


RELAXATIEDAG

zaterdag 12 november vanaf 11 uur in CC Het Loo Tessenderlo.

VOORAF INSCHRIJVEN als je meedoet (voor het aantal matjes en massagetafels).

Zoals gewoonlijk starten we met een gezellige babbel en een drankje. Breng je picknick mee of in cafetaria iets eten. Een luchtje scheppen vooraleer we beginnen met het programma. Even herinneren of opsommen voor de nieuwkomers: yoga, relaxatieoefeningen en massage (begeleiding massagetechnieken voor nieuwkomers; uitwisseling voor wie het kan).

Bijdrage om deel te nemen: 15 euro, water en olie inbegrepen. Breng voldoende grote handdoeken mee. Yogamatje krijg je ter plaatse. Einde voorzien rond 18 uur met achteraf vrijblijvend samen ergens eten.

We spreken ook een datum af voor **een eindejaarsrelaxatie : 27 of 29 december vanaf 11 uur.**

Andere massagebijeenkomsten: lessen of uitwisselingen; groepjes met begeleiding; op aanvraag.

De Praatgroep komt bijeen op **donderdagen 3 en 17 november, 1 en 22 december** om 19.30 u in taverne Martinus, Stationsstraat te Tessenderlo. Meer inlichtingen bij Clement (013 322566) of Jef (0479 334822).

Vrijdag 16 dec. om 12u. traktatie lunchmenu bij Chinees in Hulst (Eikelplein).

De Gespreksgroep Mystiek : zondag 13 november om 10 uur in Ontmoetingscentrum De Pelgrim te Scherpenheuvel, Isabellaplein 15A. Agenda: Engelse mystica **Juliana van Norwich**, maar ook inbreng die we beluisteren van elkaar: een bijzondere ervaring recent of langer geleden of een zelfgeschreven impressie... Kom meedoen of contacteer Willy voor meer inlichtingen: 0477 296039 - willy.gielen1@telenet.be . Datum voor december is vermoedelijk 11 dec.

Ingezonden aanbod:
Engelencursus in Engsbergen.

Inlichtingen bij Linda Ariën: 0474 651322.

Twee nieuwe initiatieven van start

Vrijdag 7 oktober op aanvraag van Leentje Schrooten een eerste **maandelijks relaxatiegroep in Diepenbeek**. Omdat "relaxatie" voor haar een sterke steun was in haar herstelperiode (na kanker) heeft ze nu haar woning in de Sluisstraat 16 te Diepenbeek opengesteld om mij hetzelfde programma laten te begeleiden zoals destijds in Hasselt: **ademoefeningen, relaxatie, meditatie.**

Op 4 november ging te tweede bijeenkomst door en op **2 december** de derde en laatste voor dit jaar.

Daarnaast begeleidt ze in haar project "Stille Getuigen" mensen die creatief en meditatief willen bezig zijn met klei, mandala's, teksten: "... in stilte en meditatie een beeld of mandala boetsen vanuit je diepste zijn". Daarna wordt het beeld gebakken en ingekleurd. Voor iedereen toegankelijk die nieuwsgierig is en deze uitdaging aandurft. Vanaf november op woensdagen in de voormiddag op basis van vrije bijdragen en een vaste prijs voor het bakken van de klei in de oven.

Neem contact op met Leentje als één van beide initiatieven iets is voor jou: 011/727014.

Belevingsgroep "haptonomie": van het Grieks "hapsis" (tastzin) en "nomos" (regels) :

werken rond aanraking en affectiviteit, ruimer dan fysiek voelen, met alle zintuigen, emotionele betrokkenheid en gesprek. Al eerder aangekondigd en uitgesteld met nu een degelijke vertrekbasis. Deze "belevingsgroep" komt **maandelijks** bijeen met gepaste oefeningen voor zintuiglijke verfijning, massage, infrarood sauna en gedachtewisseling. De groep heeft zich gevormd en blijft zoals hij nu is gedurende de eerste maanden.

Info en begeleiding: jef.houbrechts@telenet.be - 0479 334822.

De ervaringen, de sfeer en de inzet van de deelnemers zullen bepalen of we er later mee doorgaan.

Welkom om regelmatig of eenmalig deel te nemen.