. 03 325 00 40. vorming@arcana-web.be - www.arcana-web.be

[C] [OV] Zachte Oosterse massage. 12/5. 19u30 - 21u30. We leren 8 technieken die diep doordringen tot in de cellen van het lichaam, waardoor het «geluksgevoel» weer aan de oppervlakte komt. **Chris Withoek.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[S] [BR] Lichaamsverzorging. 18/5 en 8/6. 9u - 18u30. Massage volgens odorologie, een biotherapeutische techniek gebaseerd op homeopathie, accupunctuur en aromatherapie. Harmonisatie en welzijn door geuren. **Stéphane Evrard.** Cenaco. Duisburgsesteenweg 178A. 3090 OVERIJSE. 0475 948 747. cenaco@skynet.be - www.odorology.com

[C] [OV] Bio-energetische hoofd-, nek- en schoudermassage. 19/5. 19u30 - 21u30. De hoofdhuid wordt heel traag en zachtjes aangeraakt met de vingertoppen, waardoor klevende oude energie weggenomen wordt. **Chris Withoek.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[C] [WA] Massage-wandelweekend. 21/5 tot 24/5. Wandelen en leren masseren; genieten van je lijf en de natuur. Je leert een volledige ontspanningsmassage te geven. **José Van De Wouw,** Massagetherapeut. Ferme de Franxoux. Rue des Pelerins 6. 5580 FRANDEUX. 0031 30 2436002. www.balansmassage.nl

[C] [OV] Stoelmassage. 22/5, 23/5 en 24/5. 9u - 16u30. Leer een volledige stoelmassage waarbij je cliënt in 15 minuten ontspannen is. **Onno Brandjes.** ROSANJA. Merelbekerstationplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 09 236 39 47. info@massagewinkel.be - www.massagewinkel.be

[C] [OV] Relaxerende massage. 26/5. 19u30 - 21u30. Je leert eenvoudige massagetechnieken aan op de rug, benen en voeten, om daarna te kunnen vertrouwen op je intuïtie. **Chris Withoek.** Zakske 2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

[C] [WV] Jadestone massage. 25/3 en 26/3. 9u30 - 16u30. Een nieuwe massagedimensie: balans in het fysieke, psychische, emotionele en spirituele lichaam. **Cathy Vandekerckhove.** Massagehuis Carpe Diem. Kasteelstraat 1. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. info@massagehuiscarpediem.be - www.massagehuiscarpediem.be

[C] [WV] Kasaaih Hawa bedoeienmassage. 2/6 en 3/6. 9u30 - 16u30. Dieptemassage met theeglazen voor het opsporen van spanningen en afvoeren van afvalstoffen. **Cathy Vandekerckhove,** Arabische massagetherapeut en trainer. Massagehuis Carpe Diem. Kasteelstraat 1. 8760 MEULEBEKE. 051 48 56 55. info@massagehuiscarpediem.be - www.massagehuiscarpediem.be

[C] [OV] Vlindermassage. 2/6. 19u30 - 21u30. De zachte liefdevolle aanraking brengt lichaam en ziel tot rust. Het is een meditatief gebeuren, met schijnbaar weinig actie, maar met veel diepgang. **Chris Withoek.** Zakske

2. 9700 OUDENAARDE. 055 30 03 05. info@de-ast.be - www.de-ast.be

Universal White Time Healing

[C] [LI] Universal White Time Healing. 23/5 en 24/5. 10u - 18u. Je openen voor je innerlijke kracht en vrijheid en leren heelen van jezelf, anderen, dieren en situaties zowel rechtstreeks als op afstand. **Annick Peeters.** De Cocon. Groenstraat 38. 3590 DIEPENBEEK. 0473 36 06 04. peeters.nicky@telenet.be - www.de-cocon.be

Vakantie en vrije tijd in groenomgeving

[C] [BT] Lentewandelen op Kreta. 11/5, 18/5 of 25/5. 9u - 14u. Perfect onthaasten met de wandelingen van Amaltheia. Na de wandeling genieten we van een heerlijke maaltijd. **Eddy Smit.** Nerohori 1. CHANIA. KRETA. 0499 364 810. creta-amaltheia@live.com

Vegetarisme

[C] [AN] Brood nodig? Heerlijke vegetarische alternatieven (Raw food). 17/5. 10u - 13u. We maken alternatieven voor brood klaar zoals lijnzaadcrackers en broden van gekiemde zaden. Ook voor wie een gluten-, suiker- of zuivelallergie heeft. **Serge Lenssens-Wynen, Inge Van Reusel.** L'Expo Café. Turnhoutsebaan 214. 2970 SCHILDE. 0473 995 206. serge.inge@rawliving.be - www.rawliving.be

[C] [AN] Power juices en shakes (Raw Food). 17/5. 14u



- 17u. Alles wat je moet weten over vloeibare voeding en de ontgiftende eigenschappen ervan. We maken gezonde, energierijke drankjes. **Serge Lenssens-Wynen, Inge Van Reusel.** L'Expo Café. Turnhoutsebaan 214. 2970 SCHILDE. 0473 995 206. serge.inge@rawliving.be - www.rawliving.be

Verklarende wetenschappen

[S] [OV] Wat is de zin van jouw leven? 22, 23, 24, 30 en 31/5. Via 44 concrete en individuele schrijf oefeningen zal je daadwerkelijk antwoorden vinden op jouw existentiële vragen en hulp bij de zoektocht naar jezelf. **Ineke Van Lint.** Centrum Astro-Ohm. Lamstraat 6. 9820 MERELBEKE. 09 239 90 79. ineke@enthousiasme.info - www.enthousiasme.info

[C] [OV] Esoterisch Pendelen. 6/6 en 13/6. 10u - 17u. Je leert op vele verschillende manieren pendelen, zoals bijvoorbeeld door het energetiseren van water en het werken met foto's. **Dominique Delaunoy.** Nadia Jacob. Centrum Jana. Sint-Pietersaalstraat 74. 9000 GENT. 0474 522 725. jacob_nadia@yahoo.com - www.janaweb.org

Vrouwelijkheid-mannelijkheid

[S] [VB] YIN en YANG (dienstvaardigheid en verlangen). 3/6. 19u30 - 21u. Bewustwording door spel. Verlangen en dienstvaardigheid als drijfveer om je mannelijke en vrouwelijke pool te harmoniseren en zodoende vrij te worden. **Sono,** tantra. Bergensesteenweg 143. 1600 SINT PIETERS-LEEUEW. 02 305 3039 - 0488 270 399. info@livingtantra.be - www.livingtantra.be

Yoga

[C] [OV] Dru Yoga en Meditatie. 11/5, 18/5 en 25/5. 20u - 21u30. Dru yoga is zeer toegankelijk en legt de nadruk op vloeiende bewegingen die je stress weg nemen. Dru meditatie voert je naar diepe innerlijke stilte. **Paul Mus-sche.** Kleuterschool Ter Leie (in-

gang Patijntjestraat). Gorduna-kaai 58. 9000 GENT. 09 231 27 77. druyoga@telenet.be - www.druyoga.be

[C] [WV] Zwangerschapsyoga. 12/5, 15/5, 19/5, 22/5, 26/5 of 29/5. Lekker genieten van je baby in je buik terwijl je je lichaam oefent, je voorbereidt op de bevalling en goed ademt en relaxeert. **Nadia Feys,** Lic kinesitherapie, Lightbody leraar. Pure Yoga studio. Langestraat 127. 8000 BRUGGE. 0488 412 338. info@pure-yoga.be - www.pure-yoga.be

[C] [WV] Dru Yoga. 12/5, 19/5, 26/5, 2/6 en 9/6. 19u30 - 21u30. Dru Yoga is een stijl van yoga die ons naar stilte leidt door beweging, terwijl we tegelijkertijd onze geest kalm maken. **Ingeborg Sergeant.** De Evolutie. Gerard Davidstraat 5. 8000 BRUGGE. 050 67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

[S] [OV] Yoga. 12, 19 en 26/5. 13u30 - 20u. Yoga, meditatieve yoga, dansmeditatie, zwangerschapsyoga (ook voor koppels), postnatale yoga en helende yoga in een aangename rustgevende zaal. **Lut Van Melle,** erkend yoga-docente. Rosanja. Merelbekestationsplein 10. 9050 GENTBRUGGE. 0484 61 43 41. lut@rosanja.be - www.zijnsdans-danszijn.be

[S] [OV] Lachyoga. 14/5. 20u - 21u. Elke 2de donderdag lachen we zonder reden in het landelijke Munte. Lachyoga bestaat uit combinatie van ontspanning - en lachstimulerende oefeningen. **Geert Van De Vijver,** Certified Laughter Yoga Teacher. Lachclub Merelbeke - Scheldevallei. GOC Munte. Ruspoel 1. 9820 MUNTE-MERELBEKE. 0477 07 25 51. info@delachvanvlaanderen.be - www.delachvanvlaanderen.be

[C] [VB] Yoga. 15/5, 23/5, 30/5 of 6/6. 20u - 22u. Yoga maakt het je mogelijk om jezelf dieper en beter te leren kennen. Het is een levensfilosofie, het brengt rust en verhoogt je levenskwaliteit. Wekelijks. **Rama Krishna,** Yoga-leraar. Integral Yogacentrum Sattva. La RiPoSa. Warotstraat 54. 3020 VELTEM-BEISEM. 016 35 63 35. info@lariposa.be - www.lariposa.be

[S] [VB] Lachyoga voor bejaarden. 20/5. 10u - 11u. Sessies lachyoga. Wij doen ademhaling, rekken en strekken maar vooral lachen, gezeten op een stoel. Zelfs rolstoelgebruikers. **Marie-Louise Deschepper,** Lachanimator. Dienstencentrum Ter Borre. Sint-Amandsplein 7. 1853 STROMBEEK-BEVER. 02 582 27 92.

[C] [WV] Dru yoga. 5 donderdagen vanaf 21/5. 10u - 11u30. Voor wie yoga wat dieper en krachtiger wil ervaren is dit zeker een aanrader. Inspanning en ontspanning in anderhalf uur om je lichaam weer helemaal op te laden en in beweging te laten komen. **Pol Bruneel.** De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050 67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

[S] [WV] Lachyoga. 29/5. 19u30 - 21u. Tijdens de lachsessie zijn mensen samen om zomaar te lachen, zonder reden. Als je voluit lacht stopt het denken vanzelf. Je ervaart dat je bent. **Andre Roelants,** erkende lachyoga instructeurs. De evolutie. Gerard Davidstraat 50. 8000 BRUGGE. 050/67 90 77. zien@telenet.be - www.ingeborg.ws

Natureethuis
Meeneemautomaat & Meeneemwinkel

WAKAME

Lostraat 32 - 34
zijstraat K. Elisabethlaan
9000 Gent
tel.: 09 221 87 35
www.wakame.be

winkelen

shopping plus

Weleda Puur zwanger cadeau



Het Puur Zwanger cadeau van Weleda bevat Zwangerschapsolie (100 ml), die de gespannen huid intensief verzorgt en Lavendel Ontspanningsbad (20 ml), dat ontspant en harmoniseert. Het Weleda «Puur Zwanger» boek van Ineke van der Duyn Schouten is een uitgebreid praktische gids en voor je toekomstige baby bevat de geschenkdoos een body gemaakt van 100% fairtrade en biologisch katoen. Adviesprijs: 17,95 euro.

Stop het snurken

Er zijn diverse methoden om iets te doen aan snurken: afvallen, niet roken, medische ingreep, snurkprothese, speciale pleisters en homeopathische middelen. Geen van allen zijn makkelijk toe te passen of effectief. Een nieuwe spray is een groot succes: Snore-End. Sleepzz Snore-End is een natuurlijke keelspray die het snurken en snurkgeluid effectief stopt in 87% van de gevallen. Snore-End werkt direct, is makkelijk toe te passen, heeft een frisse munt-smaak en geen bijwerkingen.

Info: www.sleepzz.nl



Nieuw: waterfontein met zuiver water

Deze unieke waterfontein is ontworpen door de Deense designer Jacob Jensen (Bang&Olufsen). Het is een elegante en gebruiksvriendelijke watercooler die uw zaak een imago van puurheid en hygiëne geeft. Het is de enige watercooler zonder voor- of achterkant. Hij kan in het midden van een ruimte worden geplaatst en wordt discreet op het leidingnetwerk aangesloten. EOLI (Elements of Life) combineert het zuiverste water dankzij het proces van omgekeerde osmose, met een unieke watervitalisering en -levitatie (naar prof. Fritz-Albert Popp). Zo biedt u uw gasten elke dag weer zuiver en vitaal drinkwater.

Info: info@eoli.be of 03 899 05 55.



Zussen maken gelukkiger

Zussen zorgen voor meer geluk en balans in een familie, dan broers. Dit zeggen Britse onderzoekers van The Ulster University. Voor het onderzoek ondervroegen de onderzoekers 571 mensen tussen de 17 en 25 jaar over hun leven en zo komen ze erachter dat mensen die opgroeiden met zussen gelukkiger en meer in balans waren. Volgens het onderzoeksteam zorgen dochters in een familie er voor dat mensen meer open zijn en dat er meer wordt gesproken over gevoelens. Ook zeggen ze dat de invloed van meisjes in het bijzonder belangrijk is na bijvoorbeeld een scheiding in de familie. «Emotionele uiting is fundamenteel voor een goede mentale gezondheid en het hebben van zussen zorgt hiervoor in families», aldus hoofdonderzoeker professor Tony Cassidy. Veel van de deelnemers aan het onderzoek zijn opgegroeid in families waarvan de ouders gescheiden zijn en de impact van zussen bleek zich nog meer te onderscheiden onder deze omstandigheden. Volgens Cassidy kunnen de resultaten van het onderzoek gebruikt worden om families in moeilijke periodes bij te staan. Hij is van mening dat er goed nagedacht moet worden over hoe er omgegaan moet worden met families met veel jongens.

[Bron: www.waarmaarraar.nl]

Astronoom Vaticaan gelooft in mogelijk buitenaards leven

Priester en astronoom Jose Gabriel Funes, directeur van de sterrenwacht van het Vaticaan, sluit het bestaan van buitenaards intelligent leven niet uit. In het Italiaanse wetenschappelijke tijdschrift «Focus» verdedigt hij de stelling dat het heelal eindig is, ook al sluit hij het bestaan van parallelle universums niet uit. En over het prille begin zegt hij ondubbelzinnig: «De hypothese van de Big Bang is momenteel de meest aanvaardbare verklaring voor het ontstaan van het heelal». Funes is er overigens van overtuigd dat die wetenschappelijke verklaring het geloof in het bestaan van een God niet overbodig maakt.

[Bron: kerknet.be]

Autisme door vinylvloer

Een vinylvloer in de kinderkamer is geen goed idee. Zweedse wetenschappers waarschuwen dat de kans op autisme toeneemt door de verwerkte chemische stoffen. Een onderzoeksteam van de Zweedse universiteit volgde bijna 5.000 kleintjes. De woonomstandigheden, de ventilatie en de vloerbekleding werden daarbij bekeken. 72 kinderen, waarbij vooral jongens, hadden autisme. Opmerkelijk is dat de kinderen bij wie een vinylvloer op de kamer lag, twee keer vaker deze stoornis ontwikkelden. Bij een houten of linoleumvloer was dat minder het geval. Oorzaak zouden de «ftalaten» zijn, chemische stoffen die in de vinyl worden gebruikt om de pvc zachter en flexibeler te maken. Volgens milieu-organisatie Greenpeace leiden deze stoffen tot hormonale stoornissen. In kinderspeelgoed zijn ze sinds 2005 verboden. Het Europese controleorgaan voor chemische stoffen onderzoekt momenteel of de wetgeving moet aangepast worden.

[Bron: [Het Laatste Nieuws](http://HetLaatsteNieuws)]

Gerecycleerde tempel

Recyclage is belangrijk, en voor sommige mensen zelfs heilig - letterlijk. De Wat Pa Maha Chedio Kaew tempel in de Thaise provincie Sisaket is gemaakt van meer dan een miljoen gerecycleerde glazen flessen. De flessen zijn overal in het tempelcomplex verwerkt, ook in het crematorium, de omliggende gebouwen en de toiletten. De bouw van deze bijzondere tempel begon in 1984, toen de monniken de flessen als decoratie van hun onderkomen gingen gebruiken. Mensen begonnen flessen te doneren toen ze het effect van dit glanzende bouw materiaal zagen. Het glas zorgt voor een natuurlijke lichtinval en is verrassend makkelijk te onderhouden. Ook de doppen worden gebruikt, als mozaïek-«steentjes» in wandversieringen.

[Bron: Happinez]

Synthetisch bloed

Britse wetenschappers willen als eersten in de wereld bloed maken uit stamcellen van menselijke embryo's. Ze hopen binnen drie jaar de eerste patiënten synthetisch bloed te kunnen geven. De wetenschappers proberen de bloedgroep O-negatief te ontwikkelen. Dat bloed kan door iedereen worden ontvangen, ongeacht de eigen bloedgroep. Slechts 7 procent van de bevolking heeft zelf deze bloedgroep. Hiervoor gaan de wetenschappers stamcellen gebruiken van embryo's die over zijn gebleven bij IVF-behandelingen. De wetenschappers willen stamcellen stimuleren om uit te groeien tot rode bloedlichaampjes, die het transport van zuurstof door het lichaam voor hun rekening nemen en daarmee een van de belangrijkste functies van bloed vervullen. Theoretisch is één embryo genoeg om heel Groot-Brittannië van voldoende donorbloed te voorzien. Het risico besmet bloed te krijgen zou hiermee aanzienlijk kleiner worden.

[Bron: [The Independent](http://TheIndependent)]

Een medicijn tegen diefstal?

Het nieuwe medicijn Naltrexon lijkt mensen te kunnen verlossen van een dwangmatige neiging om te stelen. Naltrexon is geen nieuw medicijn. Het werd tot hier toe vooral voorgeschreven bij alcohol- of drugsverslavingen, omdat het impulsief gedrag onderdrukt. Wetenschappers van de University of Minnesota deden een onderzoek bij 25 mensen met een ziekelijke drang tot stelen. Naltrexon blokkeert de werking van endorfinen, een hormoon dat door het verslaafde brein wordt aangemaakt en een aangenaam gevoel geeft. Zonder endorfinen is een verslaving niet leuk meer. Vandaar dat Naltrexon een uitstekend (hulp)middel is om van drank en drugs af te komen. Vorig jaar toonde een ander onderzoek, ook al uitgevoerd in Minnesota, aan dat Naltrexon heel goed ingezet kan worden tegen gokverslaving.

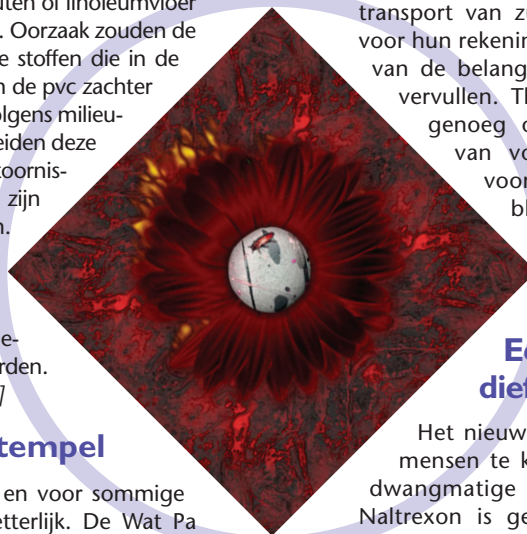
Van de vijftig deelnemers (compulsieve gokkers) die naltrexon kregen, gaf de helft aan dat de gokbehoefte sterk was verminderd. Bij dit nieuwe onderzoek ondervonden proefpersonen dat ze veel minder zin hadden in stelen. Criminologen raken er steeds meer van overtuigd dat naast dwangmatig gedrag, ook impulsief risiczoekend gedrag een belangrijke oorzaak is van crimineel gedrag.

[Bronnen: [De Pers](http://DePers), www.twincities.com]

Neen aan de pillen!

Het Verenigd Koninkrijk wil af van de ziekmakende en geld verslindende medicijnen voor psychische problemen. Medicijnen zijn niet de enige oplossing en het is zelfs zo dat geavanceerde psychotherapie bij vrijwel de meeste patiënten (veel) effectiever is zonder de nadelige bijwerkingen. Onlangs heeft de Britse overheid aangekondigd dat er financiering zal zijn voor honderden extra psychotherapeuten die gespecialiseerd zijn in Cognitieve Gedrags Therapie (CBT), bovenop de eerder aangekondigde 10.000 psychotherapeuten die twee jaar geleden zijn beloofd ter compensatie van de verminderde beschikbaarheid van medicijnen. Medicijnen ter behandeling van ADHD gedrag bij kinderen zijn inmiddels verboden en mogen alleen nog in het uiterste geval aan oudere kinderen worden voorgeschreven. De eerstelijns behandeling voor ADHD-gedrag bij kinderen is nu ouders opvoedcursussen geven. Ook antidepressiva en antipsychotica zullen er op termijn aan moeten geloven. De National Institute for Health and Clinical Excellence (Nice) heeft reeds aangekondigd dat er vanuit de overheid geen financiële steun meer zal zijn voor de ontwikkeling van nieuwe medicijnen voor de behandeling van schizofrenie of depressie. Psychiaters worden met sancties geforceerd om patiënten psychotherapie te bieden. In een recente studie uitgevoerd door de Universiteit van Giessen in Duitsland is het aangetoond dat psychotherapie zonder medicijnen voor ten minste 96% van alle psychiatrische patiënten, ook de meest ernstige gevallen, effectiever is dan de gebruikelijke medicatie + therapie-combinatie.

[Bron: www.zielenknijper.nl]



© Zenbabyhead - Wikimedia Commons



«Elke goede opvoeding is erop gericht de leraar overbodig te maken.»

Opvoeding en zelf-opvoeding

Heinz Grill

Heinz Grill neemt de lezer mee langsheen de ontwikkelingsweg van kleuters, kinderen en jongeren. Hij wekt hierbij op een levendige wijze een omvattend begrip en realistisch gevoel op betreffende deze te doorlopen ontwikkeling. Het boek brengt echter geen nieuwe methode naar voren maar laat de vraag rijzen over de invloed van de ouders, leerkrachten en opvoeders op het kind. Opvoeding en zelfopvoeding is een echte aanrader voor ouders, leerkrachten, opvoeders en kinderpsychologen. Een uniek boek voor wie verder zoekt dan een goede methode. (144 p. - Aurum)



Slow kids

Carl Honoré

Carl Honoré laat ouders aan het woord, vertelt over zijn eigen ervaringen als ouder en komt tot de conclusie dat wij met al onze goede bedoelingen de neiging hebben om onze kinderen te overladen, onbedoeld klem zetten en het van hen overnemen. Ouderschap lijkt steeds meer op een competitie: kinderen moeten het beste van het beste krijgen en de beste in alles zijn. Je kunt het zo gek niet bedenken of het wordt gemaakt – en verkocht – om een kind maar beter te laten presteren en zich beter te doen manifesteren. (228 p. - Lemniscaat)



Eindeloos bewustzijn

Pim van Lommel

In zijn boek *Eindeloos bewustzijn* legt Van Lommel stap voor stap uit hoe mensen die klinisch dood zijn toch een indringende ervaring kunnen hebben. Hij doorspekt zijn betoog met verhalen van mensen die een bijna-doodervaring hebben meegemaakt. Met de meesten van hen heeft Van Lommel persoonlijk contact gehad. Kern van Van Lommels betoog is dat de heersende, materialistische visie van artsen, filosofen en psychologen op de relatie tussen hersenen en bewustzijn te beperkt is om het verschijnsel te kunnen duiden. Volgens Van Lommel zijn er goede redenen om aan te nemen dat ons bewustzijn niet altijd samenvalt met het functioneren van onze hersenen. (403 p. - Uitgeverij Ten Have)

SOS conflict

Corry Laura Van Bladel

Waarom heb ik het met een bepaald kind/jongere zo moeilijk? Waar loop ik vast? Wat wil ik graag bereiken? Hoe kan ik met mijn partner beter «samenwerken» in de opvoeding van mijn kind? Hoe kan ik mijn kritiek beter verwoorden? Waarom gooien we oordelen heen en weer in conflicten? Wat kunnen mijn oordelen me leren? Waarom heb ik snel de indruk dat iemand me aanvalt? Of hoe kan ik beter voor mezelf opkomen? Op al deze, en veel meer vragen kan je een antwoord vinden in dit boek. (164 p. - Abimo)

DVD Je kunt je leven helen

Louise L. Hay

De film biedt diepgaande inzichten in de ideeën van Louise L. Hay over zelfvertrouwen, overvloed en de metafysische oorzaken achter fysieke aandoeningen. De film laat bovendien zien hoe ze deze concepten toepast in haar eigen emotionele, spirituele en professionele leven: een fascinerend levensverhaal ontplooit zich! Een aantal sterren op het gebied van self-help, filosofie, gezondheid, spiritualiteit en het nieuwe denken geven hun eigen visie op succes, geluk en de verscheidene manieren waarop je je eigen leven kunt helen. Na het bekijken van deze eerlijke, liefdevolle film voel je je niet alleen tevreden, rustig en vol zelfvertrouwen, maar is je ziel opgeladen met de fijne, positieve energie die uitgaat van Louise en haar collega's. Je hebt geleerd hoe je zelf je leven kunt helen, en je hebt vele voorbeelden gezien van mensen die hun levens volledig konden omdraaien door het toepassen van de wijsheid van Louise Hay. Een wegwijzer voor positieve verandering in je leven!

Info: www.jekuntjelevenhelen.nl



CD Het bloemenelfje en de Vlinder

Briony Vanden Bussche

Het Bloemenelfje en de Vlinder nemen je mee in de wondere wereld van Tainala, het elfenmeer, en Mu Lai, een toverbos vol kabouterbomen. Ze ontmoeten er een wolkenengel, Nala het waterelfje, Honu de reuzeschildpad, de zee-meerminnen van het elfenmeer en een dolfijn... De kinderen worden tijdens het elfenverhaal uitgenodigd om mee te zingen en te dansen. Info: bloemenelfje.tempelstralen.be



Acupunctuur wetenswaardig

Peter Jonckheere

Dit is een boek, geschreven ten behoeve van de patiënt, alsook voor de arts en therapeut met interesse voor acupunctuur. Het heeft tot doel, in een voor iedereen begrijpelijke taal, uit te leggen wat acupunctuur is en hoe een acupuncturist te werk gaat om te komen tot een energetische analyse en behandeling. Acupunctuur, een eeuwenoude geneeswijze, is het waard om door iedereen begrepen te worden. «Acupunctuur - wetenswaardig» is zeer toegankelijk, helder geschreven en goed uitgewerkt door de auteur Peter Jonckheere die zich als acupuncturist kan beroepen op 20 jaar ervaring. (96 p. - Acu-Qi)

Gezonde verhoudingen

Indra T. Preiss

Mensen stuiten in hun leven vaak steeds weer op dezelfde problemen. Meestal hebben ze geen idee waarom ze iedere keer dezelfde verkeerde keuzes maken, last hebben van angstgevoelens of hun relaties zien mislukken, en ze weten niet wat ze ermee aan moeten. In *Gezonde verhoudingen* laat Indra Torsten Preiss zien dat het in deze gevallen gaat om patronen die het individu overstijgen en die onbewust van de ene generatie op de andere overgedragen worden. Aan de hand van duidelijke achtergrondinformatie en praktijkvoorbeelden maakt hij duidelijk dat familieopstellingen deze patronen aan het licht kunnen brengen. En niet alleen dat: deze opstellingen dragen ook oplossingen aan waardoor mensen hun leven echt positief kunnen veranderen. (328 p. - Uitgeverij Archipel)

Formulier «activiteitenagenda» 2009

Terug te sturen naar: AGENDA Plus, Maaltebruggestraat 156A - 9000 Gent
of te faxen naar +32 (0)70 41 45 39 vóór de 10de van de maand voorafgaand aan de publicatie.

Opgepast: verschijnt niet in januari en augustus.

Naam van de organisatie :

- voordracht
- workshop
- cursus
- professionele opleiding

Rubriek (zie rubriekenlijst op de website) die het best past bij uw activiteit:

Titel van de activiteit :

Datum (vereist): Uur: (einde:)

Beschrijving (max. 150 tekens):

.....
.....
.....

Spreker(s), begeleider(s) of lesgever(s):

.....
.....

Kwalificatie(s) :

Organisator:

Plaats van de activiteit:

.....

Telefoonnummer van de organisator:

Vermelding van e-mailadres:
(gratis)

Vermelding van website:
(gratis)

Achtergrondkleur + bovenaan de zoekresultaten op onze website
(30 € excl. btw - € 36,30 incl. btw)

1 formulier per activiteit - maximum 4 activiteiten gratis per editie
Kies een achtergrondkleur vanaf een 5de activiteit

bestaat ook in het Frans!



Intéresse?

Contacteer Jean Annet

081 43 24 80 • jean@agendaplus.be • www.agendaplus.be

HERBATINT®

Haarkleuring met plantenextracten

- ZONDER ammoniak
- ZONDER resorcine
- ZONDER parabenen
- MET Aloë Vera

DE ORIGINELE
ITALIAANSE



Gefabriceerd in Italië door
"Antica Erboristeria"

**DEKT DE GRIJZE
HAREN 100%**



**BEL GRATIS VOOR
INFORMATIE EN VERKOOPPUNTEN**
van maandag tot vrijdag van 9u - 13u



info@phytal-crea.be - www.phytal-crea.be

**Phytal
crea**