

PRATEN EN LUNCHEN

in Restaurant "Hong Kong", Eikelplein te Hulst-Tessenderlo
vrijdag 2 mei en 6 juni om 12 uur. Menu's voor 6 of 9 euro. Bespreking activiteiten in gezellige sfeer. **Reserveren** is nodig: bellen of mailen vooraf naar 0472760378 of lea.cuypers@gmail.com

DE PRAAT- EN RELAXATIEGROEP

Noteer vrijdag 11 april om 13.30 uur in Taverne Martinus in de Stationsstraat te Tessenderlo.
Info en begeleiding: 0479 334822. **Thema: vrijetijdsbesteding.**
Vertel het verder en breng mensen en ideeën mee!
Volgende datum: afspreken op 11 april.

"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 14 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).
Impressieteksten (columns) en uitnodigingen voor de deelnemers. Enkel op aanvraag.

RELAXATIEDAG en MASSAGELES

Zaterdag 19 april van 10 tot 18.30 uur in zaal Gettendonk Tessenderlo.
Bijdrage: € 8,00. **MASSAGELES** ingelast tijdens relaxdag.
Eigen picknick 's middags en achteraf naar taverne voor een hapje.



EXTRA MASSAGELESSEN - Data op aanvraag.

RELAXATIE WEEKEND ARDENNEN

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

Link van de site om afstand en accommodatie te zien: www.massemble.be

Slechts 14 plaatsen beschikbaar en alles is volzet.

€ 175,00 all-in (behalve de reis) overschrijven op rekening nummer

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. Meer info: 0479 334822.

Mits een meerprijs kan je vanaf donderdag 29 mei (Hemelvaartfeestdag) daar verblijven.



SAUNA

Data en locaties in de doodle/inschrijvingslijst. Vast moment is de laatste vrijdag van elke maand. Carpoolen is gebruikelijk.

DANS 1

Earth Awaken Trancedans (door Joyz Peters:)

Ik zal deze dans op verschillende locaties 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 eenheidsbewustzijn!
Een overzicht van al die dansen kun je binnenkort op mijn site vinden.
(www.shivaya.net). Inschrijven via joyznoiz@hotmail.com

Op di. 13 mei geef ik de dans in Tessenderlo (zaal Kraanhof, 19.30-22u)
De dans kost zoals altijd € 15,00 (hapje en thee inbegrepen)
Meebrengen: blinddoek, matje, eventueel danssokken en dekentje.

DANS 2

Creative movement (door Nicole Saenen:)

Ontdek je eigen maat en ritme.
Leef met aandacht voor jezelf en je omgeving.
Twee 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 tot 21.30 uur (dans je levensritme)

Code T2 - dinsd. 6 mei van 20 tot 21.30 uur (eigen ritme versus groepsritme)

!!opgelet, gewijzigde uren!!

i.s.m. Lichaam en Leven

Rotselaar

Sportoase De Meander, Vakenstraat 18 - 3110 Rotselaar

Code R1 - vrijdag 25 april van 14 tot 15.30 uur (dans je levensritme)

Code R2 - vrijdag 16 mei van 14 tot 15.30 uur (eigen ritme versus groepsritme)

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)

met vermelding van code, gemeente (carpoolen), gsm-nummer.

Kostprijs: € 10,00 per les.

AANRADERS:

"ZOETE NAMIDDAG"

donderdag 10 april van 13.30 tot 16 uur
ontmoetingsmoment in het Dienstencentrum van het OCMW te
Tessenderlo, ingang via Gerhagenstraat.

Allerlei lekkernijen aan democratische prijzen: pannenkoeken, ijs, wafels, enz. en dranken.



LENTEWANDELDAG van ELKORE

op zondag 27 april in de Voerstreek.

Ga een kijkje nemen op www.bloggen.be/elkore; daar staat alles te lezen.

LENTEVIERDAAGSE 2014 (4 dagen)

Woensdagavond 30/04 t/m Zondag 04/05/2014

PINKSTEREN 2014 (3 dagen)

Vrijdagavond 06/06 t/m Maandag 09/06/2014

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 wandelmeerdaagsen door prachtige en niet alledaagse plekjes van de Ardennen met twee of drie 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)
een magisch huis te midden van de bos/*uch*trijke natuur in het dorpje Bérismenil (tussen La Roche & 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 = € 133,00 (van woensdagavond tot zondag 15.30 uur, formule volpension - vegetarisch).

3 daagse = € 111,00 (van vrijdagavond tot maandag 15.30 uur, formule volpension - vegetarisch).

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

Gino Vanneste & Co

Tel 056/51.94.82

E-mail : gino.vanneste@belgacom.net

