

RELAXATIEDAG

Zaterdag 16 maart van 10 u tot 18 u in CC het Loo, Vismarkt te Tessenderlo.

Inschrijven kan tot 15 februari: 0479 334822 of houbrechts.jef@telenet.be

Locatie: CC Het Loo

Activiteiten: metamorfosemassage, relaxatie, yoga, picknick, massage-uitwisseling.

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

Bijdrage 15 euro.

DE PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

De tweewekelijkse donderdagen worden vervangen door de eerste en derde vrijdag van de maand: vrijdag 1 en 15 maart, 5 en 19 april om 12 uur, in Chinees restaurant Hong Kong, Eikelplein te Hulst-Tessenderlo. Gezellige babbel en bespreking activiteiten bij een lunchmenu van 5,50 of 8 €. Vanaf maart. Onnodig te Reserveren.

RELAXATIE

elke donderdag van 13.30u tot 15u bij ANTABOGA, Rodeheide 43 te Tessenderlo.

www.facebook.com/Antaboga.be

YOGA

in Hulst-Tessenderlo elke dinsdagnamiddag om 17 uur in lokaal Gettendonk voor de leden van OKRA - seniorenvereniging (+55).

KUNSTZINNIGE CREATIVITEITEN

Bij "CREATIEF TESSENDERLO", Lichtveld 54, is er elke dinsdag tussen 13 en 20 u gelegenheid om gratis allerlei creatieve bezigheden te beoefenen, bvb. haken, breien, tekenen, schilderen of een goeie babbel....

www.facebook.com/CreatiefTessenderlo

"Lichaam&Leven" kreeg er onderdak voor het uitlenen van boeken en Cd's: 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 ruim 1000 Cd's van verschillende muziekgenres, vooral voor relaxatie en meditatie, ook een 50-tal met ingesproken meditatie en visualisaties; gebruik maken van infrarood sauna; praktische regeling voor de boeken, Cd's via houbrechts.jef@telenet.be of 0479 334822.

GESPREKSGROEP IN ANTWERPEN

Voor mensen van uit de ruime regio die al hebben deelgenomen aan onze activiteiten en voor anderen.

Woensdag 20 maart van 15 tot 17 uur in het Centrum voor Welzijn door Bewustwording "Live Love Love Life",

Bisschopstraat 18 2000 Antwerpen, op vijf à tien minuten wandelafstand van Centraal Station (zie kaart in Agenda).



VERBLIJVEN IN WÉRIS-DURBUY

Na de geslaagde bijeenkomsten in november 2012 zijn er nu 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.

Indien de bezetting het toelaat, kunnen deelnemers voor de twee perioden inschrijven.

Activiteit die NIEUW is in beide delen: TRANCEDANS en klankhealing, begeleid door Joyz. Verder ook weer meditatie, massage, dans met Attilio (24/4), gesprekken, creativiteit, yoga, relaxatie, dans en pilates met Ria (26-30/4), wandelen...

De betaling van de deelnemersbijdrage van 160 € doe je op (nieuwe) rekeningnummer: BE10 2990 9864 6804 Cuypers & Houbrechts.

Nu al inschrijven en betalen!



LENTE RITUEEL

"Brug naar een nieuwe aarde"

te Zelem op zaterdag 23 maart.

Samen willen we graag het prille begin van de lente en van het Sint-Jansbergklooster vieren.

Om in bewuste verbinding met elkaar en in harmonie met de groeikracht van de natuur ons te laten inspireren voor wat er mag gaan ontkiemen...

Dankbaar willen we vanuit stilte het vrij laten stromen, om met klank en woord de energie van deze mooie plek wakker te maken in een wandeling over het domein.

Iedereen is vrij om een muziekinstrument, kort tekstje of een gedicht mee te brengen.

Kinderen zijn van harte welkom en kunnen meewandelen of deelnemen aan een begeleide activiteit.

Voor wie wil, is er na de wandeling een gezamenlijke picknick, waarbij je zelf iets te eten of te drinken meebrengt om te delen: van 13u tot 14u.

Plaats: Sint-Jansbergklooster,

Sint-Jansbergstraat 9 te Zelem

(zie kaart in Agenda)

Datum: 23 maart 2013

Tijd: van 10u15 tot 13/14u

Vrije bijdrage

Meer info over de diverse initiatieven (o.m. brielandbouw, spiritualiteit, lezingen, ...) : www.sintjansbergklooster.be

KUNDALINI GEZONDHEIDSBEURS

Fietenstraat 44 te Bilzen (Eigenbilzen), op

Paasmaandag 1 april van 12u tot 18u

Met dank aan Urbain en Mieke voor de kans die we krijgen om massages te geven aan bezoekers. Ook zal er een infostand zijn om onze activiteiten bekend te maken, vooral de herbronningdagen in Wéris in april zoals ze in deze Nieuwsbrief zijn aangekondigd.

VRAAG: Wie is bereid om er te zijn om enkele beperkte massages te geven of voor inlichtingen in infostand? Medewerkers gratis toegang; anderen 5 €. www.kundalini.be

THEATER IN BOURLA TE ANTWERPEN

Op 15 en 16 maart speelt Hilde mee in de theatervoorstelling "Diep in mijn hart" van het gezelschap "Tutti Fratelli" in de Bourla schouwburg. Regie: Renilde, zus van Jan Declair.

Ik ga alvast op **15 maart om 20u.** en als je er ook wil naartoe gaan moet je vlug zijn voor kaarten. Reserveren in Toneelhuis: 03 224 88 44. Meerijden kan: 0479334822 (Jef).

Op de website vind je meer gegevens. Kort iets over de inhoud:

'Diep in mijn hart' is niet alleen een kroniek over mensen die het leven zijn misgelopen, het is ook een menselijke komedie vol muziek en hartkloppingen. 'Diep in mijn hart' is bovendien een poëtische rupsmolen die draait op de snelheid van de muziek en op het ritme van de liefde.

ONTBIJTBUFFET in "Huis van de Mens" te Maaseik op **zondag 7 april.**

Namiddag bezoek aan Maaseik of "het witte stadje" Thorn. Inl. bij lea.cuypers@gmail.com.

