

Allemaal welkom

Zaterdag 19 mei en 30 juni 2012

Relaxdagen

Ons lichaam is het centrum van al onze gedachten en gevoelens.

Door bewust te zijn van onszelf, is het belangrijk ons lichaam en geest in balans te houden. Daarom is het van belang altijd goed uit te rusten en te ontspannen om op deze manier onze gedachten op orde te brengen en ons evenwicht te bewaren.

Laat je helemaal opgaan in onze activiteiten, Jef en ik hebben samen een leuke dag gepland.

Mijn stage kan doorgaan bij "Lichaam en Leven" en vandaar dat ik je nu uitnodig. Ik kijk alvast uit naar jouw komst.

Enkele praktische afspraken over programma en inschrijven.

De relaxdag gaat door in de yurt van David Daems. Afspraak aan Cultuurcentrum het Loo te Tessenderlo om 9.15u. Graag laat ik jullie kennismaken met enkele nieuwigheden maar die blijven een verrassing tot dan.

We starten om 9.30u met koffie of thee om vanaf 10u te beginnen met een gevarieerd programma van rustgevende activiteiten. Na de picknick een wandeling, yoga en massage-uitwisseling tot ongeveer 17.30u. Achteraf ergens gezellig samen eten maar dat is vrijblijvend.

Het is nodig om vooraf te weten met hoeveel we zijn. Geef een seintje als je komt: 0478 333950 of anneliesgeudens@hotmail.com

Je betaalt de dag zelf 15 euro (als dit bedrag een probleem zou zijn kan je vooraf persoonlijk en gemotiveerd een korting afspreken).

Liefdevolle groeten

Anneliese

Cursiefje MEI 2012 – Stop met werkdruk(te) en nieuw begin !

Lieve Mensen,

Vanaf nu grijp ik terug naar de schrijverspen, via mail! Elke maand krijg je enkele impressies en ik open hiermee mijn wens dat anderen dat ook zouden doen. Mail jouw indrukken, gedichten of andere teksten en die kan ik toevoegen, mogelijk ook op de website.

Het begon bij mij immers zowat dertig jaar geleden met (gedichten) schrijven en het oprichten van een poëzievriendenkring met de idyllische naam " 't Kandelaartje " ...

De tijden zijn veranderd. Nu rapporteer ik over mijn huidige werking "Lichaam & Leven" en ga grasduinen in motivatie, nut en effecten bij zowel deelnemers als bij mezelf. De start van "einde loopbaan" en een alarmerende fysieke tik op mijn hart op 30 maart waren gelijktijdige signalen die hebben aanzet tot nadenken. Ik dank iedereen voor de bemoedigende woorden en vriendschap. Gelukkig kan ik blijven verdergaan met mijn inzet, met raad en daad bijgestaan door enkelen die de werking mee richting geven.

Bij het ordenen en noteren van ruim duizend CD's en vijfhonderd boeken zijn nog eens drie mensen betrokken om deze collecties ruimer beschikbaar te stellen binnenkort.

Anneliese Geudens komt stage doen. Ze zal zich komen inzetten voor jullie de volgende maanden en dat is een goede gelegenheid om onze werking te evalueren en op te frissen.

Tot einde juni kan je met begeleiding creatief aan het werk om je eigen persoonlijk borrelend waterfonteinje te boetsen in het keramiekatelier bij Leentje in Diepenbeek; meditatie materieel vorm geven! Daar is ook een maandelijkse relaxatienamiddag.

Een nieuw groepje haptonomie kan starten als er belangstelling is bij een zestal personen: de kunst van het aanvoelen... op verschillende niveaus en ruimer dan enkel met massage.

De Nieuwsbrief op de website www.bloggen.be/lichaamleven/ is elke maand een juweeltje: het programma en andere informatie verfraaid met foto's en sfeerbeelden. Hiervoor een speciale dank aan de webmaster.

In juni bestaat de gespreksgroep Mystiek vier jaar. Wat bedoeld was als een grappige eenmalige uitdaging evolueerde naar een spirituele vriendenkring die uitbreiding neemt.

Zaterdagen 19 mei en 30 juni "Relaxatiedagen" om te verbroederen en vriendschappelijk bij te praten, al wandelend en tijdens de picknick, met ook telkens relaxatie, yoga en massage.

Massagetechnieken bijleren: dat is wenselijk of nodig om degelijke massages te kunnen geven bij uitwisselingen. Misschien is het omdat men in onze cultuur een grote "huidhonger" heeft en dat men - paradoxaal genoeg - vlug tevreden is met het minimale en de noodzaak niet aanvoelt om de finesse van variaties in de vingers te krijgen?

Nieuw: een paar dagen komen verblijven en bezinnen in de praktijkruimte, mogelijk gecombineerd met relaxatie, massage, infraroodsauna, ...

Personen met kanker en mensen uit hun naaste omgeving (partners, familie, vrienden) kunnen vanaf juli komen meedoen aan twee cursussen: zachte massagetechnieken voor mensen met kanker en partners (in Genk) en eenvoudige relaxatietechnieken voor personen met kanker en hun naasten (in Sint-Truiden, Neerpelt en Maasmechelen); de Vlaamse Liga tegen Kanker geeft ruggensteun aan dit initiatief. Kan jij ook iets doen voor bekendmaking?

Dansexpressie met Attilio is op 2 mei opnieuw gestart in samenwerking met onze vereniging: achtmaal welkom, om de twee weken; vul de data zelf in.

Goedkope deelnemersbijdragen voor de onkosten: dat passen we toe en financies mogen geen bezwaar zijn om mee te doen, wel vooraf persoonlijk een seintje geven.

Actieve betrokkenheid en medewerking is welkom.

Jef Houbrechts jef.houbrechts@telenet.be 0479 334822