



De Praat- en Relaxatiegroep

komt bijeen op wo. **7 en 21 maart, 4 en 18 april** om 19.30 u in Taverne St-Martinus, Stationsstraat te Tessenderlo. Inl. bij Clement (013 322566) of bij Jef. (Gratis deelname)

"Dans je emoties..." met Dansadentro:

Ontmoetingscentrum De Griffel, Tushoek te Hulst-Tessenderlo. I.s.m. de Praatgroep. (Kosten: € 10,00 per keer.)

Nog 2 samenkomsten: do. **15 - ma. 2 april.** van 19.30 u tot 21.30 u.

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

Maandelijks "Relaxatiebeleving"

bij Leentje Schrooten in Diepenbeek, Sluisstraat 16: adem oefeningen, relaxatie, meditatie....

Ook telkens toelichting door iemand van de deelnemers over eigen kunstwerk, creatief ontwerp, hobby of tekst.

Beperkt aantal plaatsen! Nog één bijeenkomst in de huidige reeks: **6 april** van 13.45 tot 17.30 uur (Kosten: € 8,00)

Tentoonstelling "Openbloeiend en Gedicht" met beelden rond de verwerking van haar borstkanker vond plaats in Heerlen; boekje en verslag over opening gratis op aanvraag.

Intuïtief boetseren: elke donderdagvoormiddag; reserveren is noodzakelijk. (Kosten: afspreken)

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

Gespreksgroep Mystiek

op zo. **11 maart en 8 april** om 10 uur in Ontmoetingscentrum De Pelgrim te Scherpenheuvel, Isabellaplein 15A. Je bent in staat te luisteren naar de beleving van anderen met respect voor ieders uniek verhaal en je bent bereid tot reflectie en het delen van je eigen ervaringen. (Vrije fin. Bijdrage)

Thema van deze bijeenkomsten: *Maria Magdalena: mystieke vrouw in gezelschap van Jezus? Vaak wordt zij "de vrouw die het Al kent" genoemd. We grasduinen in de teksten van 'Het evangelie van Maria Magdalena' en kijken naar de wijze woorden die ze uitsprak.*

Meer inl.: 0477 296039 - gielen.willy1@telenet.be.

"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 april. Zie website of brochure op vergadering zondag 8 april.

Belevingsgroep Haptonomie - van het Grieks

"hapsis" (tastzin) en "nomos" (regels) - ; liever nieuwe benaming "haptosofie" : wijsheid en levensinzicht inzake tastzin, voelen en aanvoelen; of nog anders "filohaptosofie": in onvoorwaardelijke liefde omgaan met wijsheid ... (enz.).

Data en programma in overleg met de deelnemers. Ruime aandacht voor achtergrondinfo en concrete oefeningen.

Een sessie duurt 3 uur en kost € 20,00.

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 en om een volwaardige massage kunnen terug te geven. Ook noodzakelijke basis voor wie persoonlijke behandelingen wil geven of in communicatie wil toepassen.

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

LICHAAM & LEVEN

Nieuwsbrief

maart-april 2012

www.bloggen.be/lichaamleven/

jef.houbrechts@telenet.be

0479 334822

Rek. nr. 860-1042386-06 of BE85 8601 0423 8606 praktijkadres: B-3290 Deurne-Diest, Tessenderloseweg 10

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 op welke gebieden bepaalde technieken fysiek **niet** zijn toegelaten wordt ook verteld.

HAPTONOMIE - of liever: FILOHAPTOSOFIE ?

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 fysisch als psychisch. We maken ook kennis met mudra's (specifieke houdingen van de vingers en de handen) en oefeningen voor de kringspieren. Energie en vitaliteit krijgen een betere doorstroming via de meridianen, de endocriene klieren en het bekkenbodemgebied. Door combinatie met meditatie en intuïtie kan iedereen deze meerwaarde persoonlijk verwerken. (Uitleg benaming: zie blad terug bij belevingsgroep...)



MYSTIEKE VERDIEPING

"Wat je niet onder woorden kan brengen, daarover zwijg je maar beter!" Deze uitspraak staat lijnrecht tegenover levensfilosofie. Het tegendeel is waar want in de gespreksgroep **mystiek** vinden een twintigtal mensen een gespreksforum.

Mystici beleven "dat" juist als aanwezig in het gewone van het dagelijkse leven en in de worsteling met diepmenselijke levensvragen. Maandelijks bezinning in een vorm van praktische filosofie. Mystiekers uit het verre verleden en ook de hedendaagse met hun denkbeelden zijn voorbeelden om in ons eigen leven die diepere inzichten en opvattingen te vinden en... zonder te zoeken. Ook poëzie is een thema dat regelmatig aan bod komt. Mystiek betekent méér dan religie of vage theorieën! Kom horen hoe wij het invullen.

GEZONDHEIDS- EN SPIRITUELE BEURS "OSTARA": zondag 18 maart van 12 tot 17u.

Vele infostanden en behandelingen bij de vereniging KUNDALINI, Fietenstraat 44 te Eigenbilzen. Een viertal van onze activiteiten zullen we er bekendmaken aan een ruimer publiek: weekend Wéris; groepen Mystiek en introductie Haptonomie; massage-uitwisselingen. — Toegang 2 euro.

"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

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 ...

Kosten: € 180,00 overschrijven op het rekeningnummer bovenaan de Nieuwsbrief
Programma in detail kan je aanvragen.

Info+begeleiding WERIS, MASSAGE, HAPTO, PRAATGROEP: jef.houbrechts@telenet.be
0479 334822 - voor de andere activiteiten: zie contactpersonen via E-mail, GSM of telefoon.
Kortingen zijn bespreekbaar.