

PRATEN EN LUNCHEN

in Chinees Restaurant "Hong Kong", Eikelplein te Hulst-Tessenderlo
vrijdag 10 januari en vrijdag 7 februari om 12 uur
Reserveren is nodig. Menu's voor 5,5 of 8 euro.
Bellen of mailen vooraf, naar 0472760378 - lea.cuypers@gmail.com

DE PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

vergadert op onregelmatige data. Soms bespreken we een **thema**, soms is het een **open gesprek** met inhoud. Vraag data of stel zelf voor: 0479 334822.
Gratis deelnemen.

NIEUWJAARSRECEPTIE tijdens boottocht

Een 12-tal deelnemers hebben zich ingeschreven via de doodle in de speciale Nieuwsbrief dec-jan.

Zaterdag 18 januari om 13 uur stipt zijn we aan de Zilvermeerhaven, Zilvermeerlaan 9 te Mol.

DANS

eenmaal per maand op dinsdagavond

in Tessenderlo van 19.30 u tot 22.00 u (lokaal afhankelijk van inschrijvingen)

VUL DATA IN OP DOODLE DIE VOOR JOU MOGELIJK ZIJN INDIEN JE INTERESSE HEBT OM DEEL TE NEMEN. Zie: <http://www.doodle.com/3i8dpbmig7d7p6fk>
Deelnemers vragen aan de begeleidsters welke datum van de maand bepaald is en waar de activiteit doorgaan.

januari - maart - mei

begeleiding: Joyce Peters - trancedans (15€) of klankconcert (10€)

Wil je graag wat meer uitleg of informatie over trancedans of klankconcerten, ga naar onze website, mail naar joyznoiz@hotmail.com of ga eens kijken op www.shivaya.net.



februari - april - juni

begeleiding: Nicole Saenen - Creative movement (10€)

Creative movement is een dansreeks rond lichaamstaal. We zijn gewoon om te spreken met woorden en in zinnen. In deze dansreeks heb je die taal niet nodig maar oefenen we de taal die ons lichaam kan spreken. Je verkent de mogelijkheden om je in bewegingen en dans uit te drukken.

Je ervaart hoe het is om samen te dansen en alleen te dansen. Hoe het voelt om aangeraakt te worden en aan te raken. Hoe je iemand kan leiden in de dans en hoe je kan volgen. Hoe muziek je kan meenemen in een 'flow' en je dicht bij jezelf kan brengen. En hoeveel deugd dit alles kan doen!

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

Je voelt de stress als het ware wegvloeien. Je nachten zullen rustig en diep worden. Opgeslagen emoties of gedachten worden losgelaten. Je geest wordt scherp en helder en je lichaam wordt krachtiger.

Om dit te kunnen organiseren werd een doodle opgesteld. (zie onderstaande link)

Klik op de link, ga naar tabelweergave, vul je naam in en duidt (vinkje) alle dagen aan die jij beschikbaar bent en dus zou kunnen komen dansen. Naargelang de beschikbaarheid van de groep wordt er 1 dag gekozen in de maand. Uiteraard brengen wij jullie op de hoogte. Daarom ontvang ik ook graag jullie mailadres nicolesaenen1@gmail.com. Mocht je problemen ondervinden met deze doodle of heb je nog vragen bel me 0477 43 47 16 (na 18u)

<http://www.doodle.com/3i8dpbmig7d7p6fk>

Misschien kan je momenteel zelf niet komen maar ken je wel mensen die deze info op prijs stellen. Je kan mij en Joyce een plezier doen als je deze info doorstuurt naar een 10-tal van je kennissen. Waarvoor onze welgemeende dank. Groeten van Nicole.

MASSAGELESSEN IN GROEP - OP AANVRAAG

Inschrijven: 0479334822 - Jef.

Basiskennis massagetechnieken is nodig voor uitwisselingen.

"NATURALITEIT"

Deze activiteiten zijn een combinatie van spiritualiteit en lichamelijkeheid.

Gestart in augustus 2013. Noodzakelijke begeleiding is voorzien.

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

Voor elke activiteit inschrijven. Vrije bijdrage (richtbedrag € 8,00).

Impressieteksten (columns) en uitnodigingen voor de deelnemers.

Welkom aan nieuwkomers.

CREATIVITEIT IN ATELIER "CREARELAXT" te Diepenbeek

Welkom op de tweede zaterdag van elke maand: zaterdag 11 januari en zaterdag 8 februari.

Vanaf 13 u. tot 16.30 u. 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".

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.

Koffie of thee om 16 u. is niet verplicht, als je nog graag even doorwerkt.

Groeten van Leentje.



RELAXATIEDAG / AVOND

Vermoedelijk op zaterdag 25 januari of op vrijdagavond 31 januari.

Mogelijk ander programma of een gespreksmoment over de verdere werking.

Info: 0479334822 (Jef)

ANDERE AANRADERS:



We nodigen je na inschrijving uit voor de jubileumeditie van de

TOBO verwendag.

<http://www.denegendehemel.be/index.php?module=Subscription&menuID=10>

Dit kan via www.denegendehemel.be en ga verder naar TOBO verwendag en maak je keuze.

Groeten van Lei & Anne vanuit "De Negende Hemel".

Waarschijnlijk ook al gehoord van het boek of programma of de tentoonstelling 'Birthday' van **Lieve Blancquaert** ??

<http://www.gezinsbondgewestleuven.be/>

Zelf vind ik het écht heel mooi , ontroerend, ontluisterend ... wat ze weer heeft neergezet ..

Vanaf volgend jaar houdt ze een aantal lezingen hierover en ik heb me al ingeschreven voor de lezing in Leuven ..

Ik wil het jullie allen graag laten weten .. Dus wie ook wil gaan moet via onderstaande website ZELF even reserveren ..

Wie ook gaat, laat het even weten .. dan kunnen we eventueel afspreken om te carpoolen ..

(ps .. als ik alleen ga neem ik de trein :))

wie dan niet kan : **op 24 maart 2014 om 20 uur komt ze in Limburg (CC, Hasselt)**
Groetjes, Marleen.

Doodle

<http://www.doodle.com/c4wmqape3fn5ctnp>

Doodle: koppeling voor peiling "HET GEHEIM VAN DE LIEFDE - Leo Bormans"

<http://doodle.com/awx7thvh3dvqc4s6>

Doodle: koppeling voor peiling "Valentijns-diner met artistieke invulling"

<http://www.doodle.com/3i8dpbmig7d7p6fk>

Doodle: koppeling voor peiling Creatieve Recreatieve Dans via Innerlijke en Uiterlijke Beweging



Ontdek op onze website ,

www.hetgeniethuisje.be wat 'Het GENIET huisje' en de mooie streek waarin het gelegen is je allemaal te bieden heeft!

Heimbach bevindt zich net over de Duits-Belgische grens, in de mooie Eifelstreek in Duitsland, een 120 km van Hasselt.

En wie weet wordt onze nieuwe thuis wel jullie nieuwe vakantiebestemming. In 'Het GENIET huisje', een gezellig vakantiehuisje willen we jullie immers heel graag laten meegenieten van deze prachtige streek.

We bieden jullie er twee vakantiewoningen aan, namelijk

'Het Kleine Genot', een vakantiewoning voor 4 personen

'Het Grote Genot', een vakantiewoning voor 7 personen

en dit in een doodlopend straatje, vlakbij het bos en op enkele honderden meters van de Rursee.

Groeten van Saskia en Patrick Reymen-Vermeiren

Love shine a light,

Love shine a light, in every corner of my heart
Let the love light carry, let the love light carry
Light up the magic in every little part
Let our love shine a light, in every corner of our hearts

Love shine a light, in every corner of my dreams
Let the love light carry, let the love light carry
Like the mighty river, flowing from the stream
Let our love shine a light, in every corner of my dreams

And we're all gonna shine a light together
All shine a light to light a way
Brother's and sister's, in every little part
Let our love shine a light, in every corner of our hearts

Love shine a light, in every corner of the world
Let the love light carry, let the love light carry
Light up the magic, for every boy and girl
Let our love shine a light, in every corner of the world

And we're all gonna shine a light together
All shine a light to light a way
Brother's and sister's, in every little part
Let our love shine a light, in every corner of my heart

And we're all gonna shine a light together
All shine a light to light a way
Brother's and sister's, in every little part
Let our love shine a light, in every corner of my heart
Shine a light, in every corner of my heart

<http://www.youtube.com/watch?v=0Y6r3JrIOFY&feature=youtu.be>

2014 openen we met gewoontegetrouwe activiteiten en andere concepten. Twee stromingen, recreatieve ontspanning en verlangen naar meer spiritualiteit, komen tot uiting in bijeenkomsten. Ook in verzuchtingen, elders uitgesproken. In de beweging "Naturaliteit" ging bijna iedereen mee om twee aspecten, "lichamelijkheid" en "spiritualiteit", als een samenbundeling te beleven... De zorg voor een evenwicht tussen beide uitersten presenteer ik nu aan jullie. Misschien is het een utopie te denken dat deze polen te verzoenen zijn... De vage omschrijving over datum en programma van de volgende relaxatiedag wijst in die richting en ook de woorden van de laatste lijnen van deze Nieuwsbrief. Ik wacht of men de Nieuwsbrief "zo ver" leest en of er vragen over komen.

*Graag een wederwoord,
Jef Houbrechts*

