

LEVENSKWALITEIT

via massage, hapto(nomie), mystieke verdieping en vriendschap

MASSAGE MET ZORG EN BEKWAAMHEID

De belangrijkste reden waarom je basistechnieken goed moet kunnen hanteren? Dat je bij een uitwisseling tijdens een relaxatiedag of -weekend een "echte" massage zou kunnen teruggeven aan wie jouw een kwalitatieve behandeling geeft. Het is respectvol omgaan met de ander(e) in wederkerigheid. Zelfzeker, bekwaam en empathisch ingesteld: met kwaliteit!

In onze kring zijn lessen degelijk en goedkoop te volgen, gebaseerd op andere opleidingen en jarenlange ervaring. De noodzakelijke bewegingen en handelingen worden aangeleerd en er wordt aangegeven op welke gebieden bepaalde technieken **niet** zijn toegelaten.

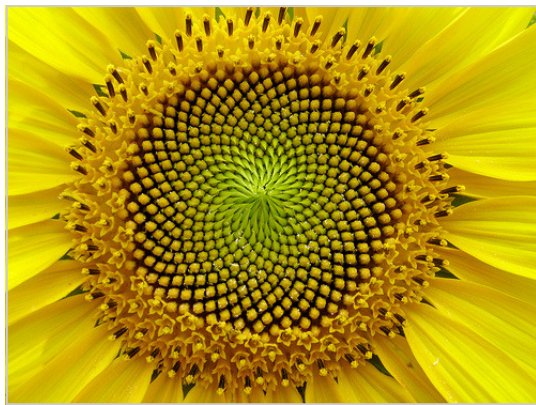
HAPTONOMIE - of liever HAPTO-EN-MEER

Dit is een initiatief voor personen die zich willen verdiepen in zintuiglijke waarneming, in het bijzonder de tastzin en daaraan gekoppeld voelen, gevoel, aanvoelen. Het is een kwestie van degelijk en ernstig omgaan met lichamelijke, zowel uitwendig als inwendig, zowel fysisch als psychisch. We maken ook kennis met mudra's (specifieke houdingen van de vingers en de handen), reflexologie en kringpielen. Energie en vitaliteit krijgen een betere doorstroming via de meridianen, de endocriene klieren en het bekkenbodengebied. Door combinatie met meditatie en intuïtie kan ieder een deze meerwaarde persoonlijk verwerken.



MYSTIEKE VERDIEPING

Wat je niet onder woorden kan brengen, daarover zwijg je maar beter! Een uitspraak die haaks staat op levensfilosofie. Het tegendeel is waar want in de gespreksgroep mystiek vinden een twintigtal mensen een gespreksforum. Maandelijks bezinnen zij zich in een vorm van praktische filosofie. Mystiekers uit het verre verleden en ook de hedendaagse met hun denkbeelden zijn aanleiding om in ons eigen leven die diepere inzichten en opvattingen te vinden, zelfs zonder te zoeken. Ook poëzie is een thema dat regelmatig aan de orde is. Mystiek betekent méér dan religie of vage theorieën! Kom horen hoe wij het invullen.



"ANTABOGA",

de zelfpluktuin van David Daems in Tessenderlo, is uniek in de regio. Hij plaatste een "yurt" en daar kunnen vanaf februari/maart activiteiten doorgaan: antaboga@hotmail.be

"PIRAMIDECENTRUM" van Hubert Daenen in Deurne-Diest biedt ook mogelijkheden voor activiteiten of om tijdelijk te verblijven: hubert.daenen@telenet.be

BENEFIETWEEKEND in "DE PELGRIM", Isabellaplein 15a te Scherpenheuvel, de plaats waar we vergaderen met de Gespreksgroep Mystiek: zaterdag en zondag **4 en 5 februari**.

Van harte welkom om eens te komen of om regelmatig aanwezig te zijn!

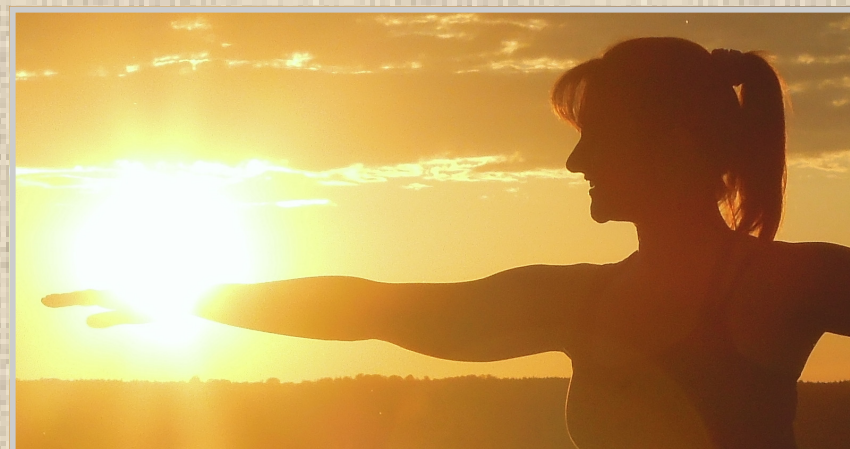
Info+begeleiding WERIS, MASSAGE, HAPTO, PRAATGROEP: jef.houbrechts@telenet.be
0479 334822 - voor de andere activiteiten: zie contactpersonen via mail of tel.

In het vooruitzicht:

Lente-weekend in WERIS-DURBUY ...
donderdag 22 tot maandag 26 maart



Wil je er graag bij zijn? Programma bevat relaxatie, meditatie, yoga, mudra's, dansexpressie, wandelen, massage, mandala's, schrijven, gespreksmomenten ...
Je kan nu al € 180,00 overschrijven op het rekeningnummer bovenaan de Nieuwsbrief.



De Praat- en Relaxatiegroep

komt bijeen op donderdagen **2 en 16 febr** om 19.30 u in Taverne St-Martinus, Stationsstraat te Tessenderlo.

Inl. bij Clement (013 322566) of bij Jef.

Toneel in cultureel centrum te Zolder zaterdag **4 febr.** om 20 u. Komedie van Willy Gilis: "Kippensoep met Selder". Vooraf reserveren. Een avondje uit met tranen... van het lachen!

"Dans je emoties..." met Dansadentro:

nieuwe reeks dansexpressie start in Ontmoetingscentrum De Griffel te

Hulst-Tessenderlo:

18 jan., 1 - 15 - 29 febr.,

14 - 28 maart

van 19.30 u tot 21.30 u.

I.s.m. de Praatgroep.

Begeleiding, info en inschrijving bij Attilio:

0485 659696 -

attilioleisdovich@hotmail.com



Maandelijks "Relaxatiebeleving"

bij Leentje Schrooten in Diepenbeek, Sluisstraat 16.

Een tweede reeks met adem oefeningen, relaxatie, meditatie.... Ook telkens toelichting van iemand van de deelnemers over eigen kunstwerk, creatief ontwerp, hobby of tekst. Beperkt aantal plaatsen! Inschrijven voor reeks van 3 bijeenkomsten: **10 febr., 2 maart en 6 april**.

Tentoonstelling "Openbloeiend en Gedicht" met beelden rond de verwerking van borstkanker: **van 4 tot 26 febr. in Heerlen**. Opening op 4 febr.; meerijden met Jef.

Als één of beide initiatieven jou aanspreken: 011/727014 - leentjeschrooten@hotmail.com

Gespreksgroep Mystiek

op **zondag 12 februari** om 10 uur in Ontmoetingscentrum De Pelgrim te Scherpenheuvel, Isabellaplein 15A.

Thema die dag : mystieke poëzie van Mathieu Gijbels, Felix Timmermans en Guido Gezelle. Meer inl.: 0477 296039 - gielen.willy1@telenet.be . Volgende datum: zondag 11/3.

"De Drie Ringen", Centrum voor Spiritualiteit en Zingeving in Brunssum (NL-Limburg) wekt aandacht met een degelijk programma rond interreligieuze en filosofische thema's. Enkele personen kunnen meerijden naar Maastricht of Brunssum om deel te nemen vanaf maart. Zie website of brochure op vergadering zondag 12 febr.

Belevingsgroep Haptonomie

van het Grieks "hapsis" (tastzin) en "nomos" (regels) - data en programma in overleg met de deelnemers. Ruime aandacht voor achtergrondinfo en oefeningen.

Ook meditatie, mudra's, enz. Een sessie duurt 3 uur en kost € 20,00 infraroodsauna inbegrepen. Inschrijven, begeleiding en info: Jef.

Massagelessen

op aanvraag; voor kleine groepen. Deelnemers aan relaxatiedagen kunnen zo voldoende vaardigheden en bekwaamheid krijgen om aan massage-uitwisselingen deel te nemen. Ook noodzakelijke basis voor wie persoonlijke behandelingen wil geven.

Op basis van cursus SORAG-Akademie; theorie en oefenen: € 15,00 per les.