



## PRATEN EN LUNCHEN

in Chinees Restaurant "Hong Kong", Eikelplein te Tessenderlo **vrijdag 10 januari om 12 uur.**

**Reserveren** is nodig. Menu's voor 5,5 of 8 euro.

Bellen of mailen vooraf, naar 0472760378 - [lea.cuyppers@gmail.com](mailto:lea.cuyppers@gmail.com)

De Praat- en Relaxatiegroep vergadert op onregelmatige data. Soms bespreken we een thema, soms is het een open gesprek met inhoud.

Vraag data of stel zelf voor: 0479 334822. Gratis deelnemen.

## CREATIVITEIT IN ATELIER "CREARELAXT" te Diepenbeek.

Welkom op de tweede zaterdag van elke maand.

**Vanaf 13 tot 16.30u** zijn jullie welkom in de Sluisstr. 16 te Diepenbeek.

Door de ervaring hebben we een andere visie op deze activiteit gekregen.

Op 9 november zijn we gestart met een heel nieuwe visie op ons **atelier "Creosa"** - onder "Lichaam en Leven" - met het project **"Crearelaxt"**.

Op zaterdag 11 januari derde samenkomst.

**Inschrijven is verplicht.** Mensen die graag eens sporadisch komen, omdat ze zich moeilijker vrij kunnen maken, zijn altijd welkom na verwittiging:

[leentjeschrooten@hotmail.com](mailto:leentjeschrooten@hotmail.com)

**Vanaf 13 uur is het vrij atelier tot 14 uur** voor steen bewerken, kleien of schrijven.

**Om 14 uur** starten we in twee verschillende groepen.

**Leentje begeleidt steen bewerken, kleien of schrijven.** Je kan ook afwisen: één keer steen, dan eens kleien of schrijven...

Dat mag je natuurlijk tot 16 uur blijven doen of je komt vanaf 15 uur ontspannen na een uurtje inspanning.

**Jef begeleidt de relaxatie- en ontspanningsoefeningen:** meditatie, yoga, mudra's, massage van hoofd, handen of voeten. Dat kan al vanaf 14 uur (tot 16 uur) voor mensen die daar speciaal voor komen.

**Wie graag de twee activiteiten volgt,** kan na de kunstzinnige handvaardigheid of het schrijven, deelnemen aan de relaxatie van 15 tot 16 uur

**De bijdrage is € 5,00** per samenkomst.

Koffie of thee om 16 uur is niet verplicht, als je nog graag even doorwerkt.

## DANS

**Vanaf januari eenmaal per maand op een dinsdagavond in Tessenderlo afwisselend door Joyce Peters (Trancedans) en Nicole Saenen (Creative Movement).**

**Januari: Trancedans - Februari: Creative Movement - Maart: Klankconcert.**

**VUL DATA IN OP DOODLE DIE VOOR JOU MOGELIJK ZIJN INDIEN JE INTERESSE HEBT OM DEEL TE NEMEN.**  
Zie: <http://www.doodle.com/3i8dtpbmig7d7p6fk>

(lees verder op volgende bladzijde) ...

## KERST RELAXATIEDAG

**Locatie: Herenthoutseweg 21 te 2222 Wiekevorst (Heist-op-den-Berg).**  
Locatie is gewijzigd omdat de gemeentelijke zalen in Tessenderlo gesloten zijn tijdens de Nieuwjaarsperiode.

**Zaterdag 28 december van 10 tot 22 u.**

**Maak afspraken voor carpooling!** Op tijd aanwezig zijn!

**Inschrijven** vooraf is noodzakelijk (0479334822) ; doodle invullen in alle geval, zie : [www.doodle.com/5f74nruzxz2d5vwn](http://www.doodle.com/5f74nruzxz2d5vwn)

**Bijdrage:** richtbedrag 10 euro ter plaatse te betalen aan organisator "Lichaam en Leven".

Iedereen brengt **eigen picknick**, drank, drinkbeker en bestek mee. Voor de maaltijden iets om te eten uit het vuistje of warm te maken gerecht. Je mag ook anderen laten proeven van je lekkernij.

**Niet vergeten:** grote handdoeken, yogamatje, massageolie, dekentje, losse kledij, slippers en een extra handdoek om eventueel te douchen na de eerste sessie.

**Programma:** mantrazang, meditatie, polariteitsoefeningen of metamorfose-massage, picknick, yoga, 2x massage-uitwisseling en gezellig samenzijn met volgend verrassingsgebeuren:

**Aan iedereen die deelneemt de 28ste** wou ik vragen om iets in te pakken, een kleinood, iets groot, iets waarop men is uitgekeken, maar wat toch nog wel waardevol genoeg is om door te geven of wat iemands zinnen kan strelen, blij maken. Mag ook meer dan één ding zijn.

Bij het binnenkomen worden de pakjes zonder naam in een mand gelegd. Bij het afronden van de relaxatiedag neemt de "oudstgeborene" een eerste pakje naar keuze in ontvangst, zegt iets aan allen of het universum, dan verder volgens leeftijd (zo kunnen we nog wat raden of te weten komen). De jongste neemt het laatste pakje.

Als iedereen het zijne heeft, kunnen de cadeautjes worden opengemaakt. Benieuwd welk verrassend cadeau uit de mand van overvloed komt ...



**SPECIALE werkwijze voor de massage-uitwisselingen:** 1x wordt de partner door het lot bepaald, nl. 's namiddags, en 's avonds eigen keuze. Basiskennis "massage geven" is vereist.

Einde voorzien rond 22 uur. Het avondprogramma wordt extra toegevoegd en is niet verplicht.

## "NATURALITEIT"

**Deze activiteiten zijn een combinatie van spiritualiteit en lichamelijkheid.**

Gestart in augustus '13.

Noodzakelijke begeleiding is voorzien.

Info en programma op aanvraag :

[houbrechts.jef@scarlet.be](mailto:houbrechts.jef@scarlet.be).

Voor elke activiteit inschrijven.

Vrije bijdrage (richtbedrag 5 €).

Impressieteksten (columns) en uitnodigingen voor deelnemers.

Welkom aan nieuwkomers.

## NIEUWJAARSRECEPTIE op de Kempense kanalen

rondvaart van 2 uur bij Rederij De Zander

Met muziek en dansvloer. Cava en warme hapjes voor iedereen

**Op- en afstapplaats:** Zilvermeerhaven, Zilvermeerlaan 9 te B 2400 Mol

De kapitein geeft tijdens de rondvaart een woordje uitleg.

**OPTIE 1:** voor 2 personen voor € 21 i.p.v. € 42

**OPTIE 2:** voor 4 personen voor € 37 i.p.v. € 77

**OPTIE 3:** voor 6 personen voor € 69 i.p.v. € 154

**Inclusief:** Cava (4 glazen voor 2 personen, 1 fles voor 4 personen, 2 flessen voor 8 personen) - Warme partyhapjes (6 p.p.) - DJ + dansgelegenheid.

**Mogelijke data januari-februari 2014 zie doodle:**

<http://doodle.com/ht2uf575u6w2atgc>

De Zander is een passagiersschip en heeft een lengte van ruim 28 meter. Het schip heeft 3 verschillende dekken waar je kan plaatsnemen om te genieten van je boottocht. Of je nu in de loungebar, aan het parketdek met toog of op het bovendek plaatsneemt, overal heb je een mooi zicht op de Kempense kanalen: de ideale toeristische rondvaart. De Zander is geschikt voor familie-, verenigings- of bedrijfsfeesten.

## MASSAGELESSEN IN GROEP - OP AANVRAAG

Inschrijven: 0479 33 48 22 - Jef.

Basiskennis massagetechnieken, nodig voor uitwisselingen.



## Creative Movement

### "Beweeg je leven, beleef je bewegingen"

Heb ook jij nood aan beweging, maar wil je hierbij elke week niet drijfnaat zwoegen en zweten?

Misschien voel je je momenteel niet zo lekker in je vel en heb je helemaal geen zin om iets te doen.

Of je bent op zoek om je gezondheid wat aan te scherpen.

Dan is **"creative movement"** iets waar jij binnenkort elke week voor uit je zetel komt.

Geen ingestudeerde pasjes maar vanuit je eigen gevoel word je uitgenodigd om je lichaam in beweging te zetten.

Je voelt je stress als het ware wegvloeien. Je nachten zullen rustig en diep worden.

Onbewust worden opgeslagen emoties of gedachten losgelaten.

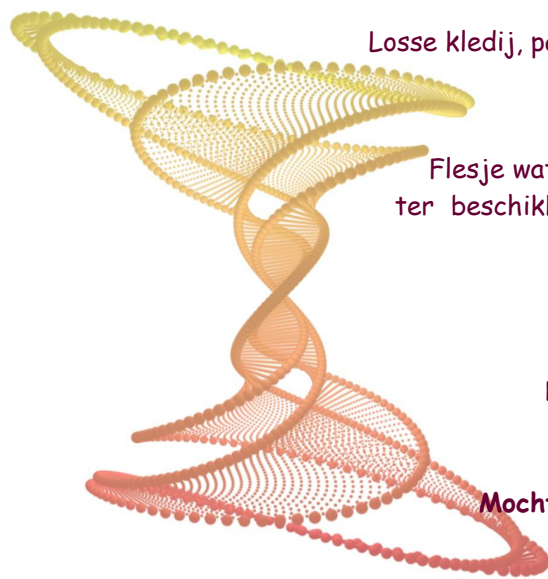
Je geest wordt scherp en helder en je lichaam wordt krachtiger.

#### Wie mag deelnemen?

Gemotiveerde volwassenen (mobiel of minder mobiel, vrouwelijk of mannelijk) Breng gerust je buurvrouw/man mee.

#### Waar en Wanneer?

Locatie nog te bepalen.



#### Kledij?

Losse kledij, pantoffels, antislip kousen of blootsvoets.

#### Meebrengen?

Flesje water of beker (waterkraan ter beschikking), fleeceke (afkoeling bij de relaxatie), pen, papier en enkele kleurpotloden.

**Democratische bijdrage:**  
10 € per keer.

**Mocht je nog vragen hebben:**  
0477 434716 of mail:  
[nicolesaelen1@gmail.com](mailto:nicolesaelen1@gmail.com)

## Trancedans

*Zin om in beweging te komen?*

*Zit je met een probleem waar je niet meteen een oplossing voor weet?*

*Wil je graag een betere verbinding met je lichaam?*

*Voel je de behoefte om wat sterker in je schoenen te staan?*

*Of wil je gewoon eens heerlijk zorgeloos dansen?*

*Misschien is trancedans dan iets voor jou!*

Tijdens een trancedans ga je geblinddoekt dansen, niemand die je bekijkt en niks dat je kan afleiden van je eigen bewegingen. Je gaat de verbinding met je lichaam beter voelen en ook versterken! Dat is één van de fijnste kanten van trancedans.

Afgeschermd van de buitenwereld, kan je bovendien naar binnen keren en kom je gemakkelijker in contact met de diepere lagen van je bewustzijn. Je verzeilt in een 'droomtoestand', al dansend, en hier kunnen nieuwe ideeën ontstaan, een andere manier om naar de dingen te kijken of je ziet linken die je nog niet eerder zag, een oplossing die je nog niet bedacht had...

Op deze manier kun je in één dans heel wat nieuwe kracht, inzicht en energie opdoen.

#### Hoe gaat dat in zijn werk?

We komen samen en zitten in een cirkel, waar de werking van een trancedans grondig wordt uitgelegd. Dan is er even een kleine pauze om je klaar te maken.

Een dans duurt ongeveer een uur, gevolgd door een kwartiertje liggend bijkomen en genieten van een klein klankconcert. Dan gaan we samen een tasje thee drinken en ervaringen delen, als je dat wil.

Gemiddeld dansen er 8 à 10 mensen mee, allemaal geblinddoekt.

Ikzelf zorg voor jullie veiligheid, zodat er geen grote botsingen gebeuren.



## Klankconcerten

*Dompel jezelf onder in een bad van hemelse klanken...*

*Kom thuis in de trilling die je raakt tot in je Ziel en droom,  
in het Licht van healing en kracht,  
over de schoonheid en de liefde die leeft in ieder van ons.*

Met een klankconcert beoog ik om je in diepe ontspanning te brengen, om met klanken helende energie aan je lichaam te geven en zo meer balans te laten ontstaan. Het kan je aandacht vestigen op verdriet of spanningen die losgewerkt worden of juist op een diep gevoel van verbondenheid en vreugde.

Een klankconcert beleef je elke keer weer anders maar genieten is het altijd.

Ik maak gebruik van verschillende instrumenten, mijn stem en lekkere geurtjes. Meestal kom ik ook even bij iedereen persoonlijk langs tijdens het concert om klank dichterbij te brengen of om je lichaam en je energie te zegenen.

Wil je graag wat meer uitleg of informatie over trancedans of klankconcerten, mail naar [joyznoiz@hotmail.com](mailto:joyznoiz@hotmail.com) of ga eens kijken op [www.shivaya.net](http://www.shivaya.net)