

WAARSCHUWING!

Iemand was zo vriendelijk om deze mail door te sturen. Wees verwittigd voor misbruiken!
"Jef, enkele dagen geleden waren er op mijn telefoon enkele berichtjes, waarvan er een vraag was tot deelnemen aan een massageweekend. De tekst werd door een kunstmatige vrouwenstem afgelezen zodat ik hem niet helemaal verstond."

GESPREGSGROEP MYSTIEK

Zondag 12 augustus om 10 uur te Scherpenheuvel in Ontmoetingscentrum "De Pelgrim", Isabellalaan 15A.
Thema: " *Gebed... , Ademhaling voor de Ziel*". Vrije bijdrage.
Breng picknick mee als je nog wat wil napraten achteraf.

RELAXATIEDAG IN DE NATUUR (BOS)

Zaterdag 18 aug. Om 9.30 u bijeenkomst aan Cultuurcentrum Het LOO, Vismarkt te Tessenderlo. Van daaruit rijden we naar **Oostham**-kerk (9.20 u) en dan verder naar **Heppen**. Breng eigen picknick, drank, tas of mok, drinkglas,... mee. Ook handdoeken en massageolie. Het programma wordt samengesteld in de loop van volgende dagen. Vrije bijdrage. Inschrijven vooraf is nodig voor materiaalvoorziening: mail, gsm bovenaan Nieuwsbrief.

PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

donderdagen 16 en 30 augustus om 19u30 in Taverne Martinus, Stationsstraat te Tessenderlo. Inlichtingen bij Clement (013 322566) of Jef . Een gezellige bijeenkomst om van gedachten te wisselen over wat ons bezig houdt en over wat we samen zouden kunnen doen.

UITSTAP naar KAPELLEN-ANTWERPEN

Uitnodiging van Agi om eens op bezoek te komen met enkelen op **vrijdag 24 augustus**. Velen kennen haar van tijdens activiteiten de voorbije jaren (weekends Wéris, relaxdagen, ...). We combineren deze uitstap met een bezoek aan Nadia (dochter van Annie) die nu ook in Kapellen woont. We nemen in Diest de trein van 9.25 u richting Blankenberge; voor andere opstapplaatsen kan je info vragen in stations of via internet. Omstreeks 21 u nemen we in Kapellen de trein terug - **Inschrijven bij Lea: 0472 760378**.

UITSTAP naar WAHLWILLER

THEMA: "Aandacht in je zijn... Je Zijn in aandacht", was voorzien als driedaagse einde augustus. Dit is uitgesteld maar we zullen een bezoek brengen aan die streek en het klooster in het zuiden van Nederlands-Limburg, vermoedelijk op **vrijdag 31 augustus**. Zin om mee te rijden? **Afspreken Jef**.

ANDERE INITIATIEVEN - uit sympathie vermeld

"UITGEBREID ZOMER VERWENTRAJECT"

zondag 19 augustus - laat je verwennen met massages, therapieën, healing.
Dringend inschrijven indien je wil genieten van enkele behandelingen bij KUNDALINI, Fietenstraat 44 te **Eigenbilzen**. Tel. 089 304035
Zie www.kundalini.be/nieuws.html Mail: kundalini.vzw@gmail.com

PIRAMIDECENTRUM te Deurne-Diest bij Hubert Daenen

Nieuwe werking gestart met elke woensdagavond **yoga**. Tel. 0491 080506
Ook mogelijkheid om individueel of in groep enkele dagen te verblijven.
Zie www.piramidecentrum.be Mail: hubert.daenen@telenet.be

ANTABOGA ZELFPLUKTUIN van David Daems
met biologisch geteelde groeten. In een authentieke yurt ook wekelijks activiteiten.
Mail: antaboga@hotmail.be Tel.: 0473 647801 Adres: Rodeheide 43 Tessenderlo

SPIEGELOGIE van Roland Vanderstukken

Door een gift van 40 euro voor **Rode Kruis Tessenderlo**, waarvoor je nadien ook nog een fiscaal attest ontvangt, kan je de Workshop "Start to Stop", via Spiegelogie, Mindfulness en NLP, helemaal gratis bijwonen. (Normale prijs € 330)

Vanaf maandag 17 september, gedurende acht weken, telkens van 19.30 u tot 21.30 u.
In de oranje zaal van CC 't Loo, Vismarkt z/n Tessenderlo.

Met stress omgaan kan je leren. Met mekaar praten kan je leren. Relaties beleven zonder ruzie maken kan je leren. Omgaan met je emoties kan je leren. Omgaan met onrust, paniek, slaapstoornissen, vermoeidheid, ..., kan je leren. Echt gelukkig zijn kan je leren. Echt realistisch zijn kan je leren.

Door bewust te leren leven. Door met "aandacht" te leren leven. Door echt te leren genieten.

Meer info en inschrijvingen: <http://www.tessenderlospiegelogie.be/index.html>

Deze mail mag je verder sturen naar al je vrienden, kennissen, facebook vrienden, twitteraars enz...

Je kan deze workshop ook volgen in de Abdij van Tongerlo bij 't Westels Atelier, op 9 donderdag-namiddagen, van 13 tot 15 uur, vanaf 13 september. (Kostprijs € 2 per les en € 1 voor de koffie.)

Roland Vanderstukken
3980 Tessenderlo, Molenstraat 67



RELAXATIEBELEVING en KUNSTZINNIGE CREATIVITEIT in vaste groepen

VAN SEPT. tot DEC. IN "ATELIER CREOSA" TE DIEPENBEEK

bij **Leentje Schrooten**, Sluisstraat 16 te Diepenbeek, afwisselend relaxatie en manuele creativiteit.

1ste vrijdag 7 sept. om 14u.: Relaxatietechnieken (adem- en rusttechnieken, visualisatie, ...) (A)

3de vrijdag 21 sept. om 14u.: Bewerken van zachte steen en klei, Tibetaanse gebedsvlaggetjes, relaxspel, djembe initiatie ... (B)

Het eerste trimester gaan we op de **derde vrijdag** speksteen bewerken. Vier keer is goed om een kleine steen helemaal af te werken. Het meditatief bewerken van zeepsteen vraagt geen ervaring of voorkennis. Het is de ideale steen om je eerste stappen te zetten in meditatief beeldhouwen. We werken niet met hamer en beitel, maar met veilen, schuurpapier en een zeer eenvoudige techniek. De prijs van de gekozen steen is extra te betalen.

Inschrijvingen voor steenbewerking worden afgesloten op 7 sept. wegens aankopen.

De andere trimesters doen we de andere dingen. Je hoort altijd wel wat er op het programma staat.

Over het relaxspel en de Tibetaanse gebedsvlaggetjes kan je meer informatie krijgen op aanvraag.

Inschrijven vooraf voor de ganse reeks van 4 bijeenkomsten A of B; deelnemingsprijs is 32 euro. Voor beide reeksen samen 60 euro i.p.v. 64 euro.

Inlichtingen en inschrijvingen bij leentjeschrooten@hotmail.be of 0494 356032. Opgelet: voor steenbewerking is de uiterste datum van inschrijving 7 september.



RELAXATIE VOOR PERSONEN MET KANKER, ZIEKEN EN HUN NAASTEN

Zachte massagetechnieken (handen, hoofd,voeten) : Eenvoudige relaxatietechnieken (oefeningen adem, aandacht, visualisatie, ...):

bedoeling is deze handelingen zelf regelmatig te doen voor ontspanning thuis zonder begeleiding, eventueel samen met de persoon die kan meekomen.

- In Neeroeteren-Maaseik, Molenweg 5, elke donderdag van 14 tot 16 u in augustus.*
- In Neerpelt, ontmoetingscentrum "De Peel", elke donderdag om 14 u in september.*
- in Geel, Dienstencentrum OCMW "Luysterbos", elke woensdag om 14 u vanaf september.*

Deelnemingsprijs per keer : 8 euro per persoon of 12 euro per twee.

Begeleiding, info en inschrijving:

"Lichaam & Leven": jef.houbrechts@telenet.be - 0479 334822

Zie ook http://www.tegenkanker.be/sites/vlk/files/agenda55_limburg.pdf