

PRATEN EN LUNCHEN

in Chinees Restaurant "Hong Kong", Eikelplein te Tessenderlo
vrijdag 6 december om 12 uur.

Reserveren is nodig. Menu's voor 5,5 of 8 euro. Bellen of mailen vooraf, naar Lea: 0472 76 03 78 - lea.cuypers@gmail.com

De Praat- en Relaxatiegroep vergadert op onregelmatige data. Soms bespreken we een thema, soms is het een los gesprek met inhoud. Vraag data of stel zelf voor: 0479 334822. Gratis deelnemen.

"NATURALITEIT"

Deze activiteiten zijn een combinatie van spiritualiteit en lichamelijkeheid. De nodige begeleiding is voorzien.

Info en programma op aanvraag : houbrechts.jef@scarlet.be.

Voor elke activiteit inschrijven is noodzakelijk.

Vrije bijdrage (richtbedrag 5 €).

Impressieteksten (columns) en uitnodigingen voor deelnemers.

Welkom aan nieuwkomers.

MASSAGELESSEN IN GROEP - OP AANVRAAG

Inschrijven: 0479 33 48 22 - Jef.

Basiskennis massagetechnieken, nodig voor uitwisselingen.

RELAXATIEDAG

Zaterdag 28 dec. van 10 tot 19 uur

in O.C. De Griffel, Tushoek te Hulst-Tessenderlo. Inschrijven vooraf is noodzakelijk (0479334822). Vrije bijdrage (richtbedrag 5 €).Iedereen brengt eigen picknick en drank mee.

Niet vergeten: grote handdoeken, massageolie, dekentje, losse kledij, slippers, drinkbeker.

Programma: wandeling, meditatie, picknick, massage-uitwisseling en gezellig samenzijn. Einde voorzien rond 18 u. Achteraf vrijblijvend maaltijd in cafetaria Buurthuis De Griffel.



CREATIVITEIT IN ATELIER "CREARELAXT" te Diepenbeek.

Welkom op de tweede zaterdag van elke maand.

Vanaf 13 tot 16.30 uur zijn jullie welkom in de Sluisstraat 16 te Diepenbeek.

Door de ervaring hebben we een andere visie op deze activiteit gekregen.

Op 9 november zijn we gestart met een heel nieuwe visie op ons atelier "Creosa" - onder "Lichaam en Leven" - met het project "Crearelast". **Op 14 december tweede samenkomst.**

Inschrijven is verplicht. Mensen die graag eens sporadisch komen, omdat ze zich moeilijker vrij kunnen maken, zijn altijd welkom na verwittiging: leentjeschrooten@hotmail.com

Vanaf 13 u. is het vrij atelier tot 14 u. voor steen bewerken, kleien of schrijven.

Om 14 u. starten we in twee verschillende groepen.

Leentje begeleidt steen bewerken, kleien of schrijven. Je kan ook afwisselen: één keer steen, dan eens kleien of schrijven...

Dat mag je natuurlijk tot 16 u. blijven doen of je komt vanaf 15 u. ontspannen na een uurtje inspanning.

Jef begeleidt de relaxatie- en ontspanningsoefeningen: meditatie, yoga, mudra's, massage van hoofd, handen of voeten. Dat kan al vanaf 14 u. (tot 16 u.) voor mensen die daar speciaal voor komen.

Wie graag de twee activiteiten volgt, kan na de kunstzinnige handvaardigheid of het schrijven, deelnemen aan de relaxatie van 15 u. tot 16 u.

De bijdrage is 5 euro per samenkomst.

De koffie en thee om 16 u. zijn gratis en voor de koekjes spreken we een beurtrol af. Koffie of thee drinken is niet verplicht, als je nog graag even doorwerkt.

Om 16.30 u. is het tijd om naar huis terug te keren.

Iedereen helpt bij het opruimen.



TONEEL "VAKANTIEKUREN"

regie en tekst: Willy Gilis

in zaal De Vierseleer te Viversel-Zolder. Meegaan?

Zaterdag 14 december om 20 u.

VVK: 6,5 euro - Kassa: 7 euro.

Meer inlichtingen: www.toneelgroep-crescendo.net

UITSTAP NAAR SAUNA

We hebben uitgekeken naar een gezellige en goedkope locatie: **Thermen Sauna Mirage in Schelle.**

Relaxdagje in een openbaar saunacomplex. 10,00 €/pp

Genieten van gezelligheid en aangenaam sociaal contact.

Bijgevoegd een schema met data (Doodle) waarop je kan **inschrijven**.

<http://www.doodle.com/3ugdd48737d3bt9f>

Samen rijden is mogelijk.



MIX VAN WORKSHOPS, FILOSOFEREN, MINDFULNESS, VOORDRACHTEN, FILM EN MUZIKAAL OPTREDEN VAN JOHAN VERMINNEN:

zaterdag 21 december vanaf 13 uur :

Stadscampus Universiteit Hasselt, Martelarenlaan 42 te Haselt. Inschrijven noodzakelijk. Gratis toegang.

Info: www.vrijzinniglimburg.be

Interesse? lea.cuypers@gmail.com

DANS - Vanaf januari 2014

Lichaam & Leven in samenwerking met Joyce Peters (Trancedans)
en Nicole Saenen (Creative Movement).
Nu al informatie over hun activiteiten:

Creative Movement

"Beweeg je leven, beleef je bewegingen"

Heb ook jij nood aan beweging, maar wil je hierbij elke week niet drijfnaat zweogen en zweten?

Misschien voel je je momenteel niet zo lekker in je vel en heb je helemaal geen zin om iets te doen.

Of je bent op zoek om je gezondheid wat aan te scherpen.

Dan is "**creative movement**" iets waar jij binnenkort elke week voor uit je zetel komt.

Geen ingestudeerde pasjes maar vanuit je eigen gevoel word je uitgenodigd om je lichaam in beweging te zetten.

Je voelt je stress als het ware wegvloeien. Je nachten zullen rustig en diep worden.

Onbewust worden opgeslagen emoties of gedachten losgelaten.
Je geest wordt scherp en helder en je lichaam wordt krachtiger.

Nieuwsgierig?

Kom dan zeker proeven!

Wanneer?

In 8 lessen wordt bewegen een extra taal, periode vanaf januari '14.

Wie mag deelnemen?

Gemotiveerde volwassenen (mobiel of minder mobiel, vrouwelijk of mannelijk) Breng gerust je buurvrouw/man mee.

Waar?

Locatie nog te bepalen.

Kledij?

Losse kledij, pantoffels, antislip kousen of blootsvoets.

Meebrengen?

Flesje water of beker (waterkraan ter beschikking),
fleeceke (afkoeling bij de relaxatie),
pen, papier en enkele kleurpotloden.

Democratische bijdrage: 40 € voor 8 lessen.

Mocht je nog vragen hebben,

Bel: 0477 434716 of mail: nicolesaenen1@gmail.com

Trancedans

Zin om in beweging te komen?

Zit je met een probleem waar je niet meteen een oplossing voor weet?

Wil je graag een betere verbinding met je lichaam?

Voel je de behoefte om wat sterker in je schoenen te staan?

Of wil je gewoon eens heerlijk zorgeloos dansen?

Misschien is trancedans dan iets voor jou!

Tijdens een trancedans ga je geblinddoekt dansen, niemand die je bekijkt en niks dat je kan afleiden van je eigen bewegingen. Je gaat de verbinding met je lichaam beter voelen en ook versterken! Dat is één van de fijnste kanten van trancedans.

Afgeschermd van de buitenwereld, kan je bovendien naar binnen keren en kom je gemakkelijker in contact met de diepere lagen van je bewustzijn. Je verzeilt in een 'droomtoestand', al dansend, en hier kunnen nieuwe ideeën ontstaan, een andere manier om naar de dingen te kijken of je ziet linken die je nog niet eerder zag, een oplossing die je nog niet bedacht had...

Op deze manier kun je in één dans heel wat nieuwe kracht, inzicht en energie opdoen.

Hoe gaat dat in zijn werk?

We komen samen en zitten in een cirkel, waar de werking van een trancedans grondig wordt uitgelegd. Dan is er even een kleine pauze om je klaar te maken.

Een dans duurt ongeveer een uur, gevolgd door een kwartiertje liggend bijkomen en genieten van een klein klankconcert. Dan gaan we samen een tasje thee drinken en ervaringen delen, als je dat wil.

Gemiddeld dansen er 8 à 10 mensen mee, allemaal geblinddoekt.

Ikzelf zorg voor jullie veiligheid, zodat er geen grote botsingen gebeuren.



Klankconcerten

Dompel jezelf onder in een bad van hemelse klanken...

Kom thuis in de trilling die je raakt tot in je Ziel en droom,

in het Licht van healing en kracht,

over de schoonheid en de liefde die leeft in ieder van ons.

Met een klankconcert beoog ik om je in diepe ontspanning te brengen, om met klanken helende energie aan je lichaam te geven en zo meer balans te laten ontstaan. Het kan je aandacht vestigen op verdriet of spanningen die losgewerkt worden of juist op een diep gevoel van verbondenheid en vreugde.

Een klankconcert beleef je elke keer weer anders maar genieten is het altijd.

Ik maak gebruik van verschillende instrumenten, mijn stem en lekkere geurtjes. Meestal kom ik ook even bij iedereen persoonlijk langs tijdens het concert om klank dichterbij te brengen of om je lichaam en je energie te zegenen.

Wil je graag wat meer uitleg of informatie, dan kun je altijd eens gaan kijken op mijn website: www.shivaya.net

