



UITSTAP naar KAPELLEN-ANTWERPEN

Uitnodiging van Agi, Annie en Nadia om eens op bezoek te komen met enkele kennissen van hen : **uitgesteld bezoek** gaat nu door op **zaterdag 8 september**. Velen kennen hen 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 de trein van 9.25 u in Diest; voor andere opstapplaatsen kan je info vragen in stations of via internet. Trein terug nemen we in Kapellen omstreeks 20 u. **Inschrijven bij Lea: 0472 760378.**

PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

Donderdagen 13 en 27 september om 19.30 u 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.

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

SEPTEMBER 2012

0479 334822

LEES DEZE WIJZIGING EN UITBREIDING EERST...

Je kan tijdelijk of mogelijk definitief beschikken over allerlei materialen die nodig zijn voor bijeenkomsten omdat ik een oplossing zoek voor de opslag of bewaring ervan. Het gaat over de zeer ruime collectie Cd's met relaxatiemuziek en tientallen boeken over thema's die daarmee verband houden en die we kunnen uitlenen of schenken in de toekomst. Ook andere materialen (documentatiemappen, relaxmatjes, kussens, massagetafels, allerlei benodigdheden voor bijeenkomsten massage en relaxatie, enz.) kunnen op één plaats of bij meerdere personen thuis een bewaarplaats krijgen. We maken een overeenkomst om tijdens een proefperiode van twee jaar dit experiment tot ontwikkeling te brengen. Zo kan ik kosten verminderen zoals het huren van de praktijkruimte in Deurne-Diest. Maar belangrijker is dat op die manier meerdere mensen hun verantwoordelijkheid nemen en zich meer betrokken voelen bij de werking. De overname in 2011 van de coördinatie van de Gespreksgroep Mystiek (vergadert maandelijks in Scherpenheuvel) door Willy Gielen leidde naar meer dan een verdubbeling van het aantal deelnemers wegens zijn intense activering en sensibilisatie in zijn kennissenkring. Datzelfde effect hoop ik te bekomen door de voorgestelde uitbreiding en sterkere betrokkenheid. Laat me weten als je interesse hebt of als je meer details van bedoeling en afspraken wil bekomen: gegevens bovenaan Nieuwsbrief.

VERZEKERING B.A.

Momenteel zijn we nog steeds een vrienden-groep en feitelijke vereniging als we activiteiten organiseren. Wie deelneemt doet dat volledig op eigen verantwoordelijkheid, mocht er zich een ongeval voordoen. Er is een tekst in de maak als overeenkomst tussen deelnemer en begeleider en die laten we nog juridisch en verzekeringstechnisch nakijken. Deelnemers verklaren zich hiermee akkoord.



GESPREKSGROEP MYSTIEK

Zondag 9 september om 10 uur te Scherpenheuvel in Ontmoetingscentrum "De Pelgrim", Isabellalaan 15A. Vrije bijdrage. **Thema: Vergeven.**

Heel actueel, in deze harde maatschappij. Hoe doe je dat? Kun je leren vergeven? We gaan eens kijken wat Jean Monbourquette daarover weet te zeggen. Is vergeven verzoenen? Vergeven om te genezen.... genezen om te vergeven..... Iedereen, ja, wij allemaal hebben er dagelijks mee te maken. Laten we luisteren naar mekaars verhaal.

P.S. Ik schreef een tekst over het verband tussen mystiek en erotiek. Drie personen hebben er boeiende bemerkingen bij gegeven en die heb ik eraan toegevoegd. Vraag om deze tekst te mailen als je belangstelling hebt of vraag een exemplaar op 9 september. (J.H.)

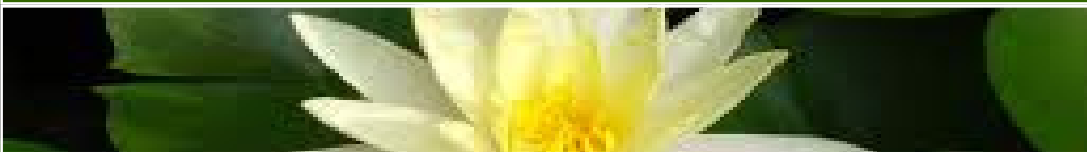
RELAXATIEDAG IN DE NATUUR.

Zaterdag 22 september 9u30 komen we samen aan **CC Het LOO te Tessenderlo.**

Van daaruit rijden we naar **Oostham-kerk (9.45u)** en dan verder naar **Heppen.**

Breng eigen piknik, drinkwater, tas of mok, drinkglas, enz. mee. Warme drank en frisdrank is voorzien en inbegrepen in de prijs. Handdoeken en massage-olie ook meebrengen.

Het programma wordt samengesteld in samenwerking met Anneliese Geudens in de loop van volgende dagen. Bijdrage 15 euro. Inschrijven vooraf is nodig voor materiaalvoorziening: mail, gsm bovenaan Nieuwsbrief.



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 Neerpelt, ontmoetingscentrum "De Peel", elke donderdag om 14u in september.

in Geel, Dienstencentrum OCMW "Luysterbos", elke woensdag om 14u vanaf sept.

Deelnemingsprijs: 8 euro per persoon per keer 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

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 14 u.: Relaxatietechnieken (adem- en rusttechnieken, visualisatie, ...)

3de vrijdag 21 sept. om 14u.: Bewerken van zachte steen (speksteen)

September is in aantocht. Een heel nieuw relaxatiejaar ligt voor ons.

Graag zou ik jullie willen uitnodigen op de activiteiten die bij mij thuis doorgaan.

We werken per trimester. Deze reeks is tot en met december 2012.

De eerste reeks is de RELAXATIREEKS elke eerste vrijdag van de maand: 7 sept. - 5 okt. - 2 nov. - 7 dec.

Deze relaxatiereeks wordt gegeven door Jef Houbrechts.

Er is geen voorkennis of ervaring vereist.

We starten stipt om 14 uur. Welkom vanaf kwart voor twee. Omstreeks half vier, kwart voor vier, is er koffie. Om half vijf eindigen we.

Geen eigen benodigdheden meebrengen.

De onkosten bedragen 8 euro per keer. Wie de eerste keer het totaal bedrag betaalt, krijgt 2 euro korting. Dat maakt dan 30 euro.

De tweede reeks is meditatief SPEKSTEEN bewerken elke derde vrijdag van de maand:

Deze is onder mijn begeleiding (Leentje Schrooten).

De cursus vraagt geen enkele voorkennis, en we werken in een zachte steen.

Deze cursus gaat 21 sept. - 19 okt. - 16 nov. - 21 dec. met dezelfde onkosten en dezelfde voordelen.

Er komt wel een meerprijs bij voor de steen. Max. 5 euro

Voor deze cursus is de laatste inschrijving voorzien op 7 sept.

Koffie om kwart na drie tot kwart voor vier. Einde om half vijf.

Breng gerust iemand mee die eveneens interesse heeft. Je mag deze mail ook doorsturen naar belangstellenden. Graag eens een deugddoende adempauze in je alledaagse drukte?

Schrijf dan zeker in: gezond of ziek, klein of groot, jong of oud, het doet er allemaal niet toe.

Julie zijn welkom.

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

ANDERE INITIATIEVEN - uit sympathie vermeld

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 groenten; 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 na-dien 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 tot 21.30 uur. 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>

**Je kan deze workshop ook volgen in de Abdij van Tongerlo
bij 't Westels Atelier, op 9 donderdagnamiddagen, van 13 tot 15 uur,
vanaf 13 september.**

(Kostprijs € 2 per les en € 1 voor de koffie.)

Roland Vanderstukken, Molenstraat 67, 3980 Tessenderlo
Van harte welkom.