

RELAXATIEDAG

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

Breng eigen picknick mee. Warme dranken en frisdranken zijn voorzien en inbegrepen in de prijs. Handdoeken en ook massageolie zelf meebrengen. Bijdrage 15 euro.

Het programma wordt samengesteld door Anneliese Geudens.

Inschrijven vooraf is nodig voor materiaalvoorziening: via mail, gsm bovenaan Nieuwsbrief (Jef).

Programma:



- om 9.30 uur samenkomen
 - 10.00 uur beginnen met de ademhalingswandeling
 - 11.00 uur E.F.T.: emotional freedom technique
 - 12.00 uur mantra's zingen
 - 12.30 uur eten
 - 14.00 uur begeleide meditatie
 - 14.30 uur yoga
 - 15.30 uur massage uitwisseling of behandeling met verwarmde rivierkeien
- Einde voorzien om 18 uur. Achteraf gezellig eten in taverne, vrijblijvend en zelf betalen.

PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

Donderdagen op nog af te spreken data 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. De personen die regelmatig komen worden telkens telefonisch verwittigd.

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

SEPT-MKT 2012

0479 334822

KLEINSCHALIGHEID EN MEDE-VERANTWOORDELIJKHEID

Kenteringen doen zich regelmatig voor en dat gaat vaak gepaard met lijden. Bij plotse ziekte of bij een ongeval kan dat gebeuren. De eerste "edele waarheid" in het Boeddhisme is het bestaan van het lijden en de drie volgende gaan daar verder op in: de oorzaken ervan en de mogelijkheden om ermee om te gaan. In een klein boekje van Christian Vandekerckhove geeft hij inzichten en verduidelijkingen over het relativeren van verlangens en begeerten: het Ego wordt daardoor op de helling gezet!

Kenteringen leiden ook tot loutering, niet zozeer tot berusting maar wel tot herbronning en verdieping. Er doen zich in onze eigen werking spoorveranderingen voor en we zijn op zoek naar wegen waarop we verder kunnen met activiteiten en kunstzinnigheid, met de zorg voor lichaam en geest.

Zoals in de gespreksgroep Mystiek, waar meer dan een verdubbeling van het aantal deelnemers zichtbaar werd vorig jaar. Een mogelijke piste om dat ook op andere domeinen toe te passen?

In atelier Creosa van Leentje Schrooten in Diepenbeek krijgt het vorm als een coproductie want zij brengt mensen aan die meestromen in haar dynamiek. Twee vrijdagen per maand is er "relaxatiebeleving" en "meditatief steenbewerken". Op 5 september was het thema: "Stilte". Een bezinningsmoment en serene soberheid.

Ook in andere activiteiten komen nieuwe initiatiefnemers te voorschijn.

De oproep voor een verspreiding van mijn materiaal, zoals ik in de Nieuwsbrief van september heb aangegeven, is een onderdeel van de hernieuwde werking. Suggesties van deelnemers zijn welkom. Alvast dank aan enkelen die concreet aan deze evolutie willen meewerken door materiële hulp, door overleg of medeverantwoordelijkheid.



GESPREKSGROEP MYSTIEK

Zondag 14 oktober om 10.30 uur (half uur later wegens verkiezingsdag) te **Scherpenheuvel** in Ontmoetingscentrum "De Pelgrim", Isabellalaan 15A.

Vrije bijdrage.

Thema: Meister Eckhart,

middeleeuwse dominicaan die spreekt over "loslaten", het "hier en nu" en over "een leven zonder waarom". Voor mensen die op zoek zijn naar een eigen plaats binnen een groter geheel. Via teksten van Eckhart gaan we in gesprek met elkaar. Zo worden diepere ervaringen en inzichten heel helder en ook eenvoudiger om te begrijpen.

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



Zondag 28 oktober Opendeurdag in het Piramidecentrum van Hubert Daenen in Deurne-Diest met een aantal lezingen. Wij zullen er zijn om te spreken over:

Mystiek: voorbij gesproken taal het onzichtbare beleven.

In een volgende Nieuwsbrief meer details over programma en deelnameprijs.

We zullen zeker verwijzen naar

- *de gespreksgroep Mystiek in Scherpenheuvel,*
- *de Filosofiegroep in het Dienstencentrum OCMW Tessenderlo (gespreksleider voor beide initiatieven is Willy Gielen) en*
- *een startende gespreksgroep over Krishnamurti in januari 2013 in het Piramidecentrum onder leiding van Hubert Daenen.*

TWEEDAAGSE MET THEMA "STILTE" IN WAHLWILLER

op 13 en 14 DECEMBER. Meer inlichtingen in volgende Nieuwsbrief.

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, ...)

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

"September is in aantocht. Een heel nieuw relaxatie-jaar 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:

7sept. - 5okt. - 2 nov. - 7dec.

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 begeleiding van Leentje Schrooten.

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

Deze cursus gaat

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

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

Inlichtingen en inschrijvingen bij leentjeschrooten@hotmail.be (0494 356032) of bij Jef Houbrechts. Inschrijven vooraf is noodzakelijk.



IN NOVEMBER:
TWEE VERSCHILLENDE MEERDAAGSE
VERBLIJVEN IN WERIS

Van maandag 5 november 16u tot donderdag 8 november 13u. Thema: STILTE EN RUST.

Speciaal voor mensen die eens rustig willen genieten van de Ardeense natuur. De activiteiten die we voorzien zijn stille wandelingen, meditatie, relaxatie, gesprekken, massage, schrijfmomenten... Stilte in het huis vanaf 23u. Ochtendmeditatie om 7.30u.

Vertrek in Hasselt; aan de Kanaalkom om 12u. in het Volkstehuis voor slechts 6,5 euro. een gezamenlijk middagmaal voor we vertrekken naar Wéris.

Van donderdag 8 november 16u tot maandag 12 nov. 13u.

Thema: ACTIE EN DYNAMIEK.

Voor hen die met meer intensiteit en beweging aan de slag willen gaan. Activiteiten als bewegingsexpressie, dansen, langere wandelingen, dynamische massage, kortom een sfeer waarbinnen meer actie een plaats krijgt.

Deelnemingsprijzen:

Stiltemeerdaagse : 120 euro ; Actiemeerdaagse: 140 euro (1 overnachting meer) vooraf overschrijven op rekeningnummer bovenaan vermeld.

Deelnemingsvoorwaarden:

Men moet KIEZEN voor één van beide perioden om meer mensen de kans te geven deel te nemen.

Inschrijven voor 15 november via mail of gsm en direct betalen; afspraken zijn mogelijk i.v.m. gespreide betaling. Max. 8 deelnemers per groep; vanaf 9de op wachtlijst.

De deelnemers verklaren zich akkoord om er te verblijven en om aan activiteiten deel te nemen op **eigen verantwoordelijkheid**.

Personen die meereizen betalen aan de chauffeurs een overeen te komen bedrag.

ANDERE INITIATIEVEN - uit sympathie vermeld

BERICHTEN VAN ANDERE ORGANISATIES:

Zaterdag 29 september om 20u

in Ontmoetingscentrum Stokrooi, Sint-Amandusstraat 18, optreden van GOSPELGROEP waarin enkele kennissen optreden. Kaarten in vvk aan 5 euro bij chrisje_5@hotmail.com

woensdag 26 september 2012 om 20u

tweede overlegraad van Limburgs Sociaal Forum

plaats: Cultuurcentrum Hasselt (zaal 1), Kunstlaan 5
deelname gratis

info: Felix Bergers (felixbergers@hotmail.com of 089/35 64 20)

Het Limburgs Sociaal Forum brengt maatschappelijk actieve mensen en groepen samen om te bouwen aan een sociaal en ecologisch rechtvaardige samenleving. Duurzame ontwikkeling, eerlijke Noord-Zuidrelaties, een economie voor de mens: dat zijn centrale thema's van onze activiteiten.

Het model van waaruit we werken is dat van een overlegplatform. Samenwerking en dialoog vormen onze kracht. Van hieruit willen we de diepere oorzaken van de maatschappelijke problemen en onrechtvaardigheden onderzoeken, en onszelf ontwikkelen als denktank. Maar uiteindelijk willen we aan zichtbare maatschappelijke verandering werken, en in die zin zijn we een actiegroep.

De motor van het LSF wordt gevormd door een 7-koppige stuurgroep, die het dagelijks bestuur waarneemt. Twee keer per jaar roepen we een bredere cirkel samen om de gedachtestroom open te trekken en nieuwe ideeën op te doen van mensen en verenigingen die zich bij ons werk betrokken voelen. Dit nieuwe orgaan noemen we de overlegraad. Iedereen die wil meedenken is welkom. Men mag als afgevaardigde van een vereniging of organisatie komen, of uit eigen naam.