



oostwestcentrum

van nature inspirerend

programmablad met overzicht jaartrainingen 2017 - 2018

jaartrainingen



Oost West Centrum biedt opleidingen aan op vlak van persoonlijke ontwikkeling, spiritualiteit, gezondheid en natuurlijk leven.

in dit nummer o.a.:

cranio-sacraaltherapie

voeding & vitaliteit

voetreflex

zen-shiatsu

innerlijke kind coach

aromatherapie

dans

energetische massage

permacultuur ontwerpcursus

the Work

vrouwencirkel

zing je zielelandschap

NIEUW:

sjamanistische training

living in alignment with the source of love

en verder o.a.

energetische basismodules

medische basismodules

praktijkmanagement

inschrijvingen en afspraken

| inschrijving |

Inschrijven voor jaartrainingen en opleidingen doe je schriftelijk, bijvoorbeeld via de website of per e-mail. Je krijgt van ons een bevestiging per e-mail of brief. Voor opleidingen en sommige jaartrainingen sturen we je een inschrijvingsformulier op dat je ons ingevuld voor de start van de cursus terugbezorgt. Wanneer een training volzet is, leggen we een wachtlijst aan om eventuele annulaties op te vangen.

| betaling |

Tijdig betalen is voordelig, meer informatie vind je bij kortingen. Wanneer je pas kort vóór de start van de cursus hebt betaald, breng dan het overschrijvingsbewijs of rekeninguitreksel mee. Wanneer je nog niet hebt betaald bij aanvang van de cursus betaal je contant ter plaatse.

Je kan, als je dat nodig vindt, een alternatief betalingsvoorstel aanbrengen. Je kan ook eventueel spreiding van betaling aanvragen. (Hiervoor worden wel extra administratiekosten aangerekend.) Contacteer hierover vooraf het secretariaat.

| kmo-portefeuille |

Alle programma's uit deze brochure kunnen via de kmo-portefeuille betaald worden.

Praktisch zijn er twee mogelijkheden:

- Ofwel bezorg je ons de betaling via kmo uiterlijk bij de start van de cursus;
- Ofwel betaal je het cursusbedrag zelf, betaal je ons daarna via kmo en storten wij het bedrag dat je zelf voorgesloten hebt terug.

Opgelet! Verblijfskosten (voor de cursussen in Orval) kunnen niet via de kmo-portefeuille betaald worden. Meer info vind je op www.owc.be.

| facturatie en bedrijfspreizen |

Als je als privé-persoon inschrijft en de standaard cursusprijs betaalt, kan een factuur (betalingsbewijs) alleen opgemaakt worden op je eigen naam en adres. Aan een per email verstuurd factuur zijn geen kosten verbonden. Voor een geprinte factuur per post verstuurd rekenen we 15 euro administratiekosten aan. Onze facturen zijn vrij van btw.

| korting op jaartrainingen |

- Vroege betaling: 10% korting (5% voor terugkom/verdiepingsmodules) wanneer we het volledige bedrag ten minste twee maanden voor aanvang van de cursus ontvangen (3 maanden voor cursussen met internationale lesgevers).
- Studenten, 65+ en mensen met een vervangingsinkomen: 5% korting
- Jongeren tot en met 25 jaar: 25% korting op de cursussen in Orval en 50% korting op de andere cursussen.

| annulatie |

- De annulatievoorwaarden gelden vanaf het moment van inschrijving, ongeacht het moment van betaling.
- Wanneer Oost West Centrum een cursus annuleert, betalen wij je inschrijvingsgeld integraal terug. Voor eventuele andere kosten kan het Oost West Centrum aansprakelijk zijn.
- Annuleer je zelf, dan dient dat schriftelijk (per e-mail of brief) te gebeuren. Bij annulatie tot 2 maanden vóór de start van de cursus betaal je € 15 annulatiekosten. Bij annulatie vanaf 2 maanden tot 3 weken vóór de start betaal je 20% van

het cursusbedrag. Bij annulatie vanaf 3 weken tot 2 werkdagen vóór de start betaal je 50% van het cursusbedrag. Bij latere annulatie of als je niet annuleert / niet komt opdagen, betaal je 100%

- Vind je zelf iemand die je plaats kan innemen, dan betaal je enkel € 15 als bijdrage in de administratiekosten. Een vervanger kan enkel aangebracht worden vóór de start van de cursus en na schriftelijk akkoord van Oost West Centrum en is niet van toepassing op vervolgcursussen in de opleidingen.
- Zetfouten in prijzen en data in publicaties van Oost West Centrum kunnen niet worden ingeroepen als argument voor annulatie na de start van een cursus of voor een weigering om het werkelijke cursusbedrag te betalen.

| kennismaking |

Als je aan den lijve wil ervaren of een bepaalde jaartraining of opleiding je zal liggen, zijn de opendeurdagen een aanrader. Je kan er kennismaken met de lesgevers en hun manier van werken, met de medewerkers en met het centrum. De data en een gedetailleerd programma vind je op www.owc.be, in ons programmablad of kom je te weten via het secretariaat.

Ook het volgen van een introductiecursus kan een middel zijn om je te oriënteren in je keuze. Introductiecursussen in o.a. massage, shiatsu, voetreflex, dans, sjamanisme, kruiden en natuurvoeding organiseren we regelmatig in Antwerpen en in Orval. Het oriëntatiejaar massage geeft eveneens de mogelijkheid om te proeven van de inhoud van de verschillende lichaamsgerichte opleidingen.

KENNIS MAKEN

OPEN DEUR WEEKEND

ZA. 2 - ZO. 3 SEPTEMBER

Doorlopend gratis cursusintroducties en infostands.

PROEFLESSENWEEK

MA. 4 - VR. 8 SEPTEMBER

Elke avond keuze uit verschillende introductielessen: volwaardige lessen waarin de lesgevers je van dichtbij laten kennismaken met zichzelf én met de inhoud van hun vak voor een introductieprijs.

Plaats:

Oost West Centrum | Antwerpen

Details:

zie volgende programmabrochure, of kijk op de website: www.owc.be

Alle info in deze brochure was al eerder te vinden op www.owc.be.

OOST WEST CENTRUM vzw

landelijke vormingsorganisatie voor een natuurlijke levenswijze

ANTWERPEN

Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antw.

T +32 (0)3 230 13 82

elke werkdag van 13u30 tot 17u

en op donderdag ook

van 9u30 tot 12u30

antwerpen@owc.be

bankrekening: BE 21 5230 4534 0303

ORVAL

Bois-Le-Comte 1

6823 Villers-devant-Orval

T +32 (0)61 32 99 20

elke werkdag van 9u30 tot 11u30

F +32 (0)61 32 99 19

orval@owc.be

bankrekening: BE 23 5230 4544 6191

bankrekening Triodos Nederland

NL34 TRIO 0212 1908 06

BIC TRIONL2U

tnv Oost West Centrum, Bois-le-Comte 1

6823 Villers-devant-Orval

Gebruik bij voorkeur

het rekeningnummer van de afdeling die de cursus organiseert!

MISSIE OOST WEST CENTRUM

Oost West Centrum wil mensen stimuleren en ondersteunen om actief verantwoordelijkheid te nemen voor de eigen en de maatschappelijke gezondheid. Oost West Centrum doet dit met een ruim, divers, open vormingsaanbod op verschillende plaatsen in België. Het vormingsaanbod is holistisch en verbindt oosterse en westerse visies. Op die manier wil Oost West Centrum bijdragen tot een gezonde, participatieve, rechtvaardige en duurzame samenleving.

MET DE STEUN VAN DE VLAAMSE MINISTER VAN CULTUUR, JEUGD, SPORT EN BRUSSEL.

OOST WEST CENTRUM IS VANAF JANUARI 2016

DOOR DE VLAAMSE OVERHEID ERKEND ALS GESPECIALISEERDE VORMINGSINSTELLING ROND HET THEMA 'GEZONDHEIDS-EDUCATIE'.



V.U. Luc De Cuyper, Bois-le-Comte 1,
B-6823 Villers-devant-Orval

www.owc.be

introductie

algemene info

| gezondheid |

Oost West Centrum organiseert al ruim 35 jaar programma's rond gezond en geïnspireerd leven. We werken vanuit een holistische, integrale visie en verbinden Oost en West, het energetische en het materiële, het spirituele en het aardse, lichaam en geest, mens en maatschappij. In ons aanbod beogen we de integratie, niet de afscheiding van al deze aspecten.

| alles is één, alles is met alles verbonden |

Elke mens is een deel van het grotere geheel. En elk deel beïnvloedt het geheel: het gezin, de gemeenschap, de aarde. Gezondheid koppelen we aan duurzaamheid, solidariteit en rechtvaardigheid. We kiezen niet alleen voor voeding die voor de mens gezond is (zoals de voedingsdriehoek doet), we stimuleren ook de keuze voor kleinschalige, duurzame, biologische, liefst lokale producten uit eerlijke handel.

Om gezondheid te creëren is het hele verhaal belangrijk: het verhaal van de persoon, van de familie, de maatschappij, de aarde. Als je (een deel van) het verhaal kent, kan je de verhaallijn lezen en het verhaal herschrijven.

| het geheel is meer dan de som van de delen |

Voeding is een weg naar gezondheid. Beweging ook. Voeding gecombineerd met beweging is een snellere en efficiëntere weg naar gezondheid. Voeding & beweging gecombineerd met complementaire gezondheidsmethodes en empowerment leidt nog sneller, efficiënter en duurzamer naar gezondheid.

| structurele oplossingen en lange-termijn resultaten |

We streven naar duurzame gedragsveranderingen en lange-termijn resultaten. In plaats van (enkel) de symptomen te bestrijden en te onderdrukken, kiezen we ervoor om de oorzaken te achterhalen en aan te pakken.

| iedere mens is uniek, iedere situatie is uniek |

Elk uniek probleem heeft een unieke nood en een uniek geschenk. Wat voor persoon X werkte, werkt misschien niet voor persoon Y. Wat gisteren werkte, werkt misschien vandaag niet meer. Elke situatie vraagt om een unieke benadering. De mogelijkheden om tot gezondheid te komen zijn even divers als onze menselijke verbeeldingskracht. Oost West Centrum wil mensen inspireren en ondersteunen om hun eigen creatieve antwoorden te vinden zodat ze hun eigen unieke weg naar gezondheid en heel zijn kunnen bewandelen.

| effectief verandering creëren |

We willen graag effectief bijdragen tot een gezondere, natuurlijkere en duurzamere samenleving. Daarom zetten we in al ons hele aanbod hoog in op toegankelijkheid en praktische bruikbaarheid in het dagelijkse leven.

| onze lesgevers |

Kwaliteit staat voorop. Oost West Centrum werkt samen met competente, ervaren lesgevers die zich langdurig met het centrum verbinden, onze visie en waarden delen en integreren in hun werk én in hun eigen leven.

| verantwoordelijkheid nemen voor je eigen leven |

Hoe breng ik mijn verlangens, mijn dromen, mijn passies tot leven?

Hoe maak ik mijn creativiteit en mijn inzichten vrij?

Hoe voed ik mijn mogelijkheden om gezond en vitaal te leven?

Ons leven wordt vaak overheerst door onbewuste patronen en gewoonten die de volledige ontplooiing van onze activiteiten in de weg staan. Maar de dingen uit ons verleden die ons belemmeren kunnen we verwerken en transformeren zodat er weer ruimte vrijkomt voor nieuwe, creatieve mogelijkheden.

Oost West Centrum wil een laboratorium zijn voor deze processen van vernieuwing. Met onze programma's bieden we een praktische weg om je gezondheid te verbeteren, je relaties met anderen te verdiepen, dichter bij jezelf te komen en daarin te groeien, en anderen tot hetzelfde te inspireren.

De trainingen en opleidingen zijn een manier om bewust vorm te geven aan je eigen toekomst en ook aan die van onze planeet: door binnen in jezelf te veranderen, creëer je ook verandering in de buitenwereld. We hopen dat dit aanbod jou als deelnemer weet te raken, en dat jouw enthousiasme anderen stimuleert tot gezond en creatief leven, die dan op hun beurt weer anderen inspireren, als een alsmar verder uitdeinende golfbeweging.

| structuur opleidingen |

De opleidingen zijn opgebouwd uit verschillende modules, opgesplitst per cursusjaar. Aanvullende pakketten basiskennis en -vaardigheden staan vermeld bij de basismodules. Voor iedere opleiding is een traject uitgestippeld waarin je de modules bij voorkeur doorloopt, wat je als cursist de mogelijkheid geeft flexibel met je studieplanning om te gaan. De basismodules werden ook ontwikkeld met het oog op mogelijke toekomstige Europese erkenningsnormen voor natuurgeneeskundige opleidingen, en geven bovendien een stevige basis aan allen die voor zichzelf een toekomst zien als b.v. shiatsubeoefenaar of voetreflexoloog. Het eerste jaar van elke opleiding staat open voor iedereen. Omdat het algemeen vormend is en nog niet specifiek beroepsgericht, is het zeer geschikt voor mensen die zich louter uit persoonlijke interesse grondig in het thema willen verdiepen en niet de intentie hebben er later beroepsmatig mee aan de slag te gaan.

| structuur trainingen |

De trainingen zijn intensieve programma's die gespreid over één cursusjaar lopen met een specifiek thema of een specifieke invalshoek. Deze trainingen kan je volgen zonder deel te nemen aan basismodules of opleidingen. Een aantal ervan kan je ook beschouwen als extra professionele training voor hen die een opleiding afwerken of reeds werkzaam zijn als therapeut.

| overnachtingen |

Cursusdagen in Orval zijn inclusief overnachting en biologisch-vegetarische maaltijden. Cursusdagen in Antwerpen zijn niet residentieel. Een lijst van overnachtingsmogelijkheden in de buurt is verkrijgbaar.



| INHOUD |

basismodules	4
energetische basismodules	5
medische basismodules	6
praktijkmanagement	6
opleidingen	7
shiatsu	8
voeding & vitaliteit	10
voetreflex	11
cranio-sacraal therapie	12
innerlijke kind coach	13
trainingen	13
aromatherapie	14
massage-oriëntatiejaar	15
energetische massage	15
5 ritmes: bewust beweging brengen	16
handreflexologie	16
ekindo empowerment	17
chakrahealing	17
de weg van de dans	18
intensieve training existentiële dans	18
innerlijke kind jaargroep	19
zing je zielelandschap	19
in de spiegel van de dood	20
heel jezelf	20
kruidenkracht	21
permacultuur	21
de kunst van het beminnen	22
sjamanistische training	22
the Work	23
living in alignment with the source of love	23
overzicht	24

basismodules

| de basismodules |

- energetische basiskennis
- medische basiskennis
- therapeutische vaardigheden
- praktijkmanagement

| structuur basismodules |

Zowel de energetische als de medische basismodules zijn opgebouwd uit modules van 45 uren. Energetische basis omvat 3 modules, samen dus 135 uren, medische basis bestaat uit 2 modules.

Praktijkmanagement omvat 10 uren.

| cursisten |

Deze modules staan open voor iedereen: zowel voor wie persoonlijk geïnteresseerd is in de materie als voor wie er – al of niet professioneel – mee aan de slag wil in het kader van een opleiding. Ze kunnen dus zowel volledig apart gevolgd worden, los van een opleiding, als aanvullend aan een opleiding. Alle basismodules zijn afgestemd op de inhoud van de opleidingen om je een breed kader en een goede basis te geven voor je werkzaamheden als bijvoorbeeld shiatsubeeffenaar of voetreflexoloog.

| tijd en plaats |

De lessen van de basismodules worden zowel als dagcursus als in weekendvorm georganiseerd. De medische en energetische basismodules worden in weekendformule en overdag aangeboden in Antwerpen, de energetische modules ook residentieel in Orval. Praktijkmanagement vindt in Antwerpen plaats. De lesmomenten en locaties worden duidelijk vermeld bij elke cursusbeschrijving.

| vrijstelling |

Wil je in het kader van een opleiding vrijstelling aanvragen voor een basismodule, dan dien je een dossier in met daarin: je motivatie waarom je vrijstelling wil, bewijzen van reeds gevolgde opleiding met daarbij een afschrift van de lesinhouden, cursussen, certificaten en adresgegevens van lesgevers en organisatie. Zo kunnen wij inschatten of je geheel of gedeeltelijk kan vrijgesteld worden op basis van je eerder/elders opgedane kennis en ervaring. We brengen je altijd schriftelijk (per e-mail indien mogelijk) op de hoogte.

| herbronning |

Wie reeds de vorige jaren aan één van de basismodules deelnam kan dezelfde module tot 5 jaar later hernemen voor de helft van de huidige cursusprijs (korting niet van toepassing op eventuele verblijfskosten) van de basismodules. Dit aanbod is combineerbaar met de korting voor voorafbetaling.

| inhaallessen |

Gemiste lessen bij de medische en energetische basismodules kunnen ingehaald worden in een volgende module in een volgend jaar (voor zover die dan aangeboden wordt). Inhaallessen kunnen enkel na schriftelijk akkoord van Oost West Centrum, gelden niet als een nieuwe inschrijving en kunnen niet vervangen worden. Inhaallessen moeten vooraf aangevraagd worden (vóór de start van de les waarop je niet aanwezig kan zijn) en je moet je ook vooraf opgeven voor de inhaallessen. De toegestane inhaallessen zijn gratis.

| certificatie |

Een getuigschrift / credit als bewijs van deelname kan voor alle basismodules opgemaakt worden indien gewenst.

Een certificaat (als bewijs voor een mogelijke inschrijving voor een tweede of derde jaar van een opleiding en later ook als getuigschrift bruikbaar) wordt afgeleverd nadat volgende voorwaarden werden vervuld:

- in minimum 85% van de lessen aanwezig geweest zijn
- geslaagd zijn voor de (eventuele) schriftelijke toets
- met voldoening (eventuele) opdrachten afgewerkt hebben

Certificaten kunnen afgehaald worden op het secretariaat vanaf 1 juli.

| evaluaties |

Elk jaar zijn er op verschillende momenten mogelijkheden om een schriftelijke toets af te leggen voor de energetische en medische basismodules.

Er zijn standaard 3 momenten voorzien:

- eind juni
- eind september (na afloop van de zomersessies)
- half februari (voor de modules die in het najaar liepen)

Telkens kan dan ook een herkansingsexamen afgelegd worden. Kandidaten dienen zich hiervoor wel vooraf op te geven. Voorwaarde voor certificatie is dat minimaal 50% gehaald wordt op elk onderdeel van het examen en samen gemiddeld 60%. Het is mogelijk het examen op vrijdag of op zaterdag af te leggen. De maximale examentijd per module is 2 uur. Examentijden zijn vrijdag 16-18u of 19u30-21u30 en zaterdag 10-12u.

Voorziene data in het cursusjaar 2017-2018 zijn:

- 23-24 juni 2017
- 29-30 september 2017
- 16-17 februari 2018
- 29-30 juni 2018
- 28-29 september 2018



basismodules

energetische basiskennis

Doel

In deze modules verwerf je een brede achtergrond omtrent energetische geneeskunst. Je krijgt een andere kijk op gezondheidszorg. Je maakt kennis met een holistische en energetische visie op de mens en zijn leefwereld. Je krijgt modellen aangereikt om de constitutie en de conditie van een mens te observeren en mensen te begeleiden in veranderingsprocessen.

Lesgevers

Bert Cools, Katrien Cocquyt, Ingrid Debert, Gérard Heijnen, Viviane Van Dyck, Denise Van den Avont en anderen.

Data & info

Aantal modules 3

Aantal lessen per module 45

Opgesplitst in	EB1	EB2	EB3	totaal
basis gezonde voeding	9			9
natuurlijke huisapotheek		9		9
lichaamsenergie	18	9		27
natuurlijke geneeswijzen			12	12
natuurlijke observatietechnieken		15		15
energetische filosofie	18	12		30
energetische benadering van klachten			27	27
geestelijke aspecten van ziek zijn			6	6
totaal	45	45	45	135

Prijs Antwerpen

405 euro bij ontvangst van betaling 2 maanden vóór de startdatum

450 euro bij latere betaling

Prijs Orval

inclusief verblijf met biologisch-vegetarische maaltijden

621 euro bij ontvangst van betaling 2 maanden vóór de startdatum

690 euro bij latere betaling

ENERGETISCHE BASISKENNIS 1STE MODULE

Doel & inhoud

Kennismaken met de energetische structuren van de mens, met de energetische waarde van onze voeding, met de principes van yin & yang en het model van de vijf transformaties. Het leerstofpakket van het eerste jaar splitsen we op in drie blokken:

Lichaamsenergie

We bekijken de energetische opbouw van de mens (meridianen, yin en yange spiraliserings, chakra's, reflexzones, bindweefselzones,...), de energetische embryologie en de menselijke evolutie, de verschillende verhoudingen binnen het menselijk lichaam en de vijf transformaties toegepast op de energie van de mens.

Voeding

We bekijken de basisvoorwaarden voor een gezonde voeding, de principes van yin & yang in de voeding, de vijf transformaties toegepast op de voeding en de 1 op 7 verhouding in ons voedsel. We gaan na hoe het proces van omschakelen in zijn werk gaat.

Energetische Filosofie

We bestuderen de twaalf wetten van verandering, yin en yang als complementaire krachten, de universele spiraal. We maken kennis met het model van de vijf transformaties en verschillende aspecten van een holistische visie op de mens.

Data & info

Orval (nazomerzesdaagse 2017)

Lesdata zo. 17 september (16u) tot vr. 22 september (16u) 2016

Antwerpen (dagcursus)

Lesdata

8 vrijdagen van 10-13u en van 14-17u (**laatste dag enkel voormiddag**): 13-27 okt., 10-24 nov., 8-12 dec. 2017, 19 jan., 2 feb. 2018

Antwerpen (weekendcursus):

Lesdata

telkens vrijdagavond van 19u30-22u30, za. van 10-13u en van 14-17u 23-24 februari, 16-17 maart, 27-28 april, 25-26 mei, 22-23 juni 2018

ENERGETISCHE BASISKENNIS 2DE MODULE

Doel & inhoud

Leren toepassen van eenvoudige 'huismiddelen' om dagelijkse ongemakken te verhelpen. Verdiepen van de kennis over de energetische structuren van de mens. Leren kennen en toepassen van diagnostische technieken. Op het programma staan: inwendige en uitwendige EHBO-remedies, energetische anatomie en chakra's, het spanningsveld tussen constitutie en conditie, diagnose van lichaamshouding en gezicht en een uitdieping van de vijf transformaties.

Data & info

Instapvereisten energetische basiskennis 1 gevolgd hebben

Orval (nazomerzesdaagse 2017)

Lesdata vr. 22 september (16u) tot di. 26 september (16u) 2016

Antwerpen (weekendcursus)

Lesdata

telkens vrijdagavond van 19u30-22u30, za. van 10-13u en van 14-17u 20-21 okt., 24-25 nov., 8-9 dec. 2017, 19-20 jan., 9-10 feb. 2018

Antwerpen (dagcursus)

Lesdata 8 vrijdagen van 10-13u en van 14-17u (**eerste dag enkel namiddag**): 2 feb., 2-16-30 maart, 27 april, 25 mei, 8-22 juni 2017

ENERGETISCHE BASISKENNIS 3DE MODULE

Doel & inhoud

Inleiding in en situering van een aantal natuurlijke geneeswijzen (bloesemtherapie, energetische massagevormen,...), een energetische benadering van klachten gelinkt aan de verschillende lichaamsstelsels, geestelijke aspecten van ziek zijn.

Data & info

Instapvereisten energetische basiskennis 2 gevolgd hebben

Antwerpen (weekendcursus)

Lesdata

telkens vrijdagavond van 19u30-22u30, za. van 10-13u en van 14-17u 15-16 sept., 13-14 okt., 8-9 dec. 2017, 9-10 feb., 22-23 juni 2018

Prijs 405 euro bij ontvangst van betaling vóór 7 augustus 2017

450 euro na 7 augustus 2017

basismodules

medische basismodules

OPLEIDING OP HBO-NIVEAU

Doel

Kennis en inzicht verwerven over de anatomie, de fysiologie en de pathologie van de verschillende lichaamssystemen.

Inhoud

Beide modules samen geven een volledig overzicht van de bouw (anatomie) en werking (fysiologie) van het menselijk lichaam met betrekking tot de verschillende systemen.

In de A-module komen, naast inleidende lessen rond de bouw van de mens en cytologie, de volgende systemen aan bod: beenderstelsel, spierstelsel, spijsverteringsstelsel, uitscheidingsstelsel, voortplantingsstelsel en embryologie.

In de B-module komen de volgende systemen aan bod: ademhalingsstelsel, circulatiestelsel, hormoonstelsel, zenuwstelsel, zintuigen en immunologie.

Ook de pathologie gelinkt aan deze lichaamssystemen komt in beide modules aan bod. Module A kan ook vóór module B gevolgd worden.

Lesgever

Bert Cools

Data & info

Aantal modules 2

Aantal lessen per jaar 45

Instapvereisten geen

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

Prijs 405 euro bij ontvangst van betaling 2 maanden voor de startdatum

450 euro bij latere betaling

MEDISCHE BASIS A

Weekendcursus

Lesdata 6-7 oktober, 3-4 november, 1-2 december 2017, 5-6 januari, 2-3 februari 2018

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR MEA

Dagcursus

Lesdata 8 vrijdagen van 10-13u en van 14-17u (**eerste dag enkel namiddag**): 9-23 februari, 9-23 maart, 20 april, 4 mei, 1-15 juni

Cursuscode 2018 02 ANT JAAR MEA

MEDISCHE BASIS B

Dagcursus

Lesdata 8 vrijdagen van 10-13u en van 14-17u (**laatste dag enkel voormiddag**): 20 oktober, 3-17 november, 1-15 december 2017, 12-26 januari, 9 februari 2018

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR ME B

Weekendcursus

Lesdata telkens vrijdagavond van 19u30-22u30, za. van 10-13u en van 14-17u:

16-17 februari, 2-3 maart, 6-7 april, 11-12 mei, 15-16 juni

Cursuscode 2018 02 ANT JAAR ME B

praktijkmanagement

Doel

Kennis en vaardigheden verwerven om een eigen praktijk op te zetten en verder uit te bouwen.

Inhoud

Deze bescheiden module wil de startende hulpverlener handvaten aanreiken bij de ontwikkeling van een eigen zelfstandige praktijk. Hoe profileer ik mij naar potentiële cliënten, collega's of potentiële doorverwijzers? Welke administratieve aspecten dienen zeker goed bekeken te worden, b.v. qua verzekering en boekhouding? Welke cliëntenadministratie/opvolging is minimaal nodig, wat kan daarbij extra nuttig zijn? De financiële vragen, zoals prijsstelling, en volle agenda's worden bekeken. Ook alle wettelijke aspecten omtrent het opzetten van een praktijk als zelfstandige therapeut komen aan bod.

Lesgever

Gérard Heijnen

Data & info

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

Lesdata vr. 5 mei 2017 van 19u30-22u30, za. 6 mei 2017

van 10-13u en van 14-18u

Prijs 117 euro bij ontvangst van betaling vóór 5 maart 2017

130 euro na 5 maart 2017

Cursuscode 2017 05 ANT JAAR TB

Lesdata vr. 20 april 2018 van 19u30-22u30,

zaterdag 21 april 2018 van 10-13u en van 14-18u

Prijs 117 euro bij ontvangst van betaling vóór 21 februari 2018

130 euro na 21 februari 2018

Cursuscode 2018 04 ANT JAAR TB

opleidingen

| opleidingen |

lopen over verschillende jaren en worden begeleid door een team van lesgevers. We bieden momenteel volgende opleidingsmodules aan:

- Voetreflexologie (2 jaar)
- Voeding & Vitaliteit (3 jaar)
- Shiatsu (4 jaar)
- Cranio-sacraal therapie (2 jaar)
- Innerlijke Kind Coach (3 jaar)

Onze bijna 40-jarige ervaring met het organiseren van opleidingen hebben we verwerkt in de volgende structuur.

| structuur opleidingen |

De opleidingen zijn opgebouwd uit verschillende cursusjaren, meestal lopend van september tot juni. De medische en energetische basismodules en praktijkmanagement zijn aanvullende modules die onderdeel zijn van de opleidingen. Ze worden op verschillende momenten in het jaar aangeboden zodat studenten een maximale flexibiliteit hebben bij het samenstellen van hun eigen planning. Deze modules werden ook ontwikkeld met het oog op toekomstige Europese erkenningsnormen voor natuurgeneeskundige opleidingen.

| cursisten |

Het eerste jaar van de opleidingen staat open voor iedereen: zowel voor wie persoonlijk geïnteresseerd is in de materie als voor wie er - al dan niet professioneel - mee aan de slag wil. Vanaf het tweede jaar van de opleiding wordt het accent verlegd van persoonlijke verrijking naar heling en transformatie. In dit kader moet dan ook de verplichte deelname gezien worden aan een aantal aanvullende modules. Het laatste jaar van elke opleiding is speciaal bedoeld voor mensen die als professioneel beoefenaar aan de slag willen. Daarnaast zijn ook de intervisie, supervisie en/of stages van het laatste jaar specifiek gericht op het verder ontwikkelen van professionele vaardigheden.

| tijd en plaats |

Alle opleidingen vinden plaats in Antwerpen.

Voetreflex vindt op vrijdagavond en zaterdag of op donderdag plaats, Voeding & Vitaliteit op zaterdag, maandag of vrijdag, shiatsu op donderdagavond, vrijdag of in het weekend. Cranio-sacraal vindt plaats op maandag of vrijdag. De opleiding tot Innerlijke Kind Coach vindt op weekenddagen plaats.

| vrijstelling |

Voor de opleidingen zijn er geen standaard vrijstellingen. Wil je meteen doorstromen naar een tweede jaar bijvoorbeeld, dan is het altijd noodzakelijk een dossier samen te stellen met daarin: je motivatie waarom je meteen wenst door te stromen, bewijzen van reeds gevolgde training met daarbij een afschrift van de lesinhouden, cursussen, certificaten en adresgegevens van lesgevers en organisatie. Zo kunnen wij inschatten of je geheel of gedeeltelijk vrijgesteld kan worden op basis van je eerder/elders opgedane kennis en ervaring. We brengen je altijd schriftelijk (per e-mail indien mogelijk) op de hoogte.

| huiswerkgroepen |

In alle opleidingen worden bij de start van het cursusjaar huiswerkgroepjes opgestart. Het is de bedoeling om in kleine groepjes van 3 à 5 personen (bij voorkeur met deelnemers uit jouw streek of stad) de aangeleerde stof ook praktisch te blijven oefenen buiten de lessen. Dit stimuleert het verwerkingsproces, maakt mogelijk dat de cursisten zich sneller de stof echt eigen maken en elkaar actief ondersteunen. Voor mensen die als enige deelnemer ver van de anderen wonen, wordt een andere huiswerkopdracht afgesproken. Hiernaast wordt ook verwacht dat de cursisten op eigen tempo en in eigen kring lesinhouden herhalen en oefenen. Reken toch minimum 1 uur per week te besteden buiten de lestijden.

| assistentie |

Voor elk jaar van de meeste opleidingen is er een plaats vrij voor een assistent(e). De taak van de assistent(e) bestaat uit de opvolging van praktische zaken zoals materiaal en lokaal checken, het mee corrigeren bij oefeningen en praktijkopdrachten tijdens de les, het als model fungeren voor instructies of het mee oefenen met een cursist als het aantal anders oneven is. Als assistent word je ook de contactpersoon tussen cursisten en organisatie. Er wordt verwacht dat je alle (of in elk geval zo veel mogelijk) lessen van dat jaar aanwezig kan zijn. Om als assistent(e) in aanmerking te komen dien je minstens dat cursusjaar, en bij voorkeur de hele opleiding, met voldoening afgerond te hebben. Kandidaten melden zich via info@owc.be of Oost West Centrum tav Luc De Cuyper en vermelden ook de opleidingscursus en het jaar van hun keuze.

| herbronning |

Wie reeds de vorige jaren aan één van de opleidingen deelnam kan dezelfde module tot 5 jaar later hernemen voor de helft van de huidige cursusprijs (korting niet van toepassing op eventuele verblijfskosten) van de basismodules. Dit aanbod is combineerbaar met de korting voor voorafbetaling.

| inhaallessen |

Gemiste lessen bij één van de opleidingen kunnen ingehaald worden in een volgende module in een volgend jaar (voor zover die dan aangeboden wordt). Inhaallessen kunnen enkel na schriftelijk akkoord van Oost West Centrum, gelden niet als een nieuwe inschrijving en kunnen niet vervangen worden. Inhaallessen moeten vooraf aangevraagd worden (vóór de start van de les waarom je niet aanwezig kan zijn) en je moet je ook vooraf opgeven voor de inhaallessen. De toegestane inhaallessen gratis.

| certificatie |

Een certificaat wordt afgeleverd nadat volgende voorwaarden werden vervuld:

- in minimum 85% van de lessen aanwezig geweest zijn
- geslaagd zijn voor de schriftelijke toets
- met voldoening (mogelijke) opdrachten afgewerkt hebben
- de bijhorende aanvullende modules (zie vermelding bij de opleidingen zelf) met voldoening afgewerkt hebben

Certificaten kunnen afgehaald worden op het secretariaat vanaf 1 juli. In sommige opleidingen kan het certificaat de laatste les of de eerste les van het volgende jaar meegegeven worden.

| toetsing en evaluatie |

De evaluatie gebeurt telkens tijdens de laatste les van het opleidingsjaar door de lesgevers. Voor de shiatsuopleiding is er eenmaal per jaar in juni een aparte examendag. Voor de toetsing van de eventueel extra verplichte basismodules zie pagina 4.

opleidingen

zen-shiatsu

Shiatsu is een van oorsprong Japanse meridiaan-/drukpuntmassage. Met duimen en handpalmen wordt ingeleund op het lichaam waardoor druk ontstaat op specifieke meridianen (energiebanen) en meridiaandrukpunten. Het lichaam wordt zo aangezet de energiedoorstroming te reguleren, zodat eventuele disharmonieën herstellen of zich niet tot ziekte ontwikkelen. In Oost West Centrum komt de Zen-Shiatsu stijl van Shizuto Masunaga Sensei samen met de Japanse macrobiotische filosofie, gezondheidsvisie en voedingsleer. In deze vorm van shiatsu wordt nadruk gelegd op meridiaanbehandeling in het hele lichaam en de respectvolle "luisterende" basishouding van de behandelaar. De behandeling maakt het de ontvanger mogelijk diep te ontspannen en het vertrouwen in zijn eigen zelfherstellend vermogen te hervinden.

Doel & inhoud

De Zen-Shiatsu opleiding van Oost West Centrum is gericht op het ontwikkelen van de vaardigheden, kwaliteit van Zijn en zelfstandigheid die nodig zijn om een praktijk als shiatsubeeffenaar te kunnen voeren. In deze opleiding wordt ook veel aandacht besteed aan energetisch lichaamswerk en meditatie, voorwaarde om steeds krachtiger en gevoeliger te worden, meer vertrouwd te raken met eigen energie en het versterken ervan. Kortom om eigen energie te kunnen beheeren vooral ook in de verbinding met de ander. Het eerste jaar staat open voor iedereen. Omdat dat jaar algemeen vormend is, is het ook geschikt voor mensen die zich uit persoonlijke interesse grondig in shiatsu willen verdiepen zonder de intentie te hebben er beroepsmatig mee aan de slag te gaan. In het eerste jaar wordt een uitgebreide Zen-Shiatsu basisbehandeling aangeleerd, alsmede een serie behandeltechnieken die meer specifiek op de 12 hoofd(Zen-)meridianen gericht zijn. In dit eerste jaar staat centraal: het aanleren van basishoudingen en -technieken, het steeds meer vertrouwd raken met de shiatsu-aanraking en het verder verdiepen van de kwaliteit ervan. Het tweede jaar is volledig gewijd aan studie van de 12 Zen-meridianen, het derde jaar aan het eigen maken van verschillende observatietechnieken en het vandaaruit komen tot een op de behoefte van de ontvanger toegesneden shiatsubehandeling. Het vierde jaar tenslotte is een integratiejaar waarin de aankomende shiatsubeeffenaars middels intervisie en supervisie met daartoe in de les uitgenodigde cliënten hun vaardigheden verder verdiepen.

Lesgevers

Chris Camp (Leuven), Stijn Meeusen (Loenhout) e.a.

Alle lesgevers zijn erkend door de Belgische Shiatsu Federatie.

Chris Camp (*1981) startte op 11-jarige leeftijd een boeiende ontdekkingsreis met oosterse gevechtssporten, al snel gevolgd door Tai Chi, Qi Gong en Yoga. Hij verdiepte zich in energetische en holistische gezondheidsmethodes zoals Reiki, Macrobiotiek, Shiatsu en Jin Shin Jyutsu. Hij volgde ook de 4-jarige Shiatsu opleiding aan Oost West Centrum. Chris studeerde af als Burgerlijk Ingenieur en volgde daarna een aanvullende opleiding rond Internationale Betrekkingen en Conflictbeheersing. In zijn leven en zijn lessen brengt hij het Westen en het Oosten samen om zo tot een groter en vollediger geheel te komen.

Stijn Meeusen is van jongs af aan geïntrigeerd door natuurlijke geesteswijzen en de oosterse manier om het leven te benaderen. Een lange reis doorheen landen als China, Tibet, India, Nepal en Thailand heeft die interesse alleen maar aangescherpt.

Aan de ene kant is Zen-Shiatsu voor Stijn een manier om die interesse voor het Oosten om te zetten in iets concreets en aan de andere kant is het voor hem een zoektocht, een boeiende weg naar meer verbinding vinden met zichzelf, zijn omgeving, met het universum.

Stijn nodigt je uit mee op ontdekkingstocht te gaan.

Data & info

Aantal jaren: 4

Aantal cursussen per jaar: 90

Aantal deelnemers: maximum 25

MODELTRAJECT (afgerond met examen shiatsu-beoefenaar):

1ste jaar: Shiatsu 1 + Energetische basis 1

2de jaar: Shiatsu 2 + Energetische basis 2 + Medische basis A

3de jaar: Shiatsu 3 + Energetische basis 3 + Medische basis B

4de jaar: Shiatsu 4 + Praktijkmanagement

In de opleiding zijn er twee examenmomenten voorzien: aan het einde van het tweede jaar en aan het einde van het vierde jaar. De opleiding is erkend door de Belgische Shiatsu Federatie (BSF).



Op het einde van het tweede jaar (juni) **overgangsexamen**.

Het hiermee verkregen certificaat geeft toegang tot het derde jaar van de opleiding en is inclusief BSF-erkenning op niveau 1 (relaxatie) en niveau 2 (revitalisatie).

Op het einde van het vierde jaar (juni) **eindexamen**.

Hiervoor slagend geeft recht op Oost West Centrum certificaat shiatsubeeffenaar, en is inclusief BSF-erkenning op niveau 3 (regeneratie).

Examengeld bedraagt voor beide examens 130 euro.

SHIATSU 1STE JAAR

Doel

Het leren kennen, ervaren en beheersen van de basisprincipes van Shiatsu, middels het aanleren van een Zen-Shiatsu basisbehandeling, een afgeronde algehele lichaamsbehandeling met een diep relaxerend effect, alsmede het vertrouwd raken met enkele behandeltechnieken die meer specifiek op de 12 hoofdmeridianen gericht zijn.

Inhoud

Shiatsu basishoudingen en -technieken. Energetisch lichaamswerk met accent op goede lichaamshouding, coördinatie beweging en ademhaling, haraversterking (lichaamscentrum), meditatie, conditie-opbouw. Vertrouwd raken met de basisprincipes van Shiatsu: het gebruik van zwaartekracht/lichaamsgewicht i.p.v. spierkracht; werken vanuit centrering met lichaam/geest ontspannen; respectvolle aanraking en zuivere intentie (eigen kracht, zwakte en grenzen weten); oefenen mentale concentratie. M.a.w.: voelen en ervaren wat shiatsu is.

Data & info

Instapvereisten geen

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

+ 1 driedaagse in La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

Prijs 918 euro bij ontvangst van betaling 2 maanden vóór de startdatum
1020 euro bij latere betaling, incl verblijfskosten driedaagse in Orval

Antwerpen (avondcursus)

Lesdata 22 donderdagen van 19u30-22u30:

19-26 oktober, 9-16-23-30 november, 21 december 2017, 18-25 januari, 1-8-22 februari, 8-15-22-29 maart, 19-26 april, 3-24-31 mei 2018

ORVAL DRIEDAAGSE: do. 7 dec. (19u) tot zo. 10 dec. 2017 (16u)

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR SH1 A

Antwerpen (weekendcursus)

Lesdata 11 zondagen van 10-13u en van 14-17u:

22 oktober, 12-26 november 2017, 14-28 januari, 25 februari, 18 maart, 15 april, 6-27 mei, 17 juni 2018

ORVAL DRIEDAAGSE: do. 7 dec. (19u) tot zo. 10 dec. 2017 (16u)

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR SH1 A

opleidingen

zen-shiatsu



SHIATSU 2DE JAAR

Doel

Leren voelen, lokaliseren en behandelen van de 12 hoofdmeridianen volgens het systeem van Masunaga Sensei (Zen-meridianen).

Inhoud

Energetische lichaamstraining (incl. meridiaanyoga en meridiaan Qigong). Achtergronden bij fysieke, emotionele, psychologische en spirituele kenmerken verschillende meridiaanenergieën volgens de theorie van Zen-Shiatsu en traditionele oosterse geneeskunst. Uitbreiding van de behandeltechnieken (incl. strekkingen en correctie-technieken). Verloop van de Zen-meridianen leren herkennen en behandelen. Introductie meridianen en drukpunten als observatie- en behandelmethode.

Data & info

Instapvereisten

- shiatsu 1 afgerond hebben
- tegelijkertijd volgen of certificaat bezitten van energetische basis 1

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

La Ferme du Bois-le-Comte, Orval (1 driedaagse)

Antwerpen (weekendcursus)

Lesdata 11 zondagen van 10-13u en van 14-17u

1-15 oktober, 5-19 november, 17 december 2017,

21 januari, 18 februari, 11 maart, 29 april, 20 mei, 10 juni 2018

[optioneel, niet in cursusprijs inbegr., overgangsexamen BSF op 1 juli]

ORVAL DRIEDAAGSE: do. 1 februari (19u) tot zo. 4 februari 2018 (16u)

Prijs 963 euro bij ontvangst van betaling vóór 1 augustus 2017

1070 euro na 1 augustus 2017, incl. verblijfskosten driedaagse in Orval

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR SH2

SHIATSU 3DE JAAR

Doel

Leren observeren van energiepatronen en het daaruit destilleren van aanwijzingen als startpunt voor behandeling. Nadruk ligt hierbij op het leren voelen van de meridiaan-actiezones op buik en rug, observatie lichaamshouding en gezichtskenmerken, meridianen als observatiemethode en werken met transformatiepunten/kalmerings- en stimuleringspunten, yu- en bo-punten.

Inhoud

Leren kennen en ervaren van verschillende manieren om informatie te krijgen over de energetische patronen. De nadruk ligt op het voelen hiervan ("setsu-shin") middels observatie van hara (buik), rug, meridianen en de verschillende specifieke drukpunten. Uitbreiding van behandeltechnieken (mobilisaties, strekkingen). Leren om vanuit observatie tot een op de behoeften van de cliënt toegespitste behandeling te komen. Theoretische achtergrond over energetische patronen en hun relatie met meridiaancondities.

Data & info

Instapvereisten certificaten shiatsu 2, energetische basis 1 en 2, medische basis A

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

La Ferme du Bois-le-Comte, Orval (1 driedaagse, residentieel)

Lesdata

ANTWERPEN 11 zondagen van 10-13u en van 14-17u

17 september, 15-29 oktober, 12 november, 3 december 2017,

28 januari, 18 februari, 11 maart, 29 april, 27 mei, 24 juni 2018

ORVAL do. 1 februari (19u) tot zo. 4 februari 2018 (16u)

Prijs 963 euro bij ontvangst van betaling vóór 17 juli 2017

1070 euro na 17 juli 2017, incl. verblijfskosten driedaagse in Orval

Cursuscode 2017 09 ANT JAAR SH3

opleidingen

voeding & vitaliteit

Er doen heel wat theorieën over gezond eten/diëten de ronde dezer dagen. En vaak spreken ze elkaar tegen. Dan is het moeilijk om door de bomen het bos nog te zien. Gelukkig is er Voeding en Vitaliteit. Een opleiding die je laat kennismaken met natuurlijke inzichten over het effect van ons voedsel op onze vitaliteit. We geven je een heldere kijk op de zaak en verleiden je met plantaardig, volwaardig lekkers. We bieden je een overvloed aan recepten, toveren met kookstijlen en helpen je zo op weg naar een vitaler en natuurlijker leven. Gezonder eten en leven was nog nooit zo gemakkelijk.

Doel & inhoud

Dit is een heel praktisch georiënteerde opleiding die informatie koppelt aan directe bruikbaarheid in het dagelijkse leven. Wat je meekrijgt is unieke kennis en unieke vaardigheden die je niet in boeken kunt vinden en die je je eigen maakt in de vele praktijklessen en via tal van kookopdrachtjes die je uitnodigen om tussendoor thuis verder te experimenteren en te observeren.

We werken met verschillende lesgevers die allemaal hun eigen stijl, ervaring en accenten inbrengen. Gemeenschappelijk is de keuze voor volwaardige, minimaal bewerkte producten van goede kwaliteit, liefst vers, lokaal en grotendeels plantaardig: dit is voor ons altijd de basis van gezonde voeding.

We geven je actuele, goed onderbouwde, zo neutraal en volledig mogelijke informatie, gebaseerd op zowel traditionele wijsheid als divers modern wetenschappelijk onderzoek, eigen ervaring en gezond verstand. Zo kom je te weten waarom de meningen over wat gezonde voeding is zo sterk uiteenlopen en hoe je daarin je eigen waarheid kan vinden, los van hypes en door anderen bedachte regeltjes.

We reiken je daartoe ook een energetisch kompas aan om gefundeerd evenwichtige voedingskeuzes te kunnen maken: je leert welke soorten energie voeding geeft, hoe je deze energie kan beïnvloeden of transformeren via de verschillende kookstijlen, en welke invloed dat heeft op ons: ontspannend, verkoelend, versterkend, activerend, ...

Verder moedigen we je vooral aan om zelf te gaan ontdekken en ervaren wat voor jou gezonde voeding is, en hoewel deze kooktraining overwegend plantaardig is, kan jouw ideale voedingswijze net zo goed omnivoor als vegan als alles daartussen zijn. Wij gaan je dus niet vertellen hoeveel vet of eiwit of graan goed voor jou is of wat je vooral wel of niet moet eten. Met de tools die je krijgt en door steeds meer naar de wijsheid van je eigen lichaam te luisteren en te blijven luisteren, kom je daar vanzelf achter. Meestal bestaat één dagdeel (voor- of namiddag) uit een demokookles - uiteraard met uitleg en ruimte voor vragen - en het andere dagdeel uit een praktijkles waarin je in kleine groepjes (drie à vier mensen) zelf aan de slag gaat rond een specifieke kookopdracht. Wat gekookt wordt, dient 's middags als eenvoudige lunch.

Lesgevers

De lesgevers geven reeds jaren kooklessen en steunen op een ruime praktijkervaring in het koken voor familie, vrienden, groepen, ... Ze hebben een macrobiotische achtergrond en staan open voor alle voedings- en levenswijzen die bijdragen tot welzijn, gezondheid en vrijheid. Ingrid Debort (Leuven), Nathalie De Mey (Antwerpen), Ellen Saen (Antwerpen), Annelies Van den Bleeken (Antwerpen), Viviane Van Dyck (Antwerpen) en gastlesgeefsters Katrien Cocquyt (Orval), Carine Vanhalst (Wevelgem),

Data & info

Aantal jaren 3

Aantal cursussen per jaar 75

Aantal deelnemers: maximum 16

Modeltraject

1ste jaar Voeding & Vitaliteit 1 + Energetische basis 1

2de jaar Voeding & Vitaliteit 2 + Energetische basis 2
+ Medische basis A

3de jaar Voeding & Vitaliteit 3 + Energetische basis 3
+ Medische basis B

VOEDING EN VITALITEIT 1STE JAAR

Doel

Op basis van je eigen lichaamswijsheid gecombineerd met informatie over de fysieke en energetische kwaliteiten van voeding, een voor jou (en je familie) gezond, gevarieerd, bevredigend en praktisch haalbaar eetpatroon kunnen creëren. De daartoe benodigde vaardigheden ontwikkelen.

Inhoud

Kennismaking met natuurvoeding; kwaliteit herkennen; je lichaam als kompas; energetische kenmerken van voeding (yin en yang); effect van vuur-water-zout-druk; kookstijlen en snijtechnieken, praktisch en energetisch; winterkoken versus zomerkoken; snel klare maaltijden - menuplanning - menusamenstelling - keukenorganisatie; goede kwaliteit koolhydraten, eiwitten en vetten; zeewier; zoetmiddelen, zoetbehoefte, dessert en gebak; zuur/base evenwicht; volwaardige en gevarieerde ontbijten en meeneemlunches met en zonder brood; brood /crackers/pannenkoeken etc. (ook glutenvrij); broodspreads; melkzuurfermentaties, sausjes - dressings - dips - condimenten; koken voor pic-nic en op reis, ...

Instapvereisten geen

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

Prijs 1071 euro bij ontvangst van betaling 2 maanden vóór de startdatum
1190 euro bij latere betaling

DAGCURSUS

Lesdata 13 vrijdagen van 10-13u en 14-17u (**laatste dag enkel voormiddag**): 20 oktober, 3-17 november, 1-15 december 2017,
12-26 januari, 23 februari, 9-23 maart, 20 april, 4 mei, 1 juni 2018

WEEKENDCURSUS

Lesdata 13 zaterdagen van 10-13u en 14-17u (**laatste dag enkel voormiddag**): 21 oktober, 4-18 november, 2-16 december 2017,
13-27 januari, 24 februari, 10-24 maart, 21 april, 5 mei, 2 juni 2018

AVONDCURSUS

Lesdata 25 donderdagen van 19u30-22u30

19-26 okt., 9-16-23-30 nov., 7-14-21 dec. 2017, 11-18-25 jan., 1-8-22 feb., 8-15-22 maart, 11-26 april, 17-24-31 mei, 1-15 juni 2018

VOEDING EN VITALITEIT 2DE JAAR

Doel

Leren werken met het model van de 5 transformaties. De fysieke, emotionele en mentale kwaliteiten van elke transformatie leren kennen en dit model leren toepassen in uiteenlopende situaties: harmonisch leren koken met 5 smaken, 5 kookstijlen, ingrediënten uit 5 seizoenen, condimenten, ... Kleine onevenwichten op fysiek, mentaal en emotioneel vlak leren linken aan de 5 transformaties.

Proeven van koken voor een groot gezelschap.

Inhoud

Kookstudie met de vijf transformaties, toegepast op verschillende noden (individueel, gezin, groep, ...) en gelinkt aan de seizoenen en de organen: aarde en zoete gerechten (nazomer/maag & milt); metaal en oven-gerechten (incl. gebak) (herfst/longen & dikke darm); water en vis- of zee-wiergerechten, feestgerechten (winter/nieren & blaas); hout en reinigen, melkzuurfermentaties, kiemen, wilde kruiden (lente/lever & galblaas); vuur en feestbuffet, barbecue, pic-nic (zomer/hart & dunne darm).

Instapvereisten certificaten voeding & vitaliteit 1, energetische basis 1

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

Prijs 1107 euro bij ontvangst van betaling 2 maanden vóór de startdatum
1230 euro bij latere betaling

WEEKENDCURSUS

Lesdata 13 zaterdagen van 10-13u en van 14-17u (**laatste dag enkel namiddag**): 16-30 september, 14-28 oktober, 25 november, 9 december 2017, 20 januari, 3 februari, 3-17 maart, 28 april, 26 mei, 9 juni 2018

opleidingen

voetreflexologie

Voetreflexologie is een natuurlijke, eenvoudige en efficiënte behandelwijze. De basisidee ervan is dat het hele lichaam wordt weerspiegeld in de voet. Elk orgaan en elk lichaamsdeel is door energiestromen met een bepaalde plaats (reflexgebied) op de voet verbonden. De toestand van de voet (pijnlijk, hard,...) geeft aanwijzingen over de toestand elders in het lichaam, en door de reflexgebieden op de voet te masseren kunnen we ook de energie in de ermee verbonden lichaamsdelen stimuleren.

Doel & inhoud

Opleiding tot voetreflexoloog die volledig zelfstandig en verantwoord helende voetreflexzomassage kan geven.

Kenmerkend voor de voetreflexopleiding van Oost West Centrum is de synthese tussen de westerse medische kennis (anatomie, fysiologie, pathologie) en de oosterse energetische kennis (yin en yang, meridianen, acupunctuur, chakra's). Verder wordt er ook veel aandacht besteed aan de leefwijze en voeding. Veel klachten en ziekten vinden hun oorzaak in een verkeerde leefwijze en dito voeding. Binnen de opleiding wordt voldoende tijd genomen om de exacte ligging van de reflexzones te leren en de verschillende behandeltechnieken meester te worden.

Daarnaast is er aandacht voor de eigen geestelijke en lichamelijke conditie; diverse oefeningen uit de do-in, chi qung, etc. komen aan bod. Het eerste jaar staat open voor iedereen. Omdat dat jaar algemeen vormend is, is het ook geschikt voor mensen die zich uit persoonlijke interesse grondig in voetreflexologie willen verdiepen zonder de intentie te hebben er beroepsmatig mee aan de slag te gaan.

De voetreflex-opleiding bestaat uit

- 180 uur theorie en praktijk van de voetreflexologie (verdeeld over 2 jaar van 90u)
- de modules medische basiskennis (2x 45u)
- de twee modules energetische basiskennis 1 en 2 (samen 90u)
- de module praktijkmanagement (10u)

Medische basis 1 en energetische basis 1 dienen in (of voor) het eerste jaar gevolgd te worden. Dit opleidingspakket biedt een stevige basis om een voetreflex-praktijk te starten en voldoet aan de normen vastgesteld door de Bevo (Beroepsvereniging Voetreflexologie) en de RIEN (Reflexology in Europe Network).

Verdere scholing en verdieping

Met de modules energetische 3 en communicatievaardigheden (lees voor informatie hierover op pagina 5-7 in deze brochure) biedt Oost West Centrum volop de mogelijkheid om de kennis te verdiepen en de professionele vaardigheden verder te ontwikkelen.

Lesgevers

Ervaren lesgevers die dit programma elk vanuit hun eigen praktijk en werkomgeving vorm geven op een wijze die de lessen praktisch, leerzaam en begrijpelijk maakt:

- Ria Geudens, voetreflexologe, Antwerpen
- Els Van Daele, voetreflexologe, Leuven
- Martine Smet, voetreflexologe, Antwerpen

Data & info

Aantal jaren 2

Aantal cursussen

Voetreflex 1: 90u, Med. basis mod. A: 45u, Energ. basis mod. 1: 45u,

Voetreflex 2: 90u, Med. basis mod. B: 45u, Energ. basis mod. 2: 45u,

Praktijkmanagement: 10u

Aantal deelnemers maximum 20

Modeltraject

vooraf of in 1ste jaar Medische basis A

1ste jaar Voetreflex 1 + Energ. basis 1

2de jaar Voetreflex 2 + Energ. basis 2 + Medische basis B

+ Praktijkmanagement

3de jaar Energetische basis 3

VOETREFLEX 1STE JAAR

Doel

Het aanleren van de juiste houding, kennis en technieken die nodig zijn om te komen tot een heldere observatie van de voet.

Inhoud

- theorie: geschiedenis van de voetreflexologie, zonetheorie, plaats van de reflexologie in de alternatieve therapieën, specifieke ligging van de reflexzones volgens de diverse stelsels in het lichaam, specifieke anatomie van de voet, fysieke en mentale houding van de voetreflexologie-beoefenaar
- praktijk: opwarmtechnieken, losmaaktechnieken, wrijf- en strijktechnieken, techniek van de lopende duim, harmonisatiegrepen, afsluitingsgrepen, oefeningen om de eigen conditie te verbeteren

Data & info

Instapvereisten geen

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

Prijs 792 euro bij ontvangst van betaling 2 maanden vóór de startdatum

880 euro bij latere betaling

WEEKENDCURSUS

Lesdata 2 vrijdagavonden van 19u30-22u30, 14 zaterdagen van 10-13u

en van 14-17u: 13-14 en 28 oktober, 25 november, 9-23 december 2017,

20 januari, 3 februari, 3-17 maart, 14-28 april, 26 mei, 9 en 22-23 juni 2018

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR VR1 W

DAGCURSUS

Lesdata 15 donderdagen van 10-13u en van 14-17u:

12-26 oktober, 23 november, 7-21 december 2017,

18 januari, 1 februari, 1-15-29 maart, 19 april, 3-17-31 mei, 14 juni 2018

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR VR1 D

VOETREFLEX 2DE JAAR

Doel & Inhoud

Door middel van super- en intervisie ervaring opdoen met het opstellen en uitvoeren van een behandelingsplan in het bijzonder en het behandelen van cliënten in het algemeen. Verbreden en verdiepen van de kennis over voetreflexologie in een breder natuurgeneeskundig verband.

Data & info

Instapvereisten

- certificaten voetreflexologie 1, energetische basis 1 & medische basis A
- tegelijkertijd volgen of certificaat bezitten van energetische basis 1 en 2, medische basis A en B

- praktijkmanagement

(zie ook bij vrijstellingen op pagina 9)

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

Lesdata 2 vrijdagavonden van 19u30-22u30, 14 zaterdagen van 10-13u

en van 14-17u: 15-16-30 september, 21 oktober, 4-18 november,

2-16 december 2017, 13-27 januari, 17 februari, 10-24 maart, 28 april,

1-2 juni 2018

Prijs 792 euro bij ontvangst van betaling vóór 15 juli 2017

880 euro na 15 juli 2017

Cursuscode 2017 09 ANT JAAR VR2

opleidingen

cranio-sacraaltherapie

Cranio-sacraal therapie is ontstaan uit de Osteopathie. Het is een zachte behandelingsmethode waarbij onze schedel (cranium) en ons heiligbeen (sacrum) centraal staan. Vanaf ons hoofd tot en met ons heiligbeen zitten onze hersenen en ons ruggenmerg in een soort koker gevuld met vocht; het hersen- en ruggenmergvocht. Dit vocht wordt door ons lichaam continu vervoerd van hersenen naar ruggenmerg en omgekeerd. Door de vloeiende beweging van dit vocht ondergaan alle botstukken rond de koker (schedelbeenderen, wervels en heiligbeen) minimale bewegingen, met het oog niet zichtbaar, maar met goed geoefende handen des te meer voelbaar. Blokkades in dit systeem kunnen we via bepaalde technieken terug vrijmaken zodat de balans tussen lichaam en geest hersteld wordt.

Doel

Hersenen en ruggenmerg zijn de plaats waar al onze lichaamsfuncties geregeld worden. Het spreekt dan ook voor zich dat we dit systeem heel goed moeten verzorgen. Cranio-sacraal therapie speelt hierin een héél belangrijkere rol: we gaan blokkades in dit systeem opsporen, ze behandelen en nadien het lichaam zelf zijn werk laten doen om zichzelf weer in evenwicht te brengen.

Inhoud

Gedurende de opleiding wordt er geleerd om verstoringen in het cranio-sacraalsysteem te ontdekken en hun invloed op het hele lichaam te begrijpen, te onderzoeken en te behandelen. Tijdens de lessen oefen je op je medestudenten zodat je de aangeleerde stof zowel kan inoefenen als ondergaan om zo ervaringsgericht te gaan leren. De cursus bestaat uit 2 jaren van telkens 11 dagen en omvat zowel theoretische als praktische onderdelen. Het eerste jaar staat open voor iedereen. Omdat dat jaar algemeen vormend is, is het ook geschikt voor mensen die zich uit persoonlijke interesse grondig in cranio-sacraal therapie willen verdiepen zonder de intentie te hebben er beroepsmatig mee aan de slag te gaan.

Lesgeefsters

Lynn De Merlier (Lokeren), Linda Janssens (Aartselaar) en Dora Olah (Antwerpen).

Lynn is osteopaat (Bachelor in Science with Honours in Osteopathic Medicine te Cardiff, Wales) met een eigen praktijk. Haar stokpaardje is cranio-sacraal therapie. "Osteopathie raakt mijn hart en ik vind veel diepgang in deze complementaire en holistische therapie.

Via deze filosofie wil ik mensen in hun helings- en bewustwordingsproces begeleiden."

Data & info

Aantal jaren 2

Aantal cursussen Cranio 1: 75 uur, Medische basis module A: 45 uur

Cranio 2: 75 uur, Medische basis module B: 45 uur

Aantal deelnemers per jaar maximum 16

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

1ste jaar

Instapvereisten geen

Lesdata 13 maandagen van 10-13u en van 14-17u (**laatste dag enkel voormiddag**): 23 oktober, 6-20 november, 4-18 december 2017,

15-29 januari, 26 februari, 12-26 maart, 23 april, 7 mei en 4 juni 2018

Prijs 738 euro bij ontvangst van betaling vóór 23 augustus 2017

820 euro na 23 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR CS1

2de jaar

Instapvereisten certificaat van Cranio-sacraal 1ste jaar en van medische basis A, tegelijkertijd volgen of certificaat bezitten van medische basis B

Lesdata 13 maandagen van 10-13u en van 14-17u (**laatste dag enkel voormiddag**): 13-27 oktober, 10-24 november, 8-22 december 2017,

19 januari, 2 februari, 2-16-30 maart, 27 april en 25 mei 2018

Prijs 783 euro bij ontvangst van betaling vóór 13 augustus 2017

870 euro na 13 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR CS2



opleidingen

innerlijke kind coach

Veel mensen zijn op zoek naar een volwassen leven maar ervaren een gebrek ten gevolge van een leemte in de opvoeding. Zelf geraken ze daar vaak niet uit en kunnen dan de hulp inroepen van een innerlijke Kind coach.

Een Innerlijke Kind coach is als een innerlijke wegwijzer die de mensen steunt en coacht in de zoektocht naar volwassenheid. Een Innerlijke Kind coach maakt de mens bewust van zichzelf en zijn zoektocht in het leven.

In de opleiding tot Innerlijke Kind coach krijgen de deelnemers vaardigheden aangereikt die hen in staat zullen stellen om te herkennen waar in de ontwikkeling van de mens er iets achter is gebeven. Aan het einde van de opleiding is de Innerlijke Kind coach in staat om de cliënten te ondersteunen in hun verdere groei naar volwassenheid, dit met de daarbij behorende consequenties en aanvaarding van het dragen van eigen verantwoordelijkheden.

Rondom dit thema is de opleiding tot Innerlijke Kind coach opgebouwd. In drie jaar tijd leiden wij de mensen op om in staat te zijn om op een verantwoorde wijze mensen te begeleiden die zijn vastgelopen. Mensen die op zich helemaal gezond zijn maar die van huis uit iets in hun ontwikkeling hebben gemist.

Deze opleiding is ideaal voor mensen die een nieuwe uitdaging in hun leven zoeken, alsmede voor mensen die nog verder willen gaan in hun persoonlijke groei.

Tijdens de drie jaren training tot Innerlijke Kind coach leer je een wegwijzer te zijn op het pad van het hoofd naar het hart. Je leert vaardigheden waardoor je mensen kan laten inzien waarmee ze bezig zijn en waar hun noden liggen. Je leert de theoretische kennis zowel als de praktische invulling van het begeleiden van mensen die het pad naar hun hart willen gaan bewandelen. En uiteraard vormt deze opleiding ook een verdieping voor eenieder die van zichzelf wil leren hoe en waarom hij/zij reageert zoals die reageert. Men is dan meer een coach van zijn eigen leven.

Eerste jaar

Naast de theorie zal er gedurende 9 weekenden en één 4-daagse veel ruimte zijn voor het ervaringsgericht aanleren van praktische vaardigheden. Deze zullen je in staat stellen in te schatten waar iemand in zijn proces zit en welke richting je met hem op kan gaan. Ook zal er veel aandacht worden geschonken aan je eigen persoonlijke processen. Als deelgenoot van een groep zal je zelf als proefpersoon zowel als begeleider functioneren.

We nodigen je uit gedurende dit eerste jaar 4 boeken of delen van boeken te lezen en daar een verslag over te schrijven.

Gaandeweg het jaar zullen er evaluatiemomenten zijn. Hierin wordt gekeken hoe ver je staat in je eigen proces en hoe de voortgang van het je eigen maken van vaardigheden is.

Tijdens de afsluitende vierdaagse in Orval gaan we via concrete opdrachten na in hoeverre je je de stof theoretisch en praktisch eigen gemaakt hebt.

Tweede jaar

Ook dit jaar omvat net als het eerste jaar 9 weekenden en een afsluitende 4-daagse. De nadruk zal hierbij meer liggen op de praktijk en praktische vaardigheden. Tijdens deze weekenden zullen er sessies worden gegeven die in de groep besproken worden. Ook word je uitgenodigd buiten de weekenden om met elkaar te oefenen, waarna de verslagen hiervan in de groep besproken worden.

Tijdens dit jaar zal je twee boeken rondom het Innerlijke Kindwerk mogen lezen en hierover een korte presentatie geven.

Aan het einde van het tweede jaar zal er in Orval een praktische slottoets worden afgenomen. Bij voldoende resultaat zal er een voorlopig certificaat worden uitgedeeld, dat je in staat stelt zelfstandig te gaan werken als Innerlijke Kind coach onder supervisie.

Derde jaar

Dit is een praktijkjaar. Je zal zelf mensen gaan begeleiden op het gebied van het Innerlijke Kind. Dit jaar zal je zelf mogen zorgen voor minstens 15 cliënten. Gedurende een aantal keren per jaar zal je deze cliënten bespreken met je supervisor. Hierbij wordt dan ook gekeken naar je eigen proces binnen het werken met cliënten. Eventuele valkuilen, de kijk op jezelf als coach, alsmede het vast komen te zitten met de cliënten wordt dan nader besproken en behandeld.

Tegen het einde van het jaar wordt je uitgenodigd een scriptie te maken rond een onderwerp binnen het Innerlijke Kindwerk dat jou bijzonder aanspreekt. Zelfreflectie vormt hierbij een wezenlijk onderdeel. Deze scriptie zal worden geëvalueerd. Bij een voldoende resultaat zal dit leiden tot een certificaat Innerlijke Kind Coach, dat je in staat zal stellen zelfstandig mensen te coachen die op weg zijn naar zelfstandigheid in hun leven.

Instapvereisten

- Je bent de Engelse taal machtig.
- Je hebt minimaal een Innerlijke Kind 4-daagse of weekend gevolgd, of je hebt vóór de eerste lesdag een gesprek met Remke, de lesgever.
- Enige medische basiskennis (neurologie) is aanbevolen maar geen absolute noodzaak. Deelname aan de medische basismodules (zie p. 6) is aanbevolen als je op dit vlak geen achtergrond hebt.

Begeleiding

De opleiding zal voornamelijk gegeven worden door dr. Binu Singh en Remke Kamphuis met assistentie van Griet Tersago.

Dr. Binu Singh is kinderpsychiater en psychotherapeut. Ze zal elk weekend meedraaien en samen met Remke de cursisten begeleiden tijdens de praktische oefeningen. Daarnaast zorgt ze ook mee voor de kwaliteitsbewaking (observator van het proces) en zal ze gecommitteerd zijn bij het eind-examen.

Remke is gediplomeerd Innerlijke Kindtherapeut, hypnotherapeut, regressietherapeut en reïncarnatietherapeut. Hij is meer dan 36 jaar werkzaam als therapeut waarvan 17 jaar rondom het Innerlijke Kind. Remke is grondlegger van het Waterwiegen (2000 en de Adult Attachment Therapy® (2015). Op dit moment heeft hij onder de naam De Vier Cirkels, samen met Griet een praktijk in Muizen. Zijn voornaamste reden om deze opleiding te starten is de enorme werkdruk die hij thans ervaart binnen het Innerlijke Kindwerk/ Adult Attachment Therapy en zijn drang om dit mooie werk door te geven aan een volgende generatie.

Data & info

Aantal jaren: 3

Aantal cursussen:

1ste jaar: 134 (9 weekends + 1 vierdaagse)

2de jaar: 134 (9 weekends + 1 vierdaagse)

3de jaar: 72 (3 weekends + 1 vierdaagse)

Aantal deelnemers per jaar maximum 20

Plaats Antwerpen: Van Schoonbekestraat 148

+ 1 vierdaagse in La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

1STE JAAR

Een nieuw eerste jaar start in september 2018.

2DE JAAR

Lesdata 9 weekends (za.-zo.) van 10-13u en 14-17u:

9-10 september, 14-15 oktober, 11-12 november, 16-17 december 2017,

20-21 januari, 17-18 februari, 17-18 maart, 21-22 april, 19-20 mei 2018

ORVAL-VIERDAAGSE: wo. 13 juni (19u) - zo. 17 juni (16u)

Prijs 1980 euro bij ontvangst van betaling vóór 9 juli 2017

2200 euro na 9 juli 2017

inclusief verblijfkosten vierdaagse in Orval

Cursuscode 2017 09 ANT JAAR IKC2

| jaartrainingen |

Dit zijn intensieve programma's die gespreid worden over één cursusjaar.

| cursisten |

Alle jaartrainingen staan open voor elke geïnteresseerde. Voorkennis is niet nodig.

| certificatie |

Een getuigschrift/credit als bewijs van deelname kan voor alle trainingen opgemaakt worden indien gewenst.

(Dit is dus geen diploma of getuigschrift.)

Een aantal trainingen komen in aanmerking voor extra professionele training in het kader van de bijscholing gevraagd door de beroepsfederaties (BSF, BEVO,...).

aromatherapie

Wanneer we natuurlijke aroma's gebruiken om onszelf en anderen fysiek, emotioneel, geestelijk en energetisch te ondersteunen, spreken we over aromatherapie. Het is een eeuwenoude geneeswijze die in de huidige tijd waarin we leven zeker nog haar plaats heeft! Deze training bestaat uit 10 volledige dagen en wordt een grondige ontdekkingsreis in de wereld der geuren. We gaan heel wat aroma's besnuffelen en bespreken. We bekijken de basis van het gebruik ervan, naast de verschillende toepassingsvormen, aroma's voor verschillende aandoeningen en mensen, hoe de kwaliteit beoordelen, veilig gebruiken, enz. We maken ook veel oefeningen om zo bedreven te worden in het zelf schrijven en samenstellen van recepten. Dit belooft een leuke, leerrijke en interactieve tocht te worden doorheen de wereld van de aroma's!

Voor wie?

Iedereen die etherische oliën veilig wil leren gebruiken om bij zichzelf en in familiekring de lichamelijke en psychische gezondheid te ondersteunen.

Doel & inhoud

Na de training ben je in staat op een verantwoorde manier voor jezelf en anderen met aroma's te werken. **Volgende thema's komen aan bod:**

- Inleiding in de aromatherapie met definities, vergelijkbare therapieën, kenmerken van etherische oliën, de geschiedenis van de aromatherapie.
- Productie van EO en kwaliteit van EO
- De luchtwegen: opname van EO door de neus, gebruik, dosering, toepassingen, remedies
- Kwaliteit van EO, controle van EO, chemische opbouw van EO, veiligheid en voorzorgsmaatregelen.
- De huid en het gezicht: opname van EO door de huid en gezichtsverzorging
- De huid en het lichaam: massage, draagoliën, maceraten, andere dragers, vastzetters, dosering bij massage, mengsels en samenstellingen, veiligheid
- Aromatherapie voor de voeten: reinigen en voeden, voetproblemen aanpakken
- Aromatherapie voor bad en haar: emulgatoren, dosering, receptuur, voetbaden, haarverzorging
- Aromatherapie voor zwangerschap, moeder en kind
- Aromatherapie voor dieren
- Aromatherapie voor specifieke stelsels en kwalen
- Aromatherapie voor de geest
- Aromatherapie voor de chakra's
- Aromatherapie voor op reis en EHBO

Op elke lesdag wordt er ook met verschillende aroma's kennis gemaakt en die worden uitgebreid ervaren en besproken. Tussendoor worden er ook veel oefeningen gemaakt.

Lesgeefsters

Ingrid Debert (Leuven): "In de zomer van 1997 kwam ik in Frankrijk in contact met Geert Devliegere, de man achter Sjan kara, een bekend merk van etherische oliën. Ik volgde twee weken cursus en ik was verkocht. Daarna volgde een periode van zelfstudie en ik deed ook een opleiding in Nederland. Ik leerde aromatherapie gebruiken thuis, bij mijn toen nog kleine kinderen en ook als huis- en reisapotheek. Gaandeweg ben ik ayurvedische massage gaan leren om zo ook aromatherapie en massage te kunnen combineren. Intussen deed ik ook een opleiding chakrahealing en gebruik ik de aroma's meer en meer op fijnstoffelijk niveau. Etherische oliën verhogen je trilling, de trilling in je ruimte en zijn zo veelzijdig inzetbaar dat het mij nog altijd verrast." **Gastlesgeefster: Saskia Van Besauw (Antwerpen)** geeft 1 lesdag rond aromatherapie voor zwangerschap, moeder en kind en aromatherapie voor dieren. Saskia is dierenarts en vroedvrouw.

Data & info

Aantal cursussen 54

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 9 zaterdagen van 10-13u en van 14-17u: 18 nov., 2 dec. 2017, 13 jan., 3 feb., 3-24 maart, 28 april, 26 mei, 16 juni 2018

Prijs 657 euro bij ontvangst van betaling vóór 18 september 2017

730 euro na 18 september 2017

Cursuscode 2017 11 ANT JAAR AR



massage oriëntatie

Of je nu shiatsu, voetreflex of een andere holistische behandelwijze toepast, het gaat erom de levensstroom te activeren, de lichaams-energie in beweging te brengen zodat de behandelde persoon dichterbij zichzelf en zijn zelfgenezende krachten komt. Daarbij is een goede massage per definitie holistisch: de mens is één geheel, alle delen werken samen, reageren op elkaar en hebben elkaar nodig.

Doel & inhoud

Deze training is bedoeld als een oriëntatiejaar. Na dit jaar ben je in staat een ontspannende massage te geven vanuit de diverse invalshoeken (chakra-, polariteits-, aromatische massage...) en te beoordelen welke technieken optimaal aansluiten bij de ontvanger van de massage en bij de situatie.

Op het programma staat een kennismaking met diverse massagevormen:

- 1. aromatische massage:** helende en heerlijke combinatie van etherische oliën en massage
- 2. cranio-sacraaltherapie:** balans herstellen door de beweging van het lichaamsweefsel en de stroom van het lichaamsvocht te deblokken
- 3. polariteitsmassage:** een ontspannende, vloeiende, dynamische massage die met name op het harmoniseren van de positieve (boven) en de negatieve pool (onder) in ons lichaam werkt
- 4. shiatsu (drukpuntmassage):** door op bepaalde punten en gebieden langs de meridianen te drukken wordt de lichaamsenergie weer in balans gebracht
- 5. voetreflexologie:** Het hele lichaam wordt weerspiegeld in de hand en in de voet. Door de reflexgebieden op de handen of voeten te masseren, kunnen we ook de energie in de ermee verbonden lichaamsdelen stimuleren.
- 6. holistische massage:** integrale lichaamsmassage met aandacht voor een goed adembewustzijn, volledige aandacht en zorg van aanraking. Deze massagevorm bevordert het evenwicht tussen lichaam en geest.
- 7. holistische massage:** integrale lichaamsmassage met aandacht voor een goed adembewustzijn, volledige aandacht en zorg van aanraking. Deze massagevorm bevordert het evenwicht tussen lichaam en geest.
- 8. chakramassage:** van elk van de 7 hoofdchakra's* de werking ervaren en massages en oefeningen aanleren om hun werking te beïnvloeden (*chakra's zijn de basis van de oud-Indische Ayurvedische geneeskunde, het zijn zenuwknooppunten langs de meridianen, te vergelijken met acupressuurpunten)
- 9. ki-training:** ademhalingsoefeningen en energie-oefeningen die bedoeld zijn om je eigen conditie te versterken.
- 10. meridiaanyoga:** eenvoudige yogaoefeningen om de energie in (je eigen) meridianen te voelen, te harmoniseren en te stimuleren

Lesgevers

Denise Van den Avont (Antwerpen) is de centrale lesgeefster in deze training. Andere lesgevers:

- **Marc Campo**, holistische massage, Bouwel
- **Ingrid Debert**, aromatische massage, Leuven
- **Bert Hectors**, shiatsu, Antwerpen
- **Dora Olah**, cranio-sacraaltherapie, Antwerpen
- **Martine Smet**, voetreflexologie, Antwerpen
- **Els Van Daele**, voet- en handreflexologie, Leuven

Data & info

Aantal cursussen 60

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 10 zondagen van 10-13u en 14-17u:

8 en 29 oktober, 19 november, 10 december 2017,

28 januari, 11 februari, 18 maart, 29 april, 27 mei en 17 juni 2018

Prijs 621 euro bij ontvangst van betaling vóór 8 augustus 2017

690 euro na 8 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR MA

energetische massage

Energetische massage werkt met de elektromagnetische energie die doorheen en rondom ieder mens stroomt. Door het masseren van meridianen, aura, chakra's of alleen al het intuïtief masseren met een energetische instelling verander je de levensstroom, breng je de lichaamsenergie in beweging en stimuleer je de zelfgenezende krachten van het lichaam.

Doel & inhoud

In deze jaar cursus maken we via diverse invalshoeken kennis met energetische massage. Verschillende technieken komen aan bod: dynamische, holistische en oosterse massagevormen, hot stone massage, chakra's en klankgebruik, handoplegging, invloed van kleuren... Naast de eerder technische aspecten zoals massagetechnieken en het gebruik van olie is er ook aandacht voor de verschillende energiestromen in en rond het lichaam en voor het ontwikkelen van je eigen gevoeligheid en intuïtie. Op het programma staan ook aanvullende ontspanningsmethodes, maskers, compressen, kruiden,...

Na deze training ben je in staat een professionele ontspannende massage te geven.

Lesgevers

Denise Van den Avont (Antwerpen) is de centrale lesgeefster in deze training. Denise legt zich al ruim 30 jaar toe op de verkenning en studie van dynamische yogavormen, dans- en massagetechnieken, creatieve expressievormen en natuurlijke gezondheidszorg waarin een holistische benadering centraal staat. Denise is sociaal verpleegkundige en Gestalttherapeute. Ze werkt binnen een CLB-team op het vlak van leerlingen- en ouderbegeleiding en conflictantering.

Gastdocenten zijn Marc Campo (Bouwel) en Ingrid Debert (Leuven). Marc Campo geeft sinds 1998 holistische massage aan Oost West Centrum. Hij volgde holistische massage bij diverse lesgevers, een opleiding voetreflexologie en cursussen dans, eutonie, hatha yoga en tantra. Ingrid is moeder van twee kinderen en geeft al 25 jaar les aan Oost West Centrum. Ze volgde een vierjarige training voor healers bij Tom Monte, een opleiding energetisch en spiritueel genezingswerk in Schotland en trainingen in massage, aromatherapie, kruiden, healing en natuurlijke voeding.

Data & info

Aantal cursussen 60

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 10 zaterdagen van 10-13u en 14-17u:

4-18 november, 2-16 december 2017,

27 januari, 17 februari, 17 maart, 21 april, 26 mei, 23 juni 2018

Prijs 621 euro bij ontvangst van betaling vóór 4 september 2017

690 euro na 4 september 2017

Cursuscode 2017 11 ANT JAAR EM



bewust beweging brengen

EEN VERKENNING VIA O.A. DE 5 RITMES®

De 5 Ritmes® is een eenvoudige dansmeditatie, een dansvorm die geschikt is voor iedereen. Het gaat niet om de juiste passen, getrainde spieren of uiterlijk vertoon maar om de expressie van ons unieke zelf. Het dansen van de ritmes geeft je energie, brengt je in balans en verbetert je conditie (zowel fysiek als psychisch) en je voelt je achteraf altijd lichter :-). Gabriëlle Roth heeft deze creatieve, helende dansvorm ontwikkeld. De 5 Ritmes® (vloeiend, staccato, chaos, lyrisch en stilte) zijn als een golf, één doorgaande stroom van energie; ieder ritme vloeit over in het volgende. De dans van de ritmes is een weg, een oefening.

Als danser zoek je naar heelheid, healing, integratie van lichaam, hart en ziel. Deze aspecten worden zichtbaar in de dans, telkens opnieuw, telkens anders. De 5 Ritmes® is een bewegingsmeditatie, hier en nu, een levensdans met momenten van ontwaken.

"Only two mistakes are possible on the journey: not to go till the end, and not to take the first step."
Boeddha

Boeddha vertelt ons ook dat ons lijden voortkomt uit onze weerstand tegen wat het leven ons brengt en uit ons vasthouden aan onze gewoontes. We houden vast in de hoop verandering te kunnen vermijden en raken zo vast in onze eigen patronen. De 5 Ritmes® dansen is oefenen in telkens een andere rol opnemen (shape shifting), in veranderen van moment tot moment, te snel voor ons ego om er aan vast te houden en ook te snel voor ons lijden om er in te wortelen. Elke stap op ons pad samen en alleen brengt ons dieper in deze meditatieoefening die ons laat ervaren dat we allemaal gelijk zijn én verschillend. Een krachtige beleving van yin en yang in ons eigenste zelf. Via beweging verkennen we onze mogelijkheden, onderzoeken we wie het is die in dit lichaam woont. We stellen onszelf vragen en laten de antwoorden van binnenuit opwellen: Wie ben ik? Waar kom ik vandaan? Waar ga ik naartoe? Waarom ben ik hier... Misschien duurt het wel een leven lang om ons eigen bewegen en emotionele landschap te leren waarderen. Deze jaartraining leert ons stap voor stap meer bewegingsvrijheid te ontdekken, onze emoties als bondgenoten te ervaren en daardoor onze communicatie, creativiteit en uiteindelijk ook ons mededogen (voor onszelf en de ander) te voeden.

Lesgever

Luc De Cuyper (Orval) in 2004-2005 opgeleid om les te geven in de 5 Ritmes® en werd in 2009-2010 getraind door Gabriëlle Roth om Heartbeat te geven. Door in 1993 Ya'Acov en Susannah uit te nodigen, bracht hij de vijf ritmes naar België. Sindsdien organiseerde hij reeds vele internationale 5 Ritmes® workshops met o.a. Alain Allard, Jonathan Horan, Andrea Juhan, Sue Rickards, Cathy Ryan en Gabriëlle Roth. Luc is directeur van het Belgische Oost West Centrum en van La Ferme du Bois-le-Comte in Orval. Hij studeerde fotografie en journalistiek, begeleidde jarenlang outdoor programma's en wandelvakanties en was shiatsu-lesgever in de shiatsuopleiding van Oost West Centrum. Hij verdiept zich al meer dan 25 jaar in holistische leef- en heelwijzen (oosterse geneeskunde, energetisch lichaamswerk, macrobiotisch koken, feng shui, permacultuur...) en volgde een driejarige training voor healers bij Tom Monte.

Aantal cursussen 27

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Data 6 maandagen van 10-12u30u en van 13u30-16u:

23 oktober, 13 november, 11 december 2017,

15 januari, 19 februari, 19 maart 2018

Prijs 297 euro bij ontvangst van betaling vóór 23 augustus 2017

330 euro na 23 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR 5R

handreflex

Net als voetreflexologie is handreflexologie een natuurlijke, eenvoudige en efficiënte therapie, die daarenboven het voordeel heeft dat ze heel toegankelijk is en dat je er geen speciaal materiaal voor nodig hebt.

De basisidee ervan is dat het hele lichaam wordt weerspiegeld in de hand. Elk orgaan en elk lichaamsdeel is door energiestromen met een bepaalde plaats (reflexgebied) op de hand verbonden. Het aanvoelen van een handreflexzone (pijnlijk of niet, hard of zacht, stromend of beschermd...) geeft aanwijzingen over de toestand elders in het lichaam, en door de reflexgebieden op de hand te masseren kunnen we ook de toestand van de ermee verbonden lichaamsdelen beïnvloeden.

In deze vijf dagen leer je een ontspannende handmassage geven. Je leert de exacte ligging van de reflexzones en de verschillende behandeltechnieken meester te worden.

Theorie

geschiedenis van de handreflexologie, zonetheorie, plaats van de reflexologie in de alternatieve therapieën, indicaties en contra-indicaties, specifieke anatomie van de hand, specifieke ligging van de reflexzones volgens de diverse stelsels in het lichaam, fysieke en mentale houding van de reflexologiebeoefenaar.

Praktijk

opwarmtechnieken, losmaaktechnieken, techniek van de lopende duim, harmonisatiegrepen, afsluitingsgrepen. Het aanvoelen van reflexzones en het leren inspelen op hun verschillen. Het toepassen van handreflexologie op de eigen handen.

Lesgever

Els Van Daele (Leuven)

Els is voetreflexologe. Ze heeft een eigen praktijk en geeft les in de opleiding voetreflexologie van Oost West Centrum. Naast haar opleiding volgde ze nog diverse bijscholingen bij zowel Belgische als buitenlandse lesgevers, o.a. Hedwig Dirckx (België), Dwight Byers (USA), Tony Porter (GB), Lynn Booth (GB), Martine Fauré Alderson (F). Ze is actief lid van de Beroepsvereniging Voetreflexologen (BEVO) en volgde een vierjarige training voor healers bij Tom Monte.

"In 1998 zette ik mijn eerste stappen in voetreflexologie. Eerst met een zekere scepsis naar wat daar allemaal werd verteld. Door de praktijk raakte ik steeds meer geïnteresseerd in de mogelijkheden om via de voeten een positieve invloed te kunnen uitoefenen op de fysieke en mentale domeinen van iemands leven. Nu, zoveel jaren later, ben ik nog steeds die eerste verwondering niet kwijt. Ik blijf me bijscholen, zowel op het vlak van voetreflexologie als andere aanverwante visies zoals vijfelementenleer. Het doet deugd om die kennis en verwondering op mijn beurt te kunnen doorgeven."

Data & info

Aantal cursussen 36

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 6 zaterdagen van 10-13u en 14-17u: 7 oktober, 4 november, 2 december 2017, 20 januari, 10 februari, 10 maart 2018

Prijs 342 euro bij ontvangst van betaling vóór 7 augustus 2017

380 euro na 7 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT HR



ekindo empowerment

HOOFDMODULES QIGONG GROUNDING - PRANAYAMA (ADEMTRAINING) - ACTIEVE MEDITATIES

Ekindo Empowerment is een energetische lichaamstraining die krachtige methodieken aanreikt om op te laden, eigen energie te leren versterken, beheren en diepe fysieke en mentale rust te ervaren. De training combineert acupressuurtechnieken (Do-In/Shiatsu Healing) met Qigong, Meridiaanyoga, Energetische Meditatie en Ademtraining. Ze stimuleert de werking van de organen en de totale energetische doorstroming, verdiept en versterkt de ademhaling en helpt je lichaam extra energie op te nemen, te bundelen/bewaren (centreren). Op fysiek en mentaal vlak bevordert Ekindo Empowerment lichaamsconditie, soepelheid/lenigheid, concentratievermogen, helderheid en bevordert ze het proces van aarden, centreren, van steeds meer baas worden over eigen energie (energiebeheer). Tenslotte nodigt de training uit om moeiteloos diepe rust, stilte te ervaren en vertrouwd te raken met de creatieve kracht, vitaliteit die hierdoor weer vrijkomt.

Doel & inhoud

Deze jaartraining is vooral een ervaringsweg, om meer en meer contact te krijgen met wat je lichaam je te vertellen heeft, voelen laat. Om eigen energie te leren versterken en beheren, om op te laden en diepe rust te ervaren. Kracht van de jaartraining is de regelmaat van trainen in een vaste groep deelnemers en de oefeningen die je mee krijgt om thuis te doen. Hierdoor zul je al snel lol krijgen in het beheren van, en spelen met je eigen energie, waardoor situaties die je vroeger als problematisch zou bestempelen nu eerder "speelplein" worden. Om sterker en meer open te worden, om hoofd en hart meer verbonden te weten en beter balans te kunnen houden tussen actie en rust.

De jaartraining is open voor iedereen, met of zonder ervaring.

Vaste Trainingsonderdelen: haratraining (lichaamscentrum versterken), rug- en houdingcorrectie/-versterking, conditieversterking, buik-/bekkenbodetraining, Do-In zelfmassage en Shiatsu Healing, actieve en stille meditatie technieken.

QiGong Grounding bestaat uit series eenvoudige, langzame bewegingen, gericht op het je bewust worden en versterken van je lichaams-energiestromen. De pranayama-oefeningen zijn gericht op het leren optimaliseren van het gebruik van je ademhaling. Shiatsu Healing richt zich op de meditatieve aspecten van Zen-Shiatsu. Het is een toegepaste vorm van shiatsu waarbij het lichaam wordt gezien als een krachtig instrument om in het Nu te zijn.

Lesgever

Jivan Rethmeier (°1958) wijdde vanaf 1988 zijn leven volledig aan studie en beoefening van Shiatsu (meridiaanacupressuur), Qigong, Taiji Quan, Okido Yoga, Tibetaanse Yoga, Do-In en ademtraining. Vanuit dit werk dat zijn "way-of-living" werd, ontwikkelde hij de huidige Ekindo Empowerment trainingen. Essentieel in zijn werkwijze zijn de respectvolle aandacht, kracht van stilte en een uitnodigend appèl op eigen verantwoordelijkheid voor kwaliteit van leven. Jivan geeft naast Ekindo Empowerment ook cursussen in Zen-shiatsu en The Work en heeft een praktijk voor Zen-Shiatsu en Spiritual Coaching (methodiek Byron Katie) in Antwerpen.

Data & info

Instapvereisten min. 1 Ekindo Empowerment basisdag gevolgd hebben

Aantal cursussen 60

Plaats Van Schoonbekestraat 148, Antwerpen

Lesdata 12 zaterdagen van 10-13u en van 14-16u:

14-28 oktober, 18 november, 9 december 2017,

13 januari, 3-24 februari, 17 maart, 14 april, 5-26 mei, 16 juni 2018

Prijs 660 euro bij ontvangst van betaling vóór 14 augustus 2017

594 euro na 14 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR ET

chakrahealing

EEN BOEIENDE ONTDEKKINGSREIS DIE JE OP WEG HELPT NAAR DE STRALENDE REGENBOOG IN JEZELF

Inzicht in het Chakra-systeem is inzicht in jezelf.

Chakra's zijn energiecentra die samenvallen met zenuwknoppunten in je lichaam. Ze spelen een belangrijke rol in de energie van je lichaam. Open en goed doorstromende chakra's zorgen ervoor dat je vitaal, energiek en evenwichtig bent.

Voor wie?

Chakra Healing is voor jou als je op zoek bent naar (meer) levenskracht in jezelf, naar zelfkennis, betere algehele gezondheid, innerlijke geloofsrust, evenwicht en een verdiept gevoel van welbevinden.

Doel

Door het ontwikkelen van 'chakrabewustzijn' leer je de signalen van je lichaam, energie en emoties herkennen. Doel is de eigen energie volop voelen stromen en weer evenwicht brengen in de zeven chakra's.

Inhoud

De training bestaat uit 8 zaterdagen. Elke dag kan ook apart gevolgd worden. De cyclus is lichaamsgericht, met speciaal voor de chakra's ontwikkelde oefeningen, voor het vitaliseren en zuiveren van je energie en het opladen van de chakra's. Daarnaast worden andere methodieken zoals ademwerk, dans, visualisaties, en (actieve) meditaties ingezet gericht op de betreffende chakra.

Per lesdag wordt één chakra uitgelicht en kan je ervaren wat deze op dit moment voor je levenslust/levenspad inhoudt.

Iedere chakra heeft nl. zijn eigen energie, eigen gerichtheid, eigen demon/schaduwkant, eigen doel, eigen ontwikkelingsstaken, eigen kleur.

chakra 1, Muladhara, de wortelchakra, Aarden

chakra 2, Svadhisthana, de sacrale chakra, Vitaliteit

chakra 3, Manipura, de zonnevlucht chakra, Autonomie/eigen identiteit

chakra 4, Anahata, de hartchakra, Openstellen voor liefde

chakra 5, Vissuddha, de keelchakra, Communicatie

chakra 6, Ajna, de voorhoofdschakra, Inzicht

chakra 7, Sahasrara, de kruinchakra, Helderheid

Kundalini, integratie van de 7 chakra's

Lesgever

Yashodhara Van Melkebeke (Den Haag, °1952) is hypno-/regressie-therapeute en is een ervaren groepsbegeleidster in lichaamsbewustzijnstrainingen als tantra, tantra-yoga, trance-dance, visualiseringsmeditaties, en het werken met kristallen. Haar visie over sterven en stervensbegeleiding is gevormd door o.a. de leringen van Osho en het Boeddhisme, in het zoeken naar kennis en ervaring op dit gebied ontdekte zij dat beide elkaar aanvullen. Als stervensbegeleider ervaart ze dat het Boeddhisme een vaste bodem geeft in het omgaan met leven en dood en het vinden van zingeving in het lijden en het sterfproces, een waardevolle aanvulling in de begeleiding van de stervende. Contact met aarde en natuurelementen is naast haar passie voor dans een levensbehoefte. In haar werk is Yashodhara gericht op ontdekken van eigen ritme, oerkracht en de mystiek van ieders hele wezen.

Data & info

Aantal cursussen 48

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 8 zaterdagen van 10-13u en van 14-17u:

28 oktober, 18 november, 9 december 2017,

24 februari, 17 maart, 14 april, 26 mei, 16 juni 2018

Prijs 432 euro bij ontvangst van betaling vóór 15 augustus 2017

480 euro na 15 augustus 2017

LOSSE LESSEN: 65 euro per dag

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR CH

de weg van de dans

Dans als inwijder van het leven of als kracht in een transformerende wereld": 10 themadagen waarin onderstaande punten aan bod komen maar elke dag heeft een speciale focus:

Thema's

1. authenticiteit en verbinding in jezelf door focus in het fysieke lichaam en de zintuigen. Improviseren met beweging.
2. gericht aanraken en ondersteuning toelaten van de ander. Dragen en gedragen worden.
3. voelen is aarden en spelen en 'Nu' aanwezig zijn
4. sensualiteit en agressie als geheel
5. 'authentic movement' als creatieve bron: organisch groeiproces van een beweging
6. de kracht van ritme en herhaling: gevoelige bewegings'loops'.
7. anatomie in beweging: bewustzijn in de fysieke structuur: bewegingslandschappen.
8. ritme, bewegingsspel, bewegingskleuren en lijnen
9. de dans van het innerlijke kind
10. dans als levenskunst

Het is een bijzondere kans om een jaar lang de kracht te mogen ervaren van een echte dansgroep. De laatste dag is er een toonmoment (niemand is echter verplicht om daaraan deel te nemen).

Voor wie?

Voor wie een alternatieve dansopleiding (vanuit authentic movement en lichaamsinformatie) wil (zo mocht ik dansers begeleiden die daarnaast een danstherapie opleiding deden in Nederland, maar omdat de nadruk teveel op therapie lag en niet genoeg op creativiteit bij mij kwamen dansen, en het kan ook omgekeerd, mensen die veel dansen maar een degelijke basis willen om later therapie te kunnen geven)

Voor wie zijn creativiteit diepgaand wil aanspreken om dan op andere vlakken die creativiteit te kunnen inzetten

Voor wie graag danst en nu een diepgaandere weg wenst te ontdekken

Voor wie authenticiteit in zijn leven centraal wenst te stellen

Voor wie dans kiest als weg in deze transformerende wereld
Dit dansjaar is ook geschikt als diepgaande voorbereiding voor een puur professionele dansopleiding, of als aanvulling voor lesgevers zowel in het klassieke onderwijs als in het alternatieve onderwijs en zeker ook voor diegenen die al een therapeutische opleiding hebben afgerond of nog aan het afronden zijn.

Lesgever

Dina Mouton (Brugge) heeft van dansen haar levenswerk en levenskunst gemaakt door het intens te doordringen met al haar bewustzijn, door het fenomeen dans van alle kanten te onderzoeken, door authenticiteit centraal te stellen. Ze ontdekte de wetmatigheid en de wijsheid van het lichaam zelf. Ze gaf dans en expressie in talrijke vormingsintellingen (volwassenen), daarnaast ook in steinerscholen in Gent en Brugge en in de lerarenopleiding zowel in KHBO als in de opleiding van het rijksonderwijs. Verder ook klassieke en hedendaagse dans, plus artistieke training in het conservatorium in Brugge. Het specifieke van haar danslessen ligt in haar talent om elke danser dieper met deze authenticiteit aan te raken en daardoor ieders kracht naar boven te halen. Op deze manier wordt dans een inwijding in je Zelf. Op deze manier straalt een licht door elke dansles.

Data & info

Aantal cursussen 75

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 9 zaterdag en 1 zondag van 10-13u, 14-16u30 en 17-19u:

21 oktober, 25 november, 9 december 2017,

13 en 20 januari, 3 februari, 3-4 maart, 24 maart, 14 april 2018

Prijs 684 euro bij ontvangst van betaling vóór 21 augustus 2017

760 euro na 21 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR DA

existentiële dans

INTENSIEVE TRAINING TOT DANSOACH EN DANSPERFORMER

Onderdelen van de opleiding zijn

1. **meditatieve anatomie:** het fysieke lichaam en fasciamassages als uitgangspunt voor authentic movement: op deze manier je eigen informatie vrij maken. Je ontdekt laag na laag wie je werkelijk bent, zo ervaar je je eigen fysieke structuur, je eigen mogelijkheden en kracht.
2. **danscoach voor kinderen:** Je ontdekt hoe op een verantwoorde manier de creatieve en expressieve krachten van kinderen te ondersteunen door dans. Leren kennen van dansante spelvormen (per leeftijdsgroep) die lichaamsbewustzijn brengen, plezier in eigen beweging en bewegingskwaliteiten en daarbij kinderen de kans geven zich diep met hun wezen te verbinden.
3. **medicinale dans:** inzicht krijgen en ervaren hoe 'gezondheid', bewustzijn en aarding gerelateerd zijn.
4. **danscoach voor volwassenen:** op een dansante manier en door heldere communicatie volwassenen begeleiden in hun spirituele proces.
5. **dansperformer:** ervaren hoe je op een kunstzinnige en organische manier een performance kan laten ontstaan en hoe je daar een immense vrijheid, authenticiteit en vervulling kan in vinden.

Dansimprovisatie, partnerdans, danyoga, contactimprovisatie en danstheater zijn de dagelijkse ingrediënten van deze opleiding. Verder gebruikt Dina Mouton fasciamassages om de cellulaire informatie helder te krijgen. Ze gebruikt ook een heldere communicatie die ze ontwikkelde in haar jarenlange trainingen. Ze kiest er voor om haar opleidingen residentieel te maken en dit in Orval omdat de omgeving daar de opleiding gunstig beïnvloedt.

In deze opleiding is er geen examen maar wel krijg je geregeld feedback en ook opdrachten. De begeleiding is aangepast aan elke deelnemer. Op het einde krijg je een individuele aanbeveling en werken we aan een dansvd waarin je kwaliteiten duidelijk zijn... met wezenlijke feedback. We ontdekken dat mekaar ondersteunen een winstpunt is. Na deze 3 weken training weet je, als gevorderde danser, meer wat jouw weg is in de dans en je bent klaar om je talent als lesgever of coach in te zetten of eindelijk je eigen danscreaties te laten zien. Naar lesgeven toe kan je (als je dat wenst) stage lopen via de academie voor existentiële dans. Om de training te kunnen starten is het nodig om minstens een reeks of een dag gevolgd te hebben bij Dina Mouton zodat ze weet of je klaar bent voor deze training.

Voor wie?

- voor dansers die nu al lesgeven b.v. in een school en hun vak willen verrijken met existentiële dans
- voor mensen die echt in hun kracht willen komen en dat via dans willen doen om er ook effectief mee naar buiten te komen als performer, lesgever (danscoach voor kinderen of volwassenen en als danstherapeut)

De opleiding gaat door in Orval en is een fulltime opleiding (van 3 maanden) in die zin dat er verwacht wordt dat er tussen de residentiele 3 weken ook zelfstandig aan de opdrachten kan worden gewerkt en dat er bij de start van de opleiding geen medicatie wordt gebruikt, ook geen psychische medicatie en zeker ook geen drugs.

Lesgever

Dina Mouton (zie linker kolom)

Data & info

Aantal cursussen 115

Plaats La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

Lesdata zo. 26 november - vr. 1 december 2017,

zo. 28 januari - vr. 2 februari 2018, zo. 4 maart - vr. 9 maart 2018

de modules starten telkens om 19 u en eindigen om 14 u

Prijs 2160 euro bij ontvangst van betaling vóór 26 september 2017

2400 euro na 26 september 2017

gespreide betaling: 4x 620 euro (1x bij inschrijving en 1x vóór elke module)

incl. verblijf met 100% bio en vegetarische maaltijden (Biogarantie)

Cursuscode 2017 11 BLC JAAR DA

innerlijke kind

Jaartraining voor mensen die al minimum een innerlijke kind week-end gevolgd hebben. Bij twijfel (bij voorbeeld Innerlijke Kind gevolgd bij andere organisatie) graag overleg met ons.

We komen met een vaste groep 10 maal bij elkaar, waarin o.a. onderwerpen als: ademen, creativiteit, seksualiteit, karakterstructuur, energiewerk, drama en lichaamswerk aan de orde komen. Dit alles gericht op het Innerlijke Kind, waarbij het oudere kind ook aan bod komt (we denken hierbij o.a. aan de problematiek rondom de seksualiteit).

Het doel van deze jaartraining is, om dieper in jezelf in contact te komen met je Innerlijke Kind en je meer bewust te worden van welk deel wanneer actief is in het dagelijkse leven (je Innerlijke Kind, je Volwassene of je Kritische Ouder), en hoe hiermee om te gaan. We werken met ademen, karakterstructuur, creativiteit, lichaamswerk en seksualiteit.

Lesgevers

Remke Kamphuis (NL) kwam als fysiotherapeut in contact met mensen die klachten hadden van psychologische aard, eerder dan van fysieke aard. Dit boeide hem dusdanig dat hij, naast de vier jaar psychologie die hij tijdens zijn opleiding mocht genieten, zich verder ging verdiepen in het hoe, wat en waarom van ons gedrag. Dit bracht hem terug bij de vraagstelling: "Als we allemaal een goddelijk stukje in ons hebben, waarom verschillen we dan zo van elkaar in gedragingen?" Voor de beantwoording van deze vraag kwam hij uit bij het Innerlijke Kind. Hij ging Innerlijke Kind therapie studeren bij Dick Nijssen (Heerde, Nederland) en Trisha Caetano (Amerika). Om zijn gereedschapskist verder aan te vullen ging hij zich verdiepen in de hypno-regressietherapie, reïncarnatietherapie, NLP, Reiki en Aqua-Wellness. Hij combineerde de Aqua-Wellness met het Innerlijke Kind-werk en werd zo de grondlegger van het Waterwiegen in Nederland en België. Remke werkt nu meer dan 10 jaar als Innerlijk-Kind therapeut en heeft een praktijk in Nederland (Bovensmidde) en België (Mechelen). Daarnaast geeft hij op regelmatige basis Waterwiegen in Assen en Keerbergen.

Remke heeft met het Innerlijke Kind een weg gevonden waar veel levensvragen een antwoord kunnen krijgen en die kan leiden tot een andere kijk op het leven. Een weg die we gaan op onze zoektocht naar onze Ware Zelf, die niet naar buiten leidt, maar juist naar binnen. De Goddelijke Liefde, die in elk mens zit, is voor Remke het kompas op die weg naar binnen. Een reis die ons uit vaste patronen als ontkenning en verdringing haalt. Overtuigingen blijken niet meer zo waar te zijn en ons gedrag zal bijgestuurd kunnen worden. Een reis die zal kunnen leiden tot een hereniging van het afgesneden kind en de liefdevolle volwassene. Een reis die onze ego geen bestaansrecht meer geeft en kan leiden tot de herontdekking van ons Ware Zelf, de bron van waar we eens begonnen zijn.

Met behulp van zijn cliëntèle ontwikkelde Remke het Helend Knuffelen, een vorm van aanraken en contact maken die leidt tot verbinding tussen de mensen onderling en verbinding binnen de mens zelf. Zijn grote voorbeeld hierbij is zijn partner **Griet Tersago (B)**, die door Liefde geïnspireerd in het leven staat. Griet poogt een verbinding te leggen tussen het aardse en de Liefde, en deze verbinding dan weer vanuit het hart de wereld in te zetten. Griet en Remke geven sinds enkele jaren samen passioneel workshops rond het Innerlijke Kind.

Remke en Griet nodigen iedereen dan ook uit met hem deze reis naar binnen mee te maken. Niet vanuit het denken, maar vanuit het voelen. Voelen wat er aan overvloed is en voelen waar men nog tekort aan heeft.

Data & info

Aantal cursussen 60

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 10 zondagen van 10-13u en 14-17u:

8 oktober, 26 november, 3 december 2017,

14 januari, 11 februari, 11 maart, 15 april, 13 mei, 10 juni 2018

Prijs 585 euro bij ontvangst van betaling vóór 8 augustus 2017

650 euro na 8 augustus 2017

Cursuscode 2017 09 ANT JAAR IK

zing je zielelandschap

EEN JAAR OM JEZELF IN TE WIJDEN IN JE EIGEN KLANKLEUR EN PASSIE: RAGA'S ZINGEN EN DYNAMISCHE MEDITATIES EN ZANG-IMPROVISATIE

Raga komt van het Indisch en betekent: kleur en passie. Het is alsof het je helpt om je eigen kleuren en passies te vinden. Improviseren met klanken is thuiskomen in je eigen wezenlijke 'Zijn'. Het is je individuele energiestroom gewaar zijn en vanuit je meest persoonlijke centrum je creatieve energie expressie kunnen geven. Het Raga zingen is een weg om je zelf af te stemmen, volgens de chakra's. Daarom zingen we een meditatieve weg. Aan elke chakra zijn verschillende vrij dynamische meditaties verbonden. Voor de eerste chakra zullen we ontdekken dat gronding hoorbaar kan zijn in de stem. Het ontdekken van je 'thuisgevoel'. Ook ontdekken we nog dieper: de aardester die ons op een nog diepere manier met moeder aarde verbindt. Met de tweede chakra geven we de impuls aan een geweldig klankavontuur: een wereld gaat open van sensualiteit in de stem. We openen ons voor onze gevoelens en emoties: we nemen ze mee in het zingen en zo komen we dieper en dieper tot waar we onze stilte en wezen zullen kunnen voelen. Met de derde chakra vinden we ons licht en we kunnen gebaseerd op onze stilte dit licht laten vibreren in onze klank. In ons hart (vierde chakra) onvouwt zich onze liefde die op ons licht is gebaseerd. De vijfde chakra is dan weer gebaseerd op onze waarheid die ook gelaagd is en met het 'nu' kan dansen. Onze creativiteit gaat open en met deze scheppingskracht leggen we de basis van een nieuwe manier van leven: we geven geboorte aan ons creatief vermogen om in ons leven de overvloed te brengen die we diep 'voelen'. De zesde chakra kan ontplooiën op basis van onze scheppingskracht en zo ontstaat onze levensvisie gebaseerd op onze scheppingskracht. De zevende chakra belevens we in overeenstemming met het geheel. Op deze manier zullen we dag na dag, maand na maand steviger worden in ons eigen energieveld. Zingend geven we 'geboorte' aan verschillende aspecten van ons Zelf. We leren toonvastheid en we leren improviseren in verschillende lagen en stemmen. Omdat zingen zo rustgevend en harmoniserend kan zijn, ontstaat vanzelf een groep waarin je je veilig en geborgen kan en mag volen en onze kwetsbaarheid komt mee trillen en je ontdekt op die manier hoe je stem warmer, stralender en krachtiger wordt. Onze groeiende creativiteit brengt ons vanzelf bij meer improviseren met klanken: het is thuiskomen in je eigen wezenlijke 'Zijn'. Het is je individuele energiestroom gewaar zijn en vanuit je meest persoonlijke centrum je creatieve energie expressie kunnen geven.

Lesgeefster

Dina Mouton (Brugge) heeft vele jaren als choreografe vooral met amateurs gewerkt en ontdekte de puurheid van een 'niet technische dans'. Net zoals bij Pina Bausch gaat haar interesse naar 'de poëzie van diegene die danst' en 'wat is wezenlijk in deze persoon die danst'. Het specifieke van haar lessen (zowel in dans, zang als tantra) ligt in haar talent om ieder dieper met authenticiteit aan te raken en daardoor ieders kracht naar boven te halen. Op deze manier wordt elke les een inwijding in je Zelf. Op deze manier straalt een licht door elk samen zijn. Omdat haar manier van werken tantrisch is was de logische stap dan ook om een tantra jaar uit te werken vanuit haar ervaring. Dina ontdekte in haar meditatieve dans een helende manier om haar vrouw zijn door en door te beleven. Ook op die manier werd haar expressieve kracht dieper en voelde ze hoe haar zelfvertrouwen en liefdeskrachten groter werden. Deze 'wijze' weg van eenvoud wenst ze met meerdere vrouwen van verschillende leeftijden te delen. Ze slaagt erin om te vertrekken van de vrouwelijke kwaliteiten die er reeds zijn zodat je vanaf het begin reeds een vervullend gevoel krijgt dat gaande weg doorheen het jaar dan alleen nog aan meer overvloed wint.

Data & info

Aantal cursussen 24

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 8 vrijdagen van 18u30-21u30: 20 okt., 24 nov., 8 dec. 2017,

12 januari, 2 februari, 2 maart, 23 maart, 13 april 2018

Prijs 225 euro bij ontvangst van betaling vóór 20 augustus 2017

250 euro na 20 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR ZA

in de spiegel v/d dood

TRAINING ROND STERVEN & STERVENSBEGELEIDING

Deze training is bestemd voor mensen die bij het onderwerp sterven en stervensbegeleiding concrete informatie zoeken en bewuster willen worden van de verschillende processen die er spelen.

Een uitnodiging aan iedereen die het onderzoek naar sterfelijkheid en vergankelijkheid ziet als een persoonlijk ontwikkelingsproces.

Een hartverwarmende en inspirerende training, die je naast kennismaken met de psychosociale kant van de dood ook uitnodigt om te mediteren en te reflecteren op de thema's die verwant zijn aan sterven en de dood. Voortvloeiend uit die ervaring kan je beter begrip opbrengen voor de noden van de stervende en hen helpen bij het tot rust te komen en vrede vinden. Ook zal je hierdoor voor jezelf een diepere levenskwaliteit ontwikkelen.

De methodieken die toegepast worden zijn o.a. stille en actieve meditatie, Boeddhistische Bardo meditatietechnieken, reflecteren individueel/ in kleinere groep, ervaringen delen, licht energetisch lichaamswerk, ademtraining, aandacht- en luisteroefeningen. De lessen worden ondersteund door filmfragmenten en commentaren die mystici en deskundigen gegeven hebben. De speciale Bardo meditatie en de ruimte om te delen met elkaar, geven je de mogelijkheid om de materie nog diepgaander te ervaren.

Als voorbereiding op de les wordt aangeraden om bepaalde teksten uit het Tibetaanse boek van Leven en Sterven van Soygal Rinpoche te lezen. Elke lesdag krijg je meditatie- en aandachtsoefeningen mee die je thuis kunt doen.

Voor deelname aan deze training is geen specifieke ervaring vereist. Wat je wel nodig hebt is de bereidheid jezelf en je sterfelijkheid onder ogen te zien, waardoor je angst verdwijnt en levenskracht en levenslust zich vrij kunnen maken.

Thema's

- Dag 1 In de spiegel van de dood: dood gewoon, taboe vs groeikans
- Dag 2 Broos - tijdelijk - aards - nietig - het besef van eigen eindigheid: verandering, vergankelijkheid en de dood
- Dag 3 Over de dood en het sterven: levenskwaliteit in het licht van sterven
- Dag 4 De stervende spiegelt ons : energiebeheer vs drijfveer - cyclische patronen - valkuilen
- Dag 5 Innerlijke ruimte - innerlijk licht: zingeving & spiritualiteit
- Dag 6 De kunst van het sterven: de voorbereiding op de dood
- Dag 7 Op het kruispunt van de levenslijnen: sterven en het sterfproces
- Dag 8 Iedereen sterft, maar niemand gaat dood: rouw en rouwverwerking
- Dag 9 Er is ook leven vóór de dood: bewust leven - bewust sterven

Lesgever

Yashodhara Van Melkebeke (Den Haag, °1952), werd in haar visie over sterven en stervensbegeleiding gevormd door o.a. de leringen van Osho en het Boeddhisme. In het zoeken naar kennis en ervaring op dit gebied ontdekte zij dat beide elkaar aanvullen. Als stervensbegeleider ervaart ze dat het Boeddhisme een vaste bodem geeft in het omgaan met leven en dood en het vinden van zingeving in het lijden en het sterfproces, een waardevolle aanvulling in de begeleiding van de stervende. Yasho is stervensbegeleider, daarnaast heeft zij zich ontwikkeld in Pranayama (ademtraining), Chakra Healing, Trance-dance, meditatie en Bardo-teachings (Tibetaanse Dodenboek).

Data & info

Aantal cursussen 54

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 9 zaterdagen van 10-13u en van 14-17u: 27 okt., 17 nov., 8 dec. 2017, 12 jan., 9 feb., 16 maart, 13 april, 25 mei, 15 juni 2018

Prijs 621 euro bij ontvangst van betaling vóór 27 augustus 2017

690 euro na 27 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR SB

heel jezelf!

Doel & inhoud

Vitaliseer je levensenergie om de lichaamswijsheid - de 'natuurlijke impuls' - van je lichaam te gaan herkennen en te stimuleren.

Alle lesdagen zijn gericht op het gestaag losmaken en afvoeren van vervuilde energie, zodat de Kundalini - genezende levensenergie - beter kan stromen en daardoor duidelijker voelbaar wordt. Het wordt zo vanzelf duidelijk waar de aandachtsgebieden zijn.

Een jaartraining voor iedereen die zich verder wil verdiepen in de werking van gezondheid en spiritualiteit, door bewust- en heelwording.

Healing & bewustzijn

Levensenergie - Kundalini - is de universele essentiële levenskracht, onze individuele bron. We hebben allemaal de Kundalini-kracht, we zijn ermee geboren. Al van bij de conceptie verbindt de Kundalini, de scheppende oerkracht, zich met het zich ontwikkelende nieuwe lichaam. Bij de mens zit dit sterke concentraat, waarmee we het een leven lang moeten doen, onderaan de wervelkolom in het bekken. Je zou kunnen zeggen dat we geen Kundalini hebben maar Kundalini zijn. Kundalini is de zuivere organische levensenergie die nodig is om het leven en de 'Zijn - processen' vorm te geven en in stand te houden, de zuivere energie die ook nodig is om het spirituele te materialiseren.

Als de levensenergie - Kundalini - vrij kan stromen, is zij voelbaar als een zachte pulserende stroom. Het is de genezende kracht in onszelf. Eigenlijk is het een 'verborgen kracht', ze is altijd aanwezig, deze oerkracht, ook al zijn we ons daar vaak niet van bewust.

Opzet van de jaartraining

De jaartraining start met een introductie om vertrouwd te worden met het begrip Healing. In de lesdagen erna wordt primair gekeken naar de basiselementen waaruit ons fysieke en mentale lichaam is opgebouwd (aarde - water - vuur - lucht - ruimte) om te ontdekken waar de zwakte/sterkte is, waar en welke ondersteuning nodig is.

De ervaring leert dat door het werken met deze thema's, je intenser gaat leven, je in het dagelijkse leven makkelijker hoofdzaken van bijzaken kan onderscheiden, dat prioriteiten stellen geen issue meer is. Je staat meer open voor blijdschap en genieten in het dagelijks leven, kortom een positieve houding naar al wat zich voordoet op je pad.

Begeleiding

Yasho Van Melkebeke (Den Haag, °1952), is hypno-/regressietherapeute en is een ervaren groepsbegeleidster in lichaamsbewustzijns-trainingen als tantra, tantra-yoga, trance-dance, visualiseringsmeditaties, en het werken met kristallen. Contact met aarde en natuurelementen is naast haar passie voor dans een levensbehoefte. In haar werk is Yashodhara gericht op ontdekken van eigen ritme, oerkracht en de mystiek van ieders hele wezen.

Data & info

Aantal uren 48

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 8 zondagen van 10-13u en van 14-17u:

29 oktober, 26 november, 17 december 2017,

14 januari, 4 maart, 22 april, 20 mei, 3 juni 2018

Prijs 432 euro bij ontvangst van betaling vóór 29 augustus 2017

480 euro na 29 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR HJ

kruidenkracht

CREATIEF MET KRUIDEN

Kruiden en wilde planten hebben een krachtige energie. Kleine hoeveelheden zijn voldoende om de zuiverende, revitaliserende en vaak medicinale werking ervan te ervaren. In de wandelingen en kooklessen leren we meer over de eigenschappen en de benamingen van een aantal kruiden, en die kennis brengen we ook in de praktijk. We zien, proeven en ervaren hoe we vers geplukte en gedroogde kruiden creatief kunnen verwerken, om zo extra energie, pit, smaak en variatie aan onze keuken toe te voegen. Onze dorst lessen we met diverse verfrissende, rustgevendende, opwekkende of zuiverende thees. Of we verwennen en verzorgen ons met kompressen, voetbaden, massages,...

Tijdens dit kruidenjaar gaan we in elk seizoen de wonderlijke kruidenwereld ontdekken en dieper beleven.

Via wandelingen en excursies verkennen we de Gaume en de typische plantengroei van deze streek, we ontdekken de gelijkenissen en verschillen met andere streken in België. We leren heel veel planten kennen, zowel in de kruiden- en de groentetuin van La Ferme du Bois-le-Comte als in de wildere natuur. Stap voor stap leren we steeds meer medicinale en culinaire kruiden herkennen en benoemen. We leren welke planten giftig zijn en welke niet. We leren hoe we ze kunnen oogsten, bewaren en verwerken. We vernemen meer over hun geneeskrachtige toepassingen vroeger en nu. We gebruiken ze in de keuken: zowel grootmoeders recepten als recentere culinaire en medicinale bereidingen komen ruim aan bod. We krijgen een heleboel praktische huis-, tuin-, en keukentips en gaan dan ook aan de slag om helende oliën, compressen, zalven en tincturen te bereiden voor onze huisapotheek. We kruiden het geheel met historische en mythische achtergronden, interessante weetjes, wetenschappelijke info...

We geven aandacht aan de flora en maken linken naar de fauna en het ecologisch geheel.

Dit is een erg praktisch georiënteerde cyclus, met veel doe-oefeningen en veldwerk, voor zowel mensen zonder voorkennis als herboristen en natuurgidsen.

Lesgeefster

Katrien Cocquyt (Orval), diëtiste - herboriste - natuurgids:

Mijn passie voor de natuur is als kind ontstaan. Ik genoot van het kijken naar planten en bloemen langs de berm en in de weides. En ik begon planten te drogen tussen telefoonboeken. Ik droomde ervan ooit herborist of kruidendokter te worden. Van mijn twaalfde tot mijn achttiende tuinierde ik biologisch. En raakte zo vertrouwd met de aarde, het weer en de plant doorheen de seizoenen. Ik was geboeid door de invloed van planeten en sterren op de groei en bloei van de plant. En berekende mijn eigen zaaikalender. Na mijn studies, even geneeskunde en dan diëtiste, raakte ik terug in de ban van de planten. Ik volgde de cursussen natuur-inzicht en natuurgids. Deed vele kruidenwandelingen mee. En kwam in contact met wijze vrouwen, die wilde planten in de keuken gebruikten op velerlei manieren. Het koken met kruiden bracht me ook naar de bergen "à la ceuilette des plantes sauvages et gastronomie", boeiende en inspirerende weken. Ondertussen volbracht ik de opleiding tot herborist. En zo leerde ik meer over de wetenschappelijke kant van de plant. De opleidingen "guides territoriaux transfrontalières" en "guide environnement nature" brachten me dicht bij het leven van plant, dier en mens in de Gaume.

Graag wil ik mijn ervaringen en kruidenriebels met anderen delen.

Data & info

Aantal cursussen 70

Plaats La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

Lesdata 24-26 maart, 8-11 juni, 8-10 september, 8-10 december 2017 de eerste dag beginnend om 19u, de laatste dag eindigend om 16u

Prijs 1035 euro bij ontvangst van betaling vóór 24 januari 2017

1150 euro na 24 januari 2017

gespreide betaling: 5 x 237 euro (1x bij inschrijving en 1x vóór elke module)

incl. verblijf met 100% bio en vegetarische maaltijden (Biogarantie)

Cursuscode 2017 03 BLC JAAR KR

permacultuur

Onze energieverblindende en snelle manier van leven maakt dat we hier en nu voor erg verscheidene uitdagingen staan. De nadelige effecten van grootschalige systemen kunnen niet langer weggestopt worden. Piek-olie, klimaatopwarming, verlies van biodiversiteit, klimaatvluchtelingen, strijd om schaarser wordende grondstoffen, kwaliteitsverlies in onze voeding en een reeks economische crisisberichten. Onderwerpen die steeds meer mensen raken. In die complexiteit van problematieken een haalbaar, positief en krachtig antwoord formuleren is niet eenvoudig.

Of toch? Permacultuur is een manier van ontwerpen waarbij zorgvuldig gebruik van grondstoffen, zorg voor de mensen en een eerlijke verdeling centraal staan. Dat resulteert in veerkrachtige, bloeiende, kleinschalige en vaak erg productieve en creatieve systemen. Het mooie aan deze ontwerpmethodiek is de universele toepasbaarheid ervan. Je kan aan de slag in de stad of op het platteland, in dit of een ander klimaat. Permacultuur kan je zien als een geschenkdoos met daarin de allerfijnste handgereedschappen. Je leert die goed te gebruiken, ontdekt dat de principes elkaar aanvullen en kunnen versterken. Als deelnemer aan dit traject krijg je enkele richtingwijzers aangegeven op weg naar een samenleving waarin samenwerking en minder-energie sleutelbegrippen zijn. Ontwerpen is een vaardigheid die groeit door het regelmatigiger te doen. Hoe meer we oefenen in het uitdenken en bijsturen van gezonde systemen, hoe meer kans dat we een geleidelijkere transitie kunnen waarmaken naar een samenleving die positieve oplossingen heeft. Dat is het doel van deze permacultuuropleiding.

Een greep uit de onderwerpen :

Permacultuurethiek en principes • Ontwerpmethodieken en meettechnieken • Natuurlijke bodemverbetering • Zwammen kweken als basis van een gezond systeem • Moestuiniëren met en zonder tuin • Plantenkennis, fenomenologisch tuinieren • Tuinieren met planeten en elementwezens • Natuurlijke bijenteelt • Klimaat en micro-klimaat • Bouwen van stroboog, earthships, huizen en constructies in lokale materialen • Ontwerpen en aanleggen van voedselbossen • Watersparen en waterzuivering • Alternatieve economieën • Sociale permacultuur en gemeenschapsvorming • Kleinschalige technologie, groenhoutbewerking • Ambachten en handwerk herontdekt • Slijpen en onderhouden van handwerktuigen • Transportoplossingen

Lesgever

Bert Dhondt (Nokere), één van de grote jonge permacultuur bezielers in België stelt zichzelf voor: "Ik ben Bert Dhondt, lesgever permacultuur en liep deze passie op tijdens een rondreis door Tasmanië en Australië in 2000. Daar volgde ik enkele permacultuurontwerpoppleidingen en eens terug thuis werd gestart met de uitbouw van Het Voedselbos, een permacultuurtoontuin in Vlaanderen. In 2006 organiseerde ik al een ontwerp-cursus in Ygdrasil te Vissenaken. Er volgden vele voordrachten en een jaartraject ism vzw You werd opgestart in 2008. In 2011 vonden vzw You en het OWC elkaar in de permacultuurjaarpopleiding die nu loopt. Als moestuinbegeleider in een antroposofische woon- en werkgemeenschap leerde ik alle kneepjes om in dit klimaat jaarrond verse groenten, fruit en kruiden te kweken op mensenmaat. Advies, ontwerp en begeleiding van groepsmoestuinen, schooltuinen en voedselbossen was dan ook mijn logische volgende stap. Ik geniet zelf ook telkens weer om in de Ferme du Bois-le-Comte te zijn en dit domein te helpen groeien naar een permacultuurpraktijkvoorbeeld."

Data & info

Aantal cursussen 108

Plaats La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

Lesdata 8-12 nov. 2017, 28 feb. - 4 maart, 23-27 mei, 18-22 juli 2018

de modules starten telkens op wo. om 19u en eindigen op zo. om 16u

Prijs incl. 100% bio en vegetarische maaltijden (Biogarantie)

MET VERBLIJF IN VIERPERSOONSKAMER:

1395 euro bij ontvangst van betaling vóór 8 september 2017

1550 euro na 8 september 2017

KAMPEREND: 1215 euro bij ontvangst van betaling vóór 8 sept. 2017

1350 euro na 8 september 2017

BEURSPRIJS VOOR MENSEN MET EEN LAAG INKOMEN:

kamperend 990, in vierpersoonkamer 1100 (891 / 990 vóór 08/09)

de kunst van beminnen & je bemind voelen

HELDERE COMMUNICATIE ALS BASIS VOOR EEN GEZONDE INTIEME RELATIE. LIEFDEVOLLE RELATIES OP BASIS VAN INTEGRITEIT IN CONTACT MET DE CELLULAIRE INFORMATIE.

We verlangen allemaal om bemind te worden en te beminnen. Intieme relaties bieden de kans om ons innerlijk kind te genezen. De voorwaarde is dat we inzicht hebben in hoe we een diep en degelijk vertrouwen in de ander kunnen realiseren. Als we een liefdesrelatie beginnen, dan kunnen we meteen onze passie volgen en het vuur consumeren maar we kunnen ook het vuur rustig laten smeulen en onze kracht aanwenden om een sterke liefdesbron te ontdekken. Spirituele liefdesrelaties zijn gebaseerd op wederzijds vertrouwen. De moed hebben om 'eerlijk te zijn' kan je leren: daar gaat deze jaartraining over. We ontdekken hoe emotionele veiligheid ontstaat. Man en vrouw hebben een tegengestelde manier van zijn. Ze bloeien open door mekaar met meer inzicht en bewustzijn aan te raken. Daarom begint elke dag die we samen doorbrengen met diepe fasciamassages. Deze zijn op zich al helend en brengen een zachte liefdesstroom op gang. Deze meditatieve vorm van massage brengen tederheid in ons hart en in ons denken waardoor we ook dieper kunnen luisteren en ons geborgen voelen. We zijn bereid de 'liefdesdans' te laten stromen. Onze seksualiteit opnieuw ontdekken en bewust leren beleven is een diepe spirituele oefening. Hoe bewuster we met ons vuur omgaan, hoe meer diepe liefdeskrachten zich aan ons openbaren. Het liefdesspel schenkt altijd 'licht' op oude 'pijn': dit is hoe het vuur louterend werkt. We leren met onze emotionele 'wonden' omgaan en zo bevrijden we ons zelf en de ander. Spreken en liefdevol gehoord worden is een sleutel tot grotere veiligheid: want in het spreken en het actief luisteren gaat het hart weer open waardoor heling ontstaat.

Dankbaarheid ontstaat door te ontdekken dat onze relatie een vertrekpunt kan zijn voor overvloed. Omgekeerd is bewust omgaan met deze overvloed de bron van zoveel meer dankbaarheid. Groeien in zelfrespect en respect naar de ander vormt de basis.

Voor wie

Voor koppels die op een spirituele manier hun liefde voor zich zelf en hun partner willen laten groeien. Voor singles die zich wensen voor te bereiden op een spiritueel partnerschap.

Lesgever

Dina Mouton (Brugge), zie pagina 18

Data & info

Aantal cursussen 42

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 7 zaterdagen van 10-13u en 14-17u:

22 oktober, 26 november, 10 december 2017,

14 januari, 4 februari, 25 maart, 15 april 2018

Prijs 441 euro bij ontvangst van betaling vóór 22 augustus 2017

490 euro na 22 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR DM

Aantal cursussen 45

Plaats La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

Lesdata 3 weekends:

1-3 december 2017, 26-28 januari en 9-11 maart 2018;

de weekends starten om 19 u en eindigen om 16 u

Prijs 666 euro bij ontvangst van betaling vóór 1 oktober 2017

740 euro na 1 oktober 2017

incl. verblijf met 100% bio en vegetarische maaltijden (Biogarantie)

Cursuscode 2017 12 BLC JAAR DM

sjamanistische training

Onze focus ligt op sjamanisme als volle doorstroming van levensenergie en universeel pad van wijsheid. In elke module ontvangen de deelnemers specifieke begeleiding en onderwijs rond de verschillende stappen van hun sjamanistische ontwikkeling (gaven, vaardigheden en opbouwen van vertrouwen).

THEMA'S

Eerste module

Advies/uitnodigingen/suggesties ivm het bewandelen van het sjamanistische pad; Onderzoeken van de verschillende aspecten van de sjamaan en met welke aspecten elke deelnemer in de training verbonden is; Opbouwen van vertrouwen rond één bepaalde gave of vaardigheid; Het sjamanistische vocaliseren; Genezingsmodaliteiten; Het ontwarren van de egostructuur van het echte ik; Verkennen van het bewustzijn voorbij het menselijke: natuur (bomen/planten), krachtdieren, kosmos, buiten de kosmos; Het eenheidsbewustzijn; Leren gronden; Carl Jung en het hedendaagse sjamanisme; Raakvlak tussen de sjamanistische en therapeutische aanpak (incl. transpersoonlijke psychologie).

Tweede module

Sjamanistische waarneming in de natuur; Het frequentieveld van de engelen; De eenzaamheid van de sjamaan; Het uitwerken van authentieke rituelen (oa het doodsrитуeel); individuele en groepsrituelen; De plaats van de schaduw; Contacteren van specifieke gidsen; Symbolen; Tijd, ruimte en synchroniciteit.

Derde module

Angst; Stervensbegeleiding; Gevoelens en hun verbanden met gedachten en lichamelijke ankerpunten; Valse en echte empathie; Zelf begeleiden van de sjamanistische reis (geen verplichting; voor wie zich er klaar voor voelt); Het medicijnwiel; Voorouderlijke energie; Enneagram (deel 1).

Vierde module

Initiatie; Integratie; Doelmatig functioneren in de maatschappij in een steunende of dienende functie naar mensen in de omgeving; Ecologische betrokkenheid bij de planeet; Enneagram (deel 2).

Lesgevers

Frank & Kathy Coppieters (Portland, V.S.)

Frank Coppieters (1950) was 13 jaar lang verbonden als lesgever aan de Universiteit Antwerpen in de literatuur- en theaterwetenschap. In 1985 liet hij een vaste benoeming achter zich om de innerlijke stem te volgen die hem begeleidde op zijn zoektocht. Sinds 1988 geeft hij internationale trainingen in sjamanisme, Reiki en spiritualiteit. Frank ontving onder-richt van vele sjamanen en eert Hongaarse sjamaan en kunstschilder Joska Soos (1921-2008) als zijn aanvankelijke en voortdurende bron voor het sjamanisme. Franks boek "Eenheid in alles wat is. Verlichtend krijgerschap onder de leiding van 13 meesters" is sterk aanbevolen lectuur voor deze training.

Kathy Melcher-Coppieters (1946) volgde intensieve opleidingen in Gestalt Psychotherapie en in Psychodrama en heeft een Masters in Fine Arts en een Masters in Social Work. In haar therapeutische praktijk werkt Kathy vooral met een cognitieve en intuïtieve invalshoek en zorgt voor energetische en psychologische begeleiding gedurende de diepe transformatieprocessen die zich altijd voordoen gedurende deze training. Frank en Kathy werken al heel lang samen als een harmonieus en elkaar aanvullend team.

Kathy verstaat goed Nederlands en Frank vertaalt wanneer het nodig is. *Assistentie: Greet Mermans*

Data & info

Aantal cursussen 156

Plaats La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

Lesdata 16-21 jan. 2018, 12-17 juni 2018, 8-13 jan. 2019, 25-30 juni 2019 de modules starten telkens op di. om 19u en eindigen op zo. om 14u

Prijs 2655 euro bij ontvangst van betaling vóór 15 oktober 2017

2950 euro na 15 oktober 2017,

gespreide betaling: 5 x 608 euro (1x bij inschrijv. + 1x vóór elke module)

incl. verblijf met 100% bio en vegetarische maaltijden (Biogarantie)

Cursuscode 2018 01 BLC JAAR FC1

The Work of Byron Katie

WIE Zouden we zijn zonder ons verhaal?

The Work van Byron Katie zou je "praktische spiritualiteit" kunnen noemen. Een instrument om jezelf te bevrijden van dat wat je beperkt en waardoor je niet de vrijheid ervaart die je natuur is. Uitgangspunt is dat alle pijn, al het lijden, de frustratie, het ronddraaien in vicieuze cirkels, kortom alle beperking die je ondervindt, haar oorzaak heeft in het feit dat je functioneert vanuit conditioneringen, aannames, verlangens, angsten... kortom gedachten(-constructen) die in de ondergrond als een soort computerprogramma je leven aansturen. In The Work worden ze ook het "verhaal" genoemd (bijvoorbeeld "de wereld is vijandig" - "ik ben niet goed genoeg" - "ik doe iets verkeerd" - "er is iets mis met mij"). De bevrijdende werking van The Work gaat niet over het elimineren of anderszins "niet meer hebben" van bepaalde gedachten. De bevrijding zit hem in het feit dat als de grond onder een beperkend geloofs-systeem wegvalt, het geen grip meer op je heeft - het bepaalt je niet meer. Er is dan direct een opening van mind. En open mind... open hart.

Lesopbouw

The Work is meditatie. Nadat je jezelf bevraagt, gaat de aandacht naar binnen, naar de stilte. Om vertrouwd te raken met het opzoeken van de stilte, de mind te zuiveren, te laten vertragen en tot rust te laten komen wordt elke ochtend en middag begonnen met een afwisseling van lichaamsgerichte (bewegings-/mudra-) meditaties, en soms even losdansen. Goed het lichaam voelen, het lichaam helpen ontspannen, zodat de mind (en daardoor ook het hart) makkelijker kan ontspannen. Daarna volgen de oefeningen van The Work, waarbij je vooral veel zelf aan het werk bent, op jezelf, soms in tweetallen en soms in de groep. Onderdeel van de cursus is dat je 1x per week met steeds iemand anders van je groep een uur oefent (dat kan via skype).

Deel 1 - De techniek van The Work in de vingers krijgen

Hier leer je alle 'ins & outs' van de technieken van The Work. Als je de lesopdrachten gevolgd hebt, kun je er in principe na dit deel al goed zelfstandig mee werken. Ook weet je dan wat de (spirituele) valkuilen zijn waardoor je vast kunt lopen en leer je hoe er weer uit te komen. Je leert wat te doen als je wel een vaag negatief gevoel hebt, maar geen verbinding lijkt te hebben met de onderliggende gedachte.

Deel 2 - The Work toegepast op Liefde en Relaties

In het eerste deel hebben we onze aandacht vooral gericht op wat we van anderen, van de wereld en onszelf vinden, vaak in negatieve zin, en hoe we hier ontspanning in kunnen brengen en ons van het knellende juk kunnen bevrijden. In dit tweede deel passen we de verworven kennis toe op een ons allen zeer bekend terrein: onze behoefte aan liefde, erkenning en waardering van onze geliefde(n), baas, collega's, vrienden, kinderen etc.

Lesgever

Jivan Rethmeier (Den Haag, °1958), werd door Byron Katie getraind in "The Work", het door haar ontwikkelde transformatiewerk en wordt daarin vooral geraakt door de eenvoud van het werk, de klare taal, en het direct praktisch ervaren van de bevrijding die ontstaat als beperkende gedachten(-concepten)/diepe conditioneringen onderzocht en in vraag gesteld worden, om vervolgens hun grip te verliezen, een verruimde en vrediger geest achterlatend. "Mind-blowing" zoals hij nog steeds dag na dag zelf ervaart. Kern van Jivan's werk: samen met groepsdeelnemers en cliënten helderheid creëren, kracht opdoen (empowerment), genieten van de warmte, support, openheid in het energieveld dat ontstaat, rusten in Zijn.

Jivan is een leraar pur sang. Essentieel in zijn werkwijze zijn de respectvolle aandacht, kracht van stilte en een uitnodigend appèl op eigen verantwoordelijkheid voor kwaliteit van leven.

Data & info

Aantal cursussen 60

Plaats Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

Lesdata 12 zaterdagen van 10-13u en van 14-16u:

7-28 oktober, 18 november, 9 december 2017, 13 januari, 3-24 februari, 17 maart, 14 april, 5-26 mei, 16 juni 2018

Prijs 680 euro bij ontvangst van betaling vóór 7 augustus 2017

603 euro na 7 augustus 2017

Cursuscode 2017 10 ANT JAAR TW

living in alignment with the Source of Love

Als je diep in jezelf kijkt, zul je zien dat er delen van jezelf in voortdurende angst leven. Vanuit die angst nemen we beslissingen; we creëren gewoontes; we ontwikkelen een persona die ons hopelijk liefde, genegenheid en kansen op succes zal brengen. Angst en kwaadheid (een product van angst) zijn luidruchtig en lawaaiig en het is gemakkelijk om er naar te luisteren.

Dieper in jezelf zit een aspect van je bewustzijn dat je je Ontwaakte Zelf zou kunnen noemen, het deel van jezelf dat jou vriendelijk terugleidt naar dit moment, het nu, de intieme verbinding met je hart en de ervaring van jouw authentieke zachtheid en liefde. In die zachtheid begin je je verbinding te ervaren met iets grootser, een Aanwezigheid die nu samen met jou in deze ruimte is en jou draagt in een stilte die veilig en vrij van zorgen voelt. Wat zou er gebeuren als ik mij voornam om elke dag naar deze plek, deze stilte terug te komen? Of zelfs verschillende keren per dag? Wie zou ik dan worden? Deze vragen, en veel andere vragen van die aard, zullen in deze training beantwoord worden.

De training biedt je de essentiële principes en het praktische gedrag nodig om je bewustzijn, gedachten en acties op één lijn te brengen met de krachtigste, creatiefste en meest liefdevolle dimensie in jezelf.

Dit is een ontzettend praktisch programma. De methodes en instrumenten die je aangereikt krijgt kunnen je een nieuw inzicht geven in hoe je op een zachte en vreugdevolle manier je leven kan transformeren, hoe je je capaciteit kan ontwikkelen om alles te ontvangen wat je nodig hebt. Ze zijn een leidraad om wijze beslissingen te nemen op elk gebied van je leven, geven je een groter gevoel van vrede, vertrouwen en kracht, verbeteren je intuïtie en versterken je vertrouwen en je verbinding met het Goddelijke, de Bron.

Living in Alignment geeft ons toegang tot een Hogere Intelligentie, een Bron van Wijsheid die het intellect overstijgt en ons naar vervulling en ons grootste geluk probeert te leiden.

Gaandeweg word je getransformeerd door de Intelligentie en word je degene die de Bron gecreëerd heeft en die je bedoeld was te zijn.

Deze training wordt in het Engels gegeven, er is geen vertaling voorzien.

Lesgever

Tom Monte (V.S., °1952) is een van 's werelds meest begenadigde en geïnspireerde lesgevers op het vlak van integrale gezondheid. Hij schreef hij een dertigtal boeken en vele honderden artikels over nagevoel elk aspect van gezondheid. Hij geeft al 22 jaar les bij Oost West Centrum en werkt binnen Europa exclusief met ons samen. Tom Monte verdiept zich al een leven lang in holistische gezondheidsmethoden, volgt de laatste evoluties op de voet en werkt regelmatig samen met autoriteiten uit de medische wereld (huisartsen, specialisten, psychiaters). Hij vormt een brug tussen de oosterse en de westerse medische wereld; hij combineert het beste uit de twee werelden, aangevuld met zijn ruim 35 jaar ervaring als gezondheidsconsulent en -auteur, en ontwikkelt daaruit een unieke gezondheidsaanpak die leidt tot diepgaande en blijvende verandering op fysiek, psychisch en sociaal vlak.

Data & info

Aantal uren 125

Plaats La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

Lesdata zo. 13 - do. 17 augustus 2017, vr. 27 - di. 31 oktober 2017,

wo. 14 - zo. 18 februari 2018, wo. 9 - zo. 13 maart 2018

de modules starten telkens om 19u en eindigen om 16u

Prijs 3150 euro bij ontvangst van betaling vóór 1 december 2016

3500 euro na 1 december 2016

gespreide betaling: 5x 720 euro (1x bij inschrijving + 1x vóór elke module) incl. verblijf met 100% bio en vegetarische maaltijden (Biogarantie)

Cursuscode 2017 08 BLC JAAR TM

cursusoverzicht

PLAATS	AANTAL UREN	CURSUSCODE	PRIJS 1	PRIJS 2
prijns 1 = prijs bij ontvangst volledige betaling 2 of 3 maanden voor de startdatum prijns 2 = prijs bij latere betaling				
BASISMODULES				
energetische basis 1				
Orval* (nazomer 2016)	45	2017 09 BLC JAAR EB1	621	690
Antwerpen (dag)	45	2017 10 ANT JAAR EB1	405	450
Antwerpen (weekend)	45	2018 02 ANT JAAR EB1	405	450
energetische basis 2				
Orval* (nazomer 2016)	45	2017 09 BLC JAAR EB2	621	690
Antwerpen (weekend)	45	2017 10 ANT JAAR EB2	405	450
Antwerpen (dag)	45	2018 02 ANT JAAR EB2	405	450
energetische basis 3				
Antwerpen (weekend)	45	2017 09 ANT JAAR EB3	405	450
medische basis A				
Antwerpen (weekend)	45	2017 10 ANT JAAR ME A	405	450
medische basis A				
Antwerpen (dag)	45	2018 02 ANT JAAR ME A	405	450
medische basis B				
Antwerpen (dag)	45	2017 10 ANT JAAR ME B	405	450
medische basis B				
Antwerpen (weekend)	45	2018 02 ANT JAAR ME B	405	450
praktijkmanagement (TB C)				
Antwerpen	10	2017 05 ANT JAAR TB C	117	130
Antwerpen	10	2018 04 ANT JAAR TB C	117	130
OPLEIDINGEN				
shiatsu 1				
Antwerpen (weekend) [*]	90	2017 10 ANT JAAR SH1W	918	1020
Antwerpen (avond) [*]	90	2017 10 ANT JAAR SH1A	918	1020
shiatsu 2				
Antwerpen (weekend) [*]	90	2017 10 ANT JAAR SH2	963	1070
shiatsu 3				
Antwerpen [*]	90	2017 09 ANT JAAR SH3	981	1090
voeding & vitaliteit 1				
Antwerpen (weekend)	75	2017 10 ANT JAAR VV1W	1071	1190
Antwerpen (dag)	75	2017 10 ANT JAAR VV1D	1071	1190
Antwerpen (avond)	75	2017 10 ANT JAAR VV1A	1071	1190
voeding & vitaliteit 2				
Antwerpen (weekend)	75	2017 09 ANT JAAR VV2W	1107	1230
voetreflexologie 1				
Antwerpen (weekend)	90	2017 10 ANT JAAR VR1W	792	880
Antwerpen (dag)	90	2017 10 ANT JAAR VR1D	792	880
voetreflexologie 2				
Antwerpen (weekend)	90	2017 09 ANT JAAR VR2	792	880
cranio-sacraal therapie 1				
Antwerpen	75	2017 10 ANT JAAR CS1	738	820
cranio-sacraal therapie 2				
Antwerpen	75	2017 10 ANT JAAR CS2	783	870
innerlijke kind coach 2				
Antwerpen [*]	134	2017 09 ANT JAAR IKC2	1980	2200
TRAININGEN				
5 ritmes: bewust beweging brengen				
Antwerpen	27	2017 10 ANT JAAR 5R	297	330
aromatherapie				
Antwerpen	42	2017 11 ANT JAAR AR	657	730
chakra healing				
Antwerpen	48	2017 10 ANT JAAR CH	432	480
de kunst van je bemind voelen				
Antwerpen	42	2017 10 ANT JAAR DM	441	490
de weg van de dans				
Antwerpen	75	2017 10 ANT JAAR DA	684	760
existentiële dans training				
Orval *	125	2017 11 BLC JAAR DA	2970	3300
ekindo empowerment				
Antwerpen	60	2017 10 ANT JAAR ET	594	660
energetische massage				
Antwerpen	60	2017 11 ANT JAAR EM	621	690
handreflex				
Antwerpen	36	2017 10 ANT JAAR HR	342	380
heel jezelf				
Antwerpen	48	2017 10 ANT JAAR HJ	432	480
in de spiegel van de dood				
Antwerpen	54	2017 10 ANT JAAR SB	621	690
innerlijke kind jaargroep				
Antwerpen	60	2017 10 ANT JAAR IK	585	650
kruidenkracht				
Orval*	70	2017 03 BLC JAAR KR	1035	1150
levenskunst				
Orval*	45	2017 12 BLC JAAR DM	666	740
living in alignment with the source of love				
Orval*	125	2017 08 BLC JAAR TM	3150	3500
massage oriëntatie				
Antwerpen	60	2017 10 ANT JAAR MA	621	690
permacultuur ontwerp cursus (jaar)				
Orval*	108	2017 11 BLC JAAR PC	1530	1550
			**1215	**1350
sjamanistische training				
Orval*	156	2018 01 BLC JAAR FC	2655	2950
the Work				
Antwerpen	60	2017 10 ANT JAAR TW	612	680
Antwerpen	60	2017 01 ANT JAAR TW	603	670
zing je zielelandschap				
Antwerpen	28	2017 10 ANT JAAR ZA	225	250

* incl. verblijf in Bois-le-Comte, Orval, en biologisch-vegetarische maaltijden ** kamperend

"One of the most beautiful compensations in life is that no man can help another without helping himself." _R.W. Emerson