

Gespreksgroep Mystiek :

zondag 11 december om 10 uur in Ontmoetingscentrum De Pelgrim te Scherpenheuvel, Isabellaplein 15A.

Agenda: soefi-mystiek van ondermeer Al Halla, 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 januari: zondag 8 januari.

Vrijdag 6 januari start bij Leentje Schrooten in Diepenbeek een tweede reeks van de maandelijkse relaxatie-groep: adem oefeningen, relaxatie, meditatie.... Ook telkens toelichting van iemand van de deelnemers over een eigen kunstwerk, creatief ontwerp, hobby of tekst. Beperkte aantal plaatsen! Inschrijven voor reeks van 4 bijeenkomsten.

Daarnaast begeleidt ze haar kunstzinnig project: "...in stilte en meditatie een beeld of mandala boetseren vanuit je diepste zijn". Voor iedereen toegankelijk die zich aangesproken voelt en deze uitdaging aandurft: op **dinsdagen 10, 17 en 24 januari** 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.

"Dans je emoties..." met Dansadentro :

nieuwe reeks dansexpressie
start in Tessenderlo op 18 jan.

Begeleiding, info en inschrijving bij Attilio: 0485 659696
- attilioleisdovich@hotmail.com

LICHAAM & LEVEN

www.bloggen.be/lichaamleven/

reknr. 860-1042386-06 of BE85 8601 0423 8606

Nieuwsbrief

jef.houbrechts@telenet.be

praktijkadres: Tessenderloseweg 10 3290 Deurne-Diest

DECEMBER 2011

0479 334822

Gezellig etentje en tractatie vanwege de Praat- en Relaxatiegroep in Chinees restaurant te Hulst-Tess.
op vrijdag 16 december om 12u. Welkom! Samenkomst ter plaatse op het Eikelplein. Volledige menu voor slechts 8,5 euro; de dranken krijg je als vroege nieuwjaarstractatie. Inschrijven via SMS bij Lea : 0472 760378. De mogelijkheid bestaat ook om na 15u. mee te doen aan een inleiding op de belevingsgroep Haptonomie of massage-uitwisseling. In je SMS-je meld je wat je precies wenst.

RELAXATIEDAG dinsdag 27 dec vanaf 9u45 of 12u in OC De Krikel Schoot-Tessenderlo.

Vooraf inschrijven bij Lea of Jef als je meedoet (voor het aantal matjes en massagetafels). Voor de vroege vogels is er de "Stiltewandeling" in domein Gerhagen. Lea neemt je om 9u45 mee voor een uitstap in de bosrijke omgeving met gids via koptelefoon. De anderen zijn welkom vanaf 12u. Breng picnic mee. Warme en koude dranken krijg je ter plaatse. Om 13u30 starten we meo yoga, relaxatieoefeningen en massage (begeleiding massagetechnieken voor nieuwkomers; uitwisseling voor wie het kan). Bijdrage om deel te nemen: 15 euro, dranken en olie inbegrepen. Breng voldoende grote handdoeken mee. Yogamatje krijg je ter plaatse. Einde voorzien rond 18 uur met achteraf vrijblijvend samen eten.

Andere massagebijeenkomsten en eventueel gebruik van infraroodsauna:
lessen of uitwisselingen; groepjes met begeleiding; op aanvraag.

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.

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

De Praatgroep komt bijeen op donderdagen 22 december, 5 en 19 januari om 19u30
in Taverne St-Martinus, Stationsstraat te Tessenderlo.
Meer inlichtingen bij Clement (013 322566) of Jef.

Bericht: zonnebank te koop voor 300 euro. Contact: Fons Belmans 0494 297145
Bericht: verblijf voor weekend of langer in de Piramide te Tess: Hubert Daenen 0491 080506

Van harte welkom om regelmatig of eenmalig deel te nemen.