

Enkele aandachtspunten:

"Vrije rechtvaardige bijdragen" voor wie niet kan meedoen om financiële reden. Sommige activiteiten zijn gratis; voor andere activiteiten is er wel een prijs bepaald.

Bij "Creatief Tessenderlo" zijn er activiteiten zonder betaling: elke dinsdag namiddag, Lichtveld 54, met dank aan gastvrouw Rosette : www.facebook.com/CreatiefTessenderlo
Het uitlenen van boeken en CD's gaat daar gebeuren; 1000 boeken beschikbaar over meditatie, relaxatietechnieken, spiritualiteit, massage, tantra, gezondheid, koken en diëten, religie, kruiden, etherische oliën, kanker en andere ziekten, mandala's, enz. en ook ruim 1000 CD's van verschillende muziekgenres, vooral voor relaxatie en meditatie, ook een 50-tal met ingesproken meditatie en visualisaties; er kunnen massages en -uitwisselingen doorgaan met of zonder gebruik te maken van infraroodsauna; praktische regeling via afspraak per telefoon of E-mail: 0479 334822 of jef.houbrechts@telenet.be.

TRANCEDANS volgende relaxatiedag 16 februari en in april in Wéris. "Tijdens een trancedans ga je geblinddoekt dansen, niemand die je bekijkt, je bent vrij om te bewegen! Al dansend verzeil je in een 'droomtoestand' en kom je in contact met de diepere lagen van je bewustzijn. Je danst voor inspiratie, kracht, inzicht, heling of een beter contact met je lichaam,... Een dans duurt 75', dan liggend bijkomen met klankconcertje, daarna tasje thee en kort samenzitten. (Joyz) " - www.shivaya.net

YOGA EN RELAXATIE geef ik elke dinsdagnamiddag om 17 uur bij OKRA (seniorenvereniging) in lokaal Gettendonk te Hulst-Tessenderlo. Kost 1 euro en is voor personen die lid worden/zijn van OKRA.

**RELAXATIEDAG**

Zaterdag 16 februari van 10 u tot 18 u in Tessenderlo.

Inschrijven kan tot 15 februari :

jef.houbrechts@telenet.be 0479 334822

Locatie: CC Het Loo - van 10 u tot 18 u

Activiteiten: relaxatie (eventueel yoga), picknick, massage-uitwisseling en trancedans.

Meebrengen: grote handdoeken, olie, antislipkousen, fleecedeken, losse kledij, slippers.

Tip: breng eens iemand van je vrienden mee!

Bijdrage: 15 euro.

DE PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

Donderdagen 7 en 21 februari, 7 en 21 maart om 19u30 in Taverne Martinus, Stationsstraat te Tessenderlo. Inlichtingen bij Clement (013 322566) of Jef. Gezellige en gratis bijeenkomst.

YOGA EN RELAXATIE

in Hulst-Tessenderlo elke dinsdagnamiddag

om 17 u in lokaal Gettendonk bij senioren OKRA.

Deelname 1 euro - lidmaatschap vereist.

MUZIEKTHEATER

Muziektheater "Nerveuze vrouwen" in CC Het Loo Tessenderlo op zaterdag 23 februari, door "Te Gek", een initiatief van Psychiatrisch Ziekenhuis Sint-Annendael Diest, dat psychiatrische problemen in Vlaanderen tracht bespreekbaar te maken en te streven naar een correcte en positieve beeldvorming ten aanzien van mensen met geestelijke gezondheidsproblemen. Regie: Sien Eggers.
Informeer bij Lea of er nog plaatsen vrij zijn: lea.cuypers@gmail.com

EETMAAL in Chinees restaurant

Vrijdag 1 en 15 maart om 12u. Lunch in Hulst-Tessenderlo voor iedereen die zich betrokken voelt bij onze werking. Parkeren kan vlot op Eikelplein. Reserveren is niet nodig. Een mogelijkheid om tijdens een lunchmenu van 5,50 of 8 euro gezellig van gedachten te wisselen. We overwegen om de bijeenkomsten van de Praat- en Relaxatiegroep van donderdag op deze plaats en data laten door te gaan vanaf maart, de eerste en derde vrijdag van de maand.

VERBLIJVEN IN WÉRIS-DURBUY

Na de geslaagde meerdaagse bijeenkomsten in november 2012 plannen we opnieuw twee perioden:

STILTE vijfdaagse van 22 tot 26 april en een dynamische

ACTIE vijfdaagse van 26 tot 30 april.

Reserveer en betaal tijdig omdat het aantal plaatsen beperkt is; 160 € per persoon.

Activiteit die NIEUW is in beide delen: TRANCEDANS en klankhealing, begeleid door Joyz. Verder ook weer meditatie, massage, dans met Attilio, gesprekken, creativiteit, yoga, relaxatie, pilates, dans met Ria, wandelen... Over de betaling van de deelnemersbijdrage van 160 € lees je in de volgende nieuwsbrief (maart).

GESPREKSGROEP "IN-ZICHT"

Welkom in Diepenbeek, Sluisstraat 16 op de tweede vrijdag van de maand. Tijdelijk zijn de volgende bijeenkomsten uitgesteld wegens ziekte van de gastvrouw. We bespreken het boek "De wereld van Sofie", hoofdstuk per hoofdstuk. Op internet kan je veel informatie vinden over deze bestseller, oorspronkelijk geschreven in het Noors in 1991. Het is een leuke tocht doorheen de geschiedenis van de filosofie.

Vooraf inschrijven bij leentjeschrooten@hotmail.com of jef.houbrechts@telenet.be

KUNSTZINNIGE CREATIVITEITEN

IN "ATELIER CREOSA", bij Leentje Schrooten, te Diepenbeek (Sluisstraat 16) op de vierde vrijdag van de maand van 14 u tot 16.30 u. Voorlopig uitgesteld wegens ziekte.

In de loop van 2013 komt de eenmalige tentoonstelling naar Tessenderlo met 30 keramiekwerken over haar verwerking van borstkanker.

Bij "CREATIEF TESSENDERLO", Lichtveld 54, is er elke dinsdag tussen 13 en 20u gelegenheid om gratis allerlei creatieve bezigheden te beoefenen, bvb. haken, breien, tekenen, schilderen of een goeie babbel... Op afspraak kan je ook gebruik maken van de uitlendendienst (boeken en CD's), gezichts-, handen- of voetenmassage, infraroodsauna (zie inleiding Nieuwsbrief).

