

Belangrijk om te onthouden:

Via doodles worden het inschrijven voor activiteiten van "Lichaam&Leven" en informatie voor deelnemers aangeboden. Deze doodles kunnen in de loop van de maand bijgewerkt worden, los van de nieuwsbrief. Heb je problemen bij het openen van de doodles of ontbreekt jou nog de noodzakelijke info over deze werkwijze, neem dan contact met Jef (zie hierboven).

PRATEN EN LUNCHEN

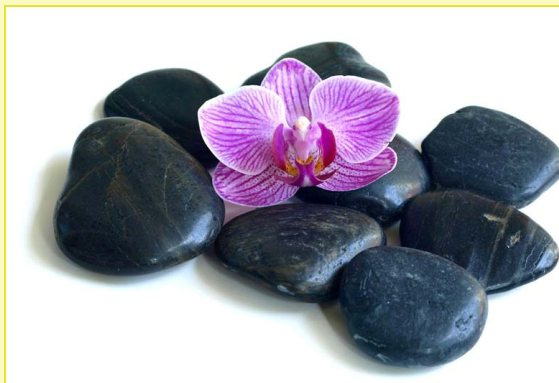
in Restaurant "Hong Kong", Eikelplein te Hulst-Tessenderlo vrijdag 7 maart en 4 april om 12 uur Menu's voor 6 of 9 euro. Bespreking activiteiten in gezellige sfeer. Reserveren is nodig, ten laatste 6 maart of 3 april. Bellen of mailen vooraf: 0472760378 of lea.cuypers@gmail.com

DE PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

Noteer vrijdag 14 maart om 13.30 u in Taverne Martinus in de Stationsstraat te Tessenderlo. Ook op donderdag 20 maart om 19 u, zelfde plaats. Info en begeleiding: 0479 334822.

Thema "Levenslessen". Zoek of schrijf je eigen tekst die je wil inbrengen met jouw ervaringen. Vertel het verder en breng mensen en ideeën mee!

"NATURALITEIT"



Deze activiteiten zijn een combinatie van spiritualiteit en lichamelijkeheid. Om de hormonale doorstroming in het lichaam aan te wenden voor het bevorderen voor gezondheid en welzijn. Gestart in augustus 2013 en ondertussen zijn er 12 bijeenkomsten geweest. Noodzakelijke begeleiding is voorzien. Info en programma op aanvraag: houbrechts.jef@scarlet.be. Voor elke activiteit inschrijven: zie doodle. Vrije bijdrage (richtbedrag 8 euro). Impressieteksten (columns) en uitnodigingen voor de deelnemers. Enkel op aanvraag.

ONTBIJTBUFFET, RELAXATIEDAG en MASSAGELES - Zaterdag 22 maart

ONTBIJTBUFFET om 9.30 u in Dienstencentrum "De Klitsberg" te Paal voor 6 euro.

Adres: Klitsbergwijk 29 te 3583 Paal-Beringen

Gelieve zo vlug mogelijk in te schrijven in het Dienstencentrum of 011449500 (rechtstreeks) of GSM 0479334822 (Jef). Betalen ter plaatse.

RELAXATIEDAG van 12u tot 18.30 u in zaal Gettendonk Tessenderlo. Bijdrage 8 euro.

THEMA: LENTERITUEEL - lees de website. MASSAGELES ingelast tijdens relaxdag.



RELAXATIE WEEKEND
ARDENEN

Van 30 mei tot 1 juni in Domaine de Massebre en de plaatsnaam is Heer (Heer-sur-Meuse).

Link van de site om afstand en accommodatie te zien:

www.massebre.be

Slechts 14 plaatsen beschikbaar en alles is volzet. 175 euro all-in (behalve de reis) overschrijven op rekeningnr. BE63 953 125492808 van Cuypers en Houbrechts.

Datum van betaling geldt als definitieve inschrijving!

Reservelijst voorzien indien kandidaten niet tijdig betalen: vóór 31 maart.

Op het programma staan vooral buitenactiviteiten en begeleide ontspanningsmomenten in zaaltje. Mits een meerprijs kan je vanaf donderdag 29 mei (Hemelvaartfeestdag) daar verblijven.

UITNODIGING voor workshop "rollenspel en toneeluitbeelding"

Dit is een oproep om met een kleine groep bereidwillige actieve deelnemers van onze werking bepaalde problemen, groeiprocessen, taboes, grensverschuivingen, enz. in toneelvorm uit te beelden. In theatertaal heet dit "psychodrama". Anders dan met praatvergaderingen en nabesprekingen kunnen door deze werkwijze positieve stromingen tot stand komen op het gebied van assertiviteit, eigenwaarde, enz.

Of er ooit een toonmoment of voorstelling komt, is nu onbelangrijk omdat deze workshop bedoeld is om onder begeleiding samen op weg te gaan naar meer inzicht in zichzelf en vaardigheden in communicatie.

Neem gerust contact op, zoals een paar anderen al deden, en dan vertrekken we ermee!

Info en begeleiding: Jef houbrechts - 0479334822 - en medewerkers indien nodig.

SAUNA

Data en locaties in de doodle of inschrijvingslijst.

Vast moment is de laatste vrijdag van elke maand.

Carpoolen is gebruikelijk.



DANS 1

Earth Awaken Trancedans (door Joyz Peters:)

Dansen om je verbinding met moeder Aarde sterker te maken
Samen dansen en samen groeien in kracht en liefde
voor een wakkere, vredevolle wereld

Een nieuwe manier van zijn

Geboren uit Licht

Gezegend in Liefde

Gedreven door Waarheid leeft in het hart dat klopt in ieder van ons!

Kom en dans met ons mee!!!

Ik zal deze dans op verschillende lokaties geven doorheen het jaar.
Bij het begin van de lente zal de première plaatsvinden, dan geven
trancedansbegeleiders de dans bij hen in de buurt, om met zoveel
mogelijk tegelijk een krachtige boost te geven aan dit eenheidsbe-
wustzijn!

Een overzicht van al die dansen kun je binnenkort op mijn site vinden.
(www.shivaya.net). **Inschrijven via joyznoiz@hotmail.com**

Op do. 20 maart geef ik de dans in Hasselt (locatie en tijdstip volgt
nog)

Op za. 22 maart geef ik de dans in Diest (Clarissazaal, 20u-22u30)

Op di. 25 maart geef ik de dans in Tessenderlo

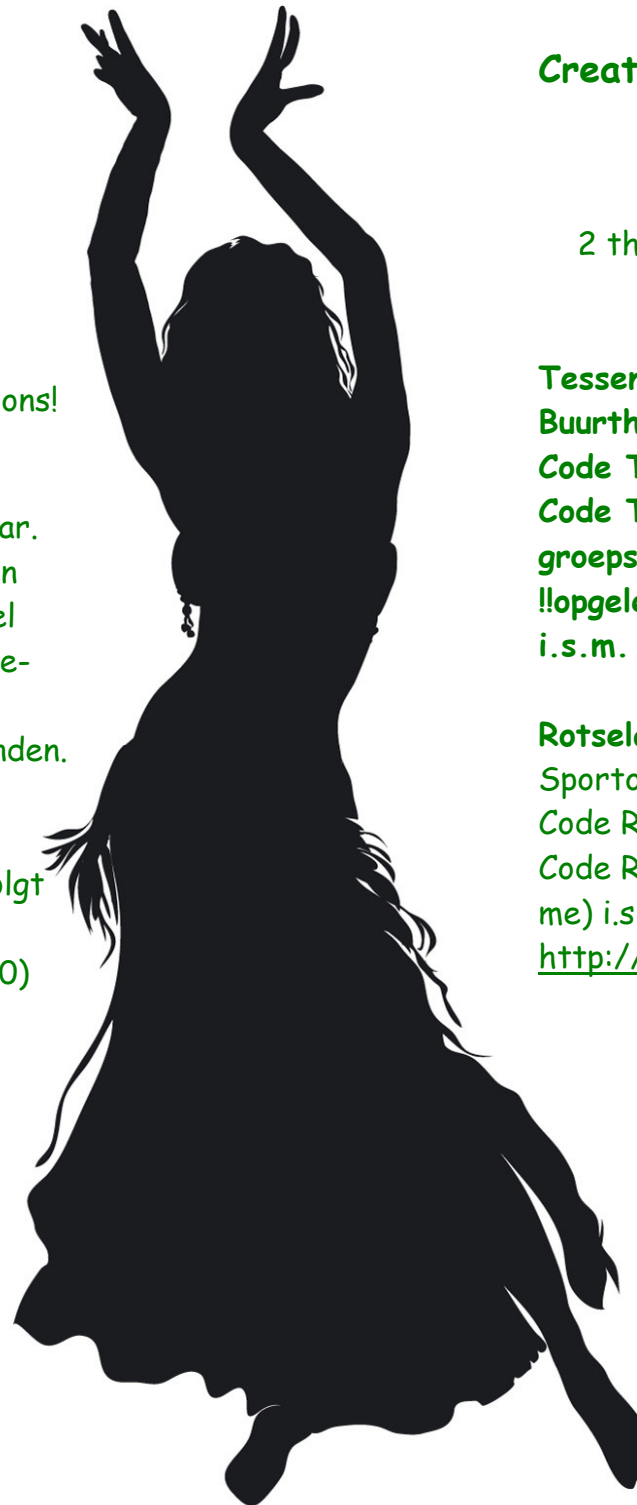
(zaal Kraanhof, 19.30 u — 22 u)

De dans kost zoals altijd 15,00 € (hapje en thee inbegrepen)

Meebrengen: blinddoek, matje, evt danssokken en dekentje

Je mag dit ook altijd doorsturen naar mensen die dit kan
interesseren, alsook naar verenigingen of centra die deze dans
misschien graag zouden willen inplannen dit jaar!

Of mij hier tips rond geven, altijd welkom :)



DANS 2

Creative movement (door Nicole Saenen:)

Ontdek je eigen maat en ritme.

Leef met aandacht voor jezelf en je omgeving.

2 themaverbonden danssessies te volgen op 2 verschillende locaties
laten je dansen in je levensritme...

Tessenderlo

Buurthuis De Kriekel, Sint-Jozefsplein 1, 3980 Tessenderlo (Schoot)

Code T1 - dinsdag 29 april van 20 u - 21.30 u (dans je levensritme)

Code T2 - dinsdag 6 mei van 20 u - 21.30 u (eigen ritme versus
groepsritme)

!!opgelet, gewijzigde uren!!

i.s.m. Lichaam en Leven <http://www.bloggen.be/lichaamleven/>

Rotselaar

Sportoase De Meander, Vakenstraat 18 - 3110 Rotselaar

Code R1 - vrijdag 25 april van 14u - 15u30 (dans je levensritme)

Code R2 - vrijdag 16 mei van 14u - 15u30 (eigen ritme versus groepsrit-
me) i.s.m. Gym Rotselaar - Wezemaal

<http://www.gymgroepas.be/Rotselaar.html>

Meebrengen:

water (eventueel kussen bij korte zitsessie, geen noodzaak)

losse kledij, liefst blootsvoets of kousen met antislip

hou er rekening mee dat bewegen uw lichaam opwarmt, relaxatie
koelt af

Mogelijkheid tot carpoolen.

Inschrijven via mail: creativemovement@skynet.be

of contacteer 0477 43 47 16 (na 18u)

Vermelding van code, gemeente (carpoolen) , gsm

Kostprijs: 10,00 € per les.

ANDERE AANRADERS:

Elke 3e dinsdag van de maand een klankconcert

te Zelem (Halen), in kleine groepjes.

De eerste sessie zal doorgaan op
dinsdag 18 maart, welkom vanaf 19.45 u,
einde rond 21.30 u.

Voor meer informatie zie www.re-ligare.be
of op www.shivaya.net

Inschrijven via info@re-ligare.be,
wegbeschrijving krijg je bij inschrijving, graag
minstens een week van tevoren.
Bijdrage: 15 €, inclusief thee en koekje nadien.
Meebrengen: matje, dekentje, warme sokken.

Een improvisatievoorstelling voor iedereen over "mannen in de opvoeding"

- maandag 19 mei Provinciehuis Leuven:
Waar staan ze? Wat doen ze? En hoe?

Inspiratie brengt het thema in mooie en hilarische
of ontroerende scènes, bekeken door de bril van
de vaders, de moeders, de kinderen,
de maatschappij.

Het publiek brengt eigen ervaringen in.
<http://doodle.com/t3xxsiccitvw2m7x>

Magische Natuur Wandelmeerderdaagse

LENTEVIERDAAGSE 2014 (4 dagen)
Woensdagavond 30/04 tem Zondag 04/05/2014

PINKSTEREN 2014 (3 dagen)
Vrijdagavond 06/06 tem Maandag 09/06/2014

Het nieuwe jaar zijn we wederom met goede moed en voornemens ingestapt.

Elkaar ontmoeten naast het maatschappijgebeuren kan best *aardig* zijn... en enkele dagen er helemaal uit zijn om
onze grijze hersenstof wat rust te gunnen...heerlijk !

Misschien heb jij ook wel zin om tussendoor eens iets anders te doen of om je onder te dompelen in de magie van de
natuur !!

Voor de 14^{de} maal lanceren we 2 **wandelmeerderdaagsen** door prachtige en niet alledaagse plekjes van de Ardennen met
een twee- of drietal stevige wandelingen in de *waterige* site van "Les Deux Ourthes".

En 's avonds... rondom het *vuur* van de houtkachel... verhalen over "mij & mei" of een gezellige klank- of zangstonde,
ev. uitwisselingsmassage enz...

Praktisch :

We logeren opnieuw in "Moulin de belle-Meuse" (Molenhuis) <http://www.moulindebellemeuse.be>
een magisch huis te midden van de bos/*uch*trijke natuur in het dorpje **Bérismenil** (tussen La Roche en Houffalize).

We voorzien telkens plaats voor zowat **30 personen**.

Kinderen zijn geen probleem voor zover ze goed (ca. 15 km) kunnen wandelen.

En tussenin even ravotten in de beek wauw...

We maken ons sterk met een zeer gevarieerde gezonde keuken... ook op respectievelijk woensdag- & vrijdagavond.

De prijs : **4 daagse = 133 €** (van woensdagavond tot zondag 15.30 u, formule volpension - vegetarisch).

3 daagse = 111 € (van vrijdagavond tot maandag 15.30 u, formule volpension - vegetarisch).

Er is ev. mogelijkheid om 1 nacht minder te komen *voor zover er plaatsen beschikbaar zijn!*

Kijk even in je agenda, noteer deze natuurhappening met stip en schrijf snel in via het inschrijvingsformulier of bel
of mail me gewoon maar weet dat vorig jaar de afwezigen ongelijk hadden en dat er een wachtlijst was door de over-
vloed aan kandidaten !!! Vol is vol !!!

Natuurvriendelijke groet, **Gino Vanneste & Co**

Tel 056/51.94.82 E-mail: gino.vanneste@belgacom.net

**Per afzonderlijke bijlage kan je het INSCHRIJVINGS-
FORMULIER downloaden.**

- Meer info voor de ingeschrevenen volgt resp. half april
en tweede helft mei 2014.

- Men mag gerust voor beide wandelmeerderdaagsen
inschrijven !

- **Inschrijven is enkel definitief mits betaling,
wie eerst komt, eerst maalt !!**



GEZONDHEIDSDAG Zaterdag 5 april te Zolder

- Wat kun je die dag verwachten?

10.00u: Welkom (door Rita Geerts)

10.15 u: Verbinding: de sleutel naar een gezonder en ge-
lukkiger (samen)leven
(inleidend verhaal door Anne Wislez)

10.30 u : Ontspannen en energiek met Tai Chi
(ervaringsoefening door Yves Verbeeck)

10.45 u: Leer vertrouwen op je innerlijk weten en voelen
(ervaringsmoment door Katrien De Keyzer)

11.30 u: Ontdek de kracht van je emoties (getuigenis door
Rita Geerts)

12.00 u: Gevarieerde en gezonde proeverijen
(proefmoment met Carmen Carpentier)

12.30 u: Gezonde lunch (inbegrepen in de inkomprijs)

13.30 u : Je voeding is je beste medicijn
(lezing door apotheker Jacques Linssen)

14.20 u: Het belang van bewuste aanraking en massage
(ervaringsmoment door Danielle Van de Weyngaerd)

14.40 u: Hoe kanker je leven verandert (getuigenis door
Anita Valencijs)

15.00 u: pauze

15.15 u: Leef ontspannen en vol energie met Tai Chi
(ervaringssessie door Yves Verbeeck)

16.00 u: Hoe kunnen we met zâ?Tn allen bijdragen aan een
gezonder leven? (debat)

17.00 u: Afsluiten van de dag
Zin om erbij te zijn?

Omdat we gezonde voeding willen aanbieden, is het voor
ons belangrijk om te kunnen inschatten hoeveel mensen
die dag mogen komen. Werken met op voorhand gekochte
tickets is hiervoor de beste oplossing.

Een inkomticket kost slechts 20 euro

(lezingen, workshops, proeverijen en
gezonde lunch + water en thee inbegrepen)

<http://www.lesbarreaux.be/site/index.php/gezondheidsdag>

"Ik moet beter luisteren" door Nele Bauwens - woensdag 23 april te Rotselaar:

... en boven de toog hing een plakkaatje: 'Heer, vergeef hen, want ze weten niet wat ze doen'.

Ik vroeg aan mijn oma: "Is dat hetzelfde als 'Zalig de simplen van geest want ze zullen God zien'? "Neen", zei ze,
"dat wil zeggen dat ge beter moet luisteren, maar dat komt nog wel Neleken ...".

Nele Bauwens is bekend als actrice en zangeres en dat liet zij al zien en horen in: 'De Alpenzusjes', 'El Tattoo Del
Tigre', 'Hormonia' of samen met Lucas Van den Eynde en Tine Embrechts in 'Jukebox 2000'.

<http://doodle.com/np99534tx47zw3nh>