

Afgiftekantoor Antwerpen X
drukwerk - verlaagde taks
imprimé - taxe réduite
P 702153

het Netelblad
gratis trimestrieel tijdschrift
dec. 2017 - jan.- feb. 2018
nr. 179 - jaargang 46

V.U. Luc De Cuyper
Bois-le-Comte 1
6823 Villers-devant-Orval
info@owc.be

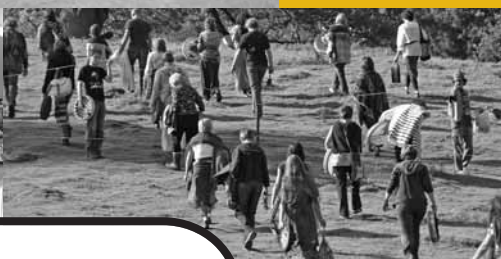

PB-PP
BELGIE(N)-BELGIQUE



oostwestcentrum

van nature inspirerend

informatieblad van Oost West Centrum - landelijke vormingsorganisatie voor een natuurlijke levenswijze



het netelblad

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

in dit nummer o.a.:

- move to feel
- realiseer je dromen
- diepe weefselmassage
- liefdevolle relaties creëren
- seizoensdansdagen
- in balans met voeding
- lichtwerk: heel de wereld

workshops met internationale gastdocenten:
Adam Barley | **Frank en Kathy Coppieters** |
Susannah Darling Khan | **Tom Monte** |
Visudha de los Santos | **Sue Rickards** |
Brian Utting |

met het cursusprogramma januari- maart 2018

OWC-infohoekje

OOST WEST CENTRUM vzw VAN SCHOONBEKESTRAAT 148 2018 ANTWERPEN

landelijke vormingsorganisatie
voor holistische gezondheidseducatie

CENTRAAL SECRETARIAAT

Van Schoonbekestraat 148
2018 Antwerpen | info@owc.be

OOST WEST CENTRUM 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

OOST WEST CENTRUM ORVAL

Bois-Le-Comte 1

6823 Villers-devant-Orval

T +32 (0)61 32 99 20

minstens elke werkdag

van 9u30 tot 11u30

orval@owc.be

bankrekening: BE 23 5230 4544 6191

MISSIE OOST WEST CENTRUM

Oost West Centrum wil mensen inspireren en ondersteunen om mee zorg te dragen voor hun eigen gezondheid en die van hun omgeving (maatschappij en milieu). We doen dit via een ruim, divers, open vormingsaanbod op verschillende plaatsen in België. We bieden holistische vorming aan die oosterse en westerse visies op gezondheid verbindt en ieders eigen wijsheid en kracht stimuleert. Via ons vormingsaanbod willen we bijdragen tot meer gezondheid, levenskwaliteit en veerkracht op individueel en maatschappelijk vlak.

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



OOST WEST CENTRUM IS SINDS
2016 DOOR DE VLAAMSE OVERHEID
ERKEND ALS GESPECIALISEERDE
VORMINGSINSTELLING ROND HET THEMA
'GEZONDHEIDSEUCATIE'.

Samenstelling personeelsteam Oost West Centrum per 1 november 2017

Luc De Cuyper
Algemene coördinatie & programmatie

Lieve Debort
Educatief medewerker & coördinatie Orval

Kathleen Dom
Projectmedewerker

Hilde Van Roy
Administratief medewerker & coördinatie Antwerpen

Amy Verbeke
beleidmedewerker

| Netelblad abonnement |

Het Netelblad verschijnt 3x per jaar. Om ecologische en economische redenen sturen we het enkel op naar mensen die daarvoor een (kleine) bijdrage betalen. Als ook u het Netelblad wil blijven ontvangen, stort dan 8 euro (voor een jaar) op rekeningnummer BE10 5230 4534 0404 tnv Oost West Centrum, met als mededeling 'Netelblad abonnement'. (Als u in het buitenland woont: 35 euro per jaar.) U kan ook per e-mail (kostenloos) op de hoogte gehouden worden: als we uw e-mail-adres hebben, laten we u telkens als er een nieuw Netelblad verschijnt, weten dat u het kan downloaden van de website. U krijgt dan eveneens maandelijks een mail met meer nieuws omtrent het programma.

U kan het Netelblad ook altijd op onze website terugvinden: www.owc.be > algemene info > programmablad.

| e-mail nieuwsbrief |

Regelmatig sturen we per e-mail een nieuwsbrief en/of een update van ons programma.

Meld ons je nieuwe e-mailadres (mail naar info@owc.be) als je op de hoogte wil blijven van onze activiteiten. Als je de afgelopen maanden geen e-mail nieuwsbrieven van ons gekregen hebt, dan hebben we waarschijnlijk geen correct e-mailadres van je. Vergeet niet eventuele adresveranderingen door te geven als je onze info wil blijven ontvangen. Je adresgegevens worden niet ter beschikking gesteld aan derden, behalve eventueel aan mede-cursisten met in dat geval de uitdrukkelijke afspraak dat ze enkel gebruikt worden voor (reis)afspraken in functie van de cursus.

| lid worden |

Lid worden van Oost West Centrum betekent gestalte geven aan je intentie om kritisch gezond om te gaan met jezelf, met de anderen en met onze leefomgeving. Het heeft ook materiële voordelen: kortingen bij natuurvoedingswinkels en -restaurants, therapeuten en ecobedrijven en korting op een aantal cursussen van Oost West Centrum. Het lidgeld bedraagt 25 euro per jaar. Met je lidkaart kan je van deze voordelen genieten.

| boek- en cd-shop |

Ben je op zoek naar een boek of stukje muziek in het verlengde van een cursus of workshop? Dan loont het de moeite om eens een kijkje te nemen in het aanbod op het secretariaat in Antwerpen of Orval. Je vindt er boeken rond shiatsu, reflexologie, macrobiotiek en nog veel meer, en alle cd's van Gabriëlle Roth, Deva Premal en Susannah Darling Khan zijn voorradig, naast andere prachtige muziek die je elders niet zo gemakkelijk vindt; muziek met diepgang die lange tijd zal inspireren. Je vindt ons boeken- en cd-aanbod ook op www.owc.be

| openingstijden secretariaat |

Het secretariaat in Antwerpen is geopend en telefonisch bereikbaar elke werkdag van 13u30 tot 17u en op donderdag ook van 9u30 tot 12u30.

Orval is telefonisch gegarandeerd minstens bereikbaar op werkdagen tussen 9u30 en 11u30. Op andere uren zijn we mogelijk ook bereikbaar, maar het kan net zo goed zijn dat we dan bezig zijn met de ontvangst van gasten of groepen, of met ander praktisch werk in en rondom Bois-le-Comte. E-mailen (orval@owc.be) kan natuurlijk op eender welk moment.

| vakantiesluiting secretariaat |

Het secretariaat in Antwerpen is gesloten van 14 juli tot en met 15 augustus en van 23 december tot en met 2 januari. Tijdens deze periodes kan je, behalve op de feest- en (verlengde) weekenddagen, info opvragen en/of inschrijven via het secretariaat in Orval (T +32 (0)61-32 99 20 of orval@owc.be).

| vrijwilligersnetwerk |

Altijd welkom zijn mensen die in Antwerpen (of Leuven) één avond of dag per week, of één weekend per maand, de praktische organisatie rond de dan lopende cursus(sen) ondersteunen: leslokaal in orde maken, lesgever en cursisten ontvangen,...

Daarvoor zoeken we vrijwilligers die de visie van Oost West Centrum zelf ook uitstralen: gezond, vitaal, enthousiast, positief, loyaal, dienstbaar, dynamisch,...

Wie liever achter de schermen meewerkt, kan zich ook aanmelden voor andere taken.

Ook in Orval kan je als vrijwilliger boeiende ervaringen opdoen. Je werkt en leeft samen met anderen op een prachtige plek in de volle natuur. Je kan je langdurig (b.v. een maand) of kortstondig (b.v. een weekend) engageren als keukenassistent, tuinassistent, klusjesman/vrouw of onthaalassistent.

Vraag de info rond vrijwilligerswerk op als je interesse hebt (specifieer voor welke locatie): T 32 (0)61-32 99 20, orval@owc.be.

Op de website (www.owc.be) vind je ook al heel wat info.

| fiscaal aftrekbare giften |

Als u Oost West Centrum financieel wil steunen, kan u vanaf nu uw giften vanaf 40 euro fiscaal aftrekken. Storten kan op rekeningnummer BE96 5230 4534 0505.

| kmo-portefeuille |

Vlaamse zelfstandigen en ondernemers kunnen voor bijna al onze cursussen van 100 euro of meer via de kmo-portefeuille betalen.

Meer info op www.owc.be (onder 'algemene informatie').

route-
beschrijvingen,
lidmaatschap &
inschrijvingen zie
www.owc.be



programma januari - maart 2018

prikkelende informatie voor verbinding tussen Oost & West

Oost West Centrum biedt al meer dan 35 jaar een gevarieerd cursusaanbod aan, met:

- > meer dan 400 cursussen en (jaar)trainingen,
- > op minstens 3 locaties in België (Antwerpen, en Leuven, residentiële programma's in Orval),
- > door de inzet van een 70-tal (ook gerenommeerde internationale) lesgevers en meer dan 100 (vrijwillige) medewerkers,
- > met jaarlijks meer dan 2500 deelnemers, ook uit alle Europese landen, Israël, VS, Australië, Zuid-Amerika,...

inspiratiedag	4
open deur + proeflessen	5
Gérard Heijnen	6
natuurlijk gezond	7
natuurlijk leven	8
beweging & meditatie	10
bewust bewegen	12
dans	14
creatieve expressie	15
massage	16
lichaamswerk	18
Jivan Rethmeier	19
patronen veranderen	20
Tom Monte	21
persoonlijke groei	22
Frank Coppieters	24
sjamanisme	25
gezonde voeding	26
inschrijvingsvoorwaarden	28

INTERNATIONALE LESGEVERS

- Adam Barley | 5 Ritmes®
Frank & Kathy Coppieters | sjamanisme
Susannah Darling Khan | movement medicine
Visudha de los Santos | 5 Ritmes®
Tom Monte | persoonlijke groei
Sue Rickards | open floor
Brian Utting | diepe weefselmassage

het Netelblad informatie- en programmablad van Oost West Centrum vzw verschijnt 3 maal per jaar digitaal. Een jaarabonnement (gedrukte versie per post verstuurd) kost 8 euro (22 euro voor buitenland). Storten op: IBAN BE10 5230 4534 0404 tnv Oost West Centrum, met als mededeling 'Netelblad abonnement'.	uitgever Oost West Centrum vzw landelijke vormingsorganisatie voor holistische gezondheidseducatie redactieadres Bois-le-Comte 1 6823 Villers-devant-Orval T +32 (0)61 32 99 20 info@owc.be	verantwoordelijke uitgever Luc De Cuyper Bois-le-Comte 1 6823 Villers-devant-Orval ontwerp & opmaak www.beebizzi.be
--	--	--

inspiratiedag | leven in liefde | 14 februari 2018 | 14-21u30

3 WORKSHOPS NAAR KEUZE VOOR 40 EURO:

14-16u

adult attachment therapy

Remke Kamphuis

dans en liefde

Dina Mouton

Vedic Art

Marleen Verschueren

16u30-18u30

innerlijke kind

Remke Kamphuis

de kunst van je bemind voelen

Dina Mouton

liefdevolle voetmassage

Martine Smet

19u30-21u30

Vedic Art

Marleen Verschueren

dans en liefde

Dina Mouton

intuïtief koken vanuit je hart

Nathalie De Mey

adult attachment therapy | Remke Kamphuis

Waar leren we de liefde ervaren? Van waar komen we en hoe komt het dat we de liefde zijn kwijt geraakt? In deze sessie neemt Remke je mee naar het begin, de tijd in de baarmoeder. Een tijd waar de eerste ervaringen worden vastgelegd in jouw systeem. Een ervaring die als mal gaat dienen voor de rest van je leven. Zaken als vertrouwen en liefde komen hier naar voren. Hoe kunnen we weer ervaren dat we in liefde leven? Door het gewoon te vragen? Aan wie of wat dan? We gaan ini deze cursus ervaren dat er een connectie is tussen hoe onze baarmoedertijd er uit zag en hoe we die liefde in ons leven zijn gaan ervaren. Remke zal ook een poging doen om dit beeld ten positieve te doen keren.

dans en liefde | Dina Mouton

Als de stroom van aandacht in het lichaam aanwezig is, vind je en ervaar je de liefdestroom in je bron: je stopt met te zoeken waar ze niet is: buiten je. We dansen met gerichte aandacht en met gerichte aanraking. We dansen vertrekend vanuit contact met ons zelf om dan op een authentieke manier contact te laten stromen met de ander. Omdat we geworteld zijn in onze eigen kracht in de dans kunnen we stromen met de ander in contact ... en is contactimprovisatie een wonderlijk spel.

Vedic Art | Marleen Verschueren

Traditionele schilderkunst gecombineerd met de Indische Vedische filosofie. Vedic art helpt je om helemaal in je eigen kracht te komen staan en van daaruit je eigen werk en ook je eigen leven te creëren.

Innerlijke Kind | Remke Kamphuis

Vraag eens aan een willekeurig iemand: van welke boom mochten Adam en Eva niet eten? 9 van de 10 zullen zeggen: de appelboom. Maar wat staat er geschreven? De boom van de kennis van goed

en kwaad. Adam en Eva kwamen uit het paradijs, waar de liefde heerste, en gingen door de kennis naar de dualiteit. Er werd geoordeeld en men stelde dat de een beter was dan de ander. Deze dag zal Remke, Innerlijke kindtherapeut, het hebben over de dualiteit in jezelf en de liefde voor jezelf. We zitten vast in onze oordelen en weten niet hoe we naar de liefde voor onszelf mogen komen. Het antwoord is heel simpel: door de ervaring. We zullen in deze sessie dus naast kennis ook veel ervaring op gaan doen, om in contact te komen met die liefde voor onszelf en voor anderen.

de kunst van je bemind voelen | Dina Mouton

We bewegen, spreken en luisteren met gerichte aandacht en met gerichte aanraking. Aandacht is energie. Ook zullen we de oerkracht van levenskracht en seksualiteit kunnen ervaren ... daardoor komen we los van alles wat ons hindert en is het de liefdesbron zelf waaruit we dansen en leven.

liefdevolle voetmassage | Martine Smet

Met een heel zachte behandeling gaan we elkaar tijdens deze sessie een liefdevolle voetmassage geven. Zowel het mogen geven als ontvangen, zal je vleugels geven, je hart openen en je op wolken doen lopen. Op deze avond wordt ieder gedragen en verwend en mag je er zijn in liefde en vriendschap.

intuïtief koken vanuit je hart | Nathalie De Mey

Praktische info: Plaats: Oost West Centrum, Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen
Vooraf inschrijven noodzakelijk, gelieve bij inschrijving je keuzes op te geven.
Het definitieve programma vind je op www.owc.be onder het cursusthema 'specials'.

open deur dag | Antwerpen | zo. 7 januari 2018

Van Schoonbekestraat 148, 2018 Antwerpen

ZONDAG 7 JANUARI 2018

10u		hartchakrameditatie Jivan & Yasho				
11u		intuïtieve dans An Willaert	ekindo empowerment Jivan Rethmeier	chakra healing Yasho Van Melkebeke		
12u	Vedic Art Marleen Verschuieren	5 Ritmes® Luc De Cuyper	the Work of Byron Katie Jivan Rethmeier	heel jezelf Yasho Van Melkebeke	realiseer je dromen Ilse Geusens	lachyoga Sara Busselen
13u	voeding & vitaliteit Annelies VdBleeken	innerlijke kind Remke & Griet	qigong grounding Jivan Rethmeier	leven & sterven Yasho Van Melkebeke		
14u		tai chi Liev Van mechelen	kundalini yoga Harpiara Kaur	cranio-sacraaltherapie Dora Olah		de natuur als coach Ilse Geusens
15u	in balans met voeding Nathalie De Mey	sjamanisme Greet Mermans	opstellen v/h verlangen Diksha Dros	voetreflexologie Els Van Daele	energ. basiskennis Denise Van den Avont	
16u	permacultuur Luc De Cuyper	adult attachment therapie Remke & Griet	meridiaan hara shiatsu Jivan Rethmeier	zen-shiatsu Stijn Meeusen	transformational breath Sara Busselen	natuurcoaching voor begeleiders Ilse Geusens
17u	meditatief schilderen Rita Bellens	helend knuffelen Remke & Griet	meesterschap over de mind Jivan Rethmeier	handreflex Els Van Daele	het enneagram Marleen Verschuieren	verbindende communicatie Lore Verdin

Alle cursusinstructies zijn gratis. Vooraf inschrijven niet nodig. Programmawijzingen mogelijk, zie www.owc.be voor updates. Doorlopend info over de opleidingen en trainingen, demonstraties, versnaperingen en drank, info over Bois-le-Comte, boeken- en cd-verkoop.



open lessenweek | Antwerpen | van 8 tot 12 januari 2018

Volwaardige lessen waarin de lesgevers u van dichtbij laten kennismaken met zichzelf én met de inhoud van hun vak voor een introductieprijs: 10 euro per les (15 euro voor de kooklessen en de Vedic Art les). Wijzingen mogelijk, zie www.owc.be voor updates.

VAN SCHOONBEKESTRAAT 148, 2018 ANTWERPEN

ma 8/1 14-16u			de natuur als coach (buiten) Ilse Geusens	
ma 8/1 16-18u		5 Ritmes® Luc De Cuyper		
ma 8/1 20-22u	in balans met voeding Nathalie De Mey	zen shiatsu Bert Hectors	opstellen van het verlangen Diksha Dros	Movement Medicine* Johanna Gielen
di 9/1 20-22u		adult attachment therapy Remke Kamphuis	kundalini yoga Ravinder Kaur	
wo 10/1 20-22u	voeding & vitaliteit Annelies Van den Bleeken		het enneagram Marleen Verschuieren	yin yang yoga** Aline Visser
do 11/1 10u30-12u		tai chi Liev Van mechelen		
do 11/1 20-22u		shiatsu Stijn Meeusen	transformational breath Sara Busselen	chakra healing Yasho Van Melkebeke
vr 12/1 10-12u		een gesprek met God Sara Busselen		
vr 12/1 20-22u		innerlijke kind Remke Kamphuis	qigong grounding*** Jivan Rethmeier	voetreflex Martine Smet

* Gent ** Brugge *** 19u30-21u30



Gérard Heijnen

Gérard Heijnen verdiept zich al zo'n 40 jaar in energetische geneeskunde, shiatsu en voetreflexologie. Hij heeft een praktijk als energetisch therapeut in Eindhoven en is één van de centrale lesgevers in de opleidingen van Oost West Centrum. Zijn jarenlange ervaring straalt uit in de rust en mildheid waarmee hij in het leven staat en bereid is anderen op hun weg te steunen.

levens-
ervaring
gedeeld

ANTWERPEN

data: **module 1:**

23-24 februari, 16-17 maart,
27-28 april, 25-26 mei, 22-23 juni,
vr. 19u30-22u30, za. 10-17u,

module 2:

8 vr. 10-17u (laatste dag enkel nm):
2 februari, 2-16-30 maart,
27 april, 25 mei, 8-22 juni 2017

prijs: 450 euro /module

plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

cursuscode: 2018 02 ANT JAAR EB1 / EB2

ANTWERPEN

datum: do. 8 maart

van 10-13u en van 14-17u

prijs: 60 euro

plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

cursuscode: 2018 03 ANT GH 01

ANTWERPEN

datum: do. 24 mei van 10-13u en 14-17u

prijs: 60 euro

plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

cursuscode: 2018 05 ANT GH 04

energetische basis

De achtergrond van de oosterse energetische geneeskunst

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. In de eerste module maak je kennis met de energetische structuren van de mens (meridianen, chakra's, reflexzones,...), de energetische embryologie en de menselijke evolutie, de energetische waarde van onze voeding, de principes van yin en yang en de vijf transformaties.

Op het programma van de tweede module staan inwendige en uitwendige EHBO-remedies, energetische anatomie en chakra's, het spanningsveld tussen constitutie en conditie, observatie en evaluatie van lichaamshouding en gezicht en een uitdieping van de vijf transformaties. Instapvereiste voor module 2: module 1 gevolgd hebben.

het gezicht lezen

Observatie en interpretatie van je gezicht met als uitgangspunt: het uiterlijk weerspiegelt het innerlijk. Je gezicht liegt niet en geeft je een schat aan informatie over je aangeboren sterktes en zwaktes en je huidige fysieke, emotionele en mentale conditie. Het model dat we als basis gebruiken, de 5 transformaties, is eenvoudig, accuraat en eeuwenoud.

wat oren je vertellen

Basisdag oorreflexologie

Dat oren met horen te maken hebben, is bekend. Dat ze je ook inzicht geven in je aangeboren kracht en je leiderschapskwaliteiten is minder bekend. Zelfs je hele lichaam met al zijn organen kan in het klein geprojecteerd worden op de oorschelpen. Massage van punten op het oor kan je helpen bij examenvrees, allergie en rookverslaving.

We zullen de oren eens goed bekijken en leren een intensieve oormassage te geven. Deze keer ben je beslist 'een en al oor'.

Gérard Heijnen is sinds 1981 lesgever voor Oost West Centrum.

Meer info:

www.owc.be | info@owc.be | 061-32 99 20 (voormiddag) of 03-230 13 82 (namiddag)

BRUSSEL - ANTWERPEN

datum: za. 20 januari van 13-17u
 prijs: 45 euro
 plaats: Elzenhof, Kroonstraat 12, Elsene
 cursuscode: 2018 01 BXL NG 01

datum: za. 10 februari of zo. 15 april
 van 13-17u
 prijs: 45 euro
 plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
 cursuscode: 2018 02 ANT NG 02
 2018 04 ANT NG 03

ANTWERPEN

datum: do. 1 februari van 20-22u
 prijs: 19 euro
 plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
 cursuscode: 2018 02 ANT LE 04

ANTWERPEN

data: **medische A:**
8 vr. 10-17u (eerste dag enkel nm):
 9-23/2, 9-23/3, 20/4, 4/5, 1-15/6;
medische B (dag):
7 vr. 10-17(of soms 18)u:
 5-26/1, 16/2, 13/4, 11-18/5, 28/6;
medische B (WE): 16-17/2, 2-3/3,
 6-7/4, 11-12/5, 15-16/6
vr. 19u30-22u30, za. 10-17u:
(eerste dag enkel nm):
 20/10, 3-17/11, 1-15/12, 12-28/1, 9/2
 prijs: 450 euro /module
 plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

ANTWERPEN

data: wo. 21-28 februari, 7-14 maart
 van 20-22u
 prijs: 54 euro / reeks, 15 euro / les
 plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
 cursuscode: 2018 02 ANT NG 01

ANTWERPEN

data: **module 1:**
 23-24 februari, 16-17 maart,
 27-28 april, 25-26 mei, 22-23 juni,
 vr. 19u30-22u30, za. 10-17u,
module 2:
8 vr. 10-17u (laatste dag enkel nm):
 2 februari, 2-16-30 maart, 27 april,
 25 mei, 8-22 juni 2017
 prijs: 450 euro /module
 plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

natuurlijk gezond

EFT (Emotional Freedom Technique) | Irene Nolte

Geluk aanboren

De Emotional Freedom Technique is een eerstehulpstechniek voor de huidige tijden. EFT is een eenvoudige en efficiënte techniek die je zeker kan helpen om te centeren en te gronden en die zo merkwaardig snel ontspanning en een betere gezondheid oplevert. De theorie achter EFT is dat negatieve emoties veroorzaakt worden door storingen in het energiesysteem van het lichaam. Door met onze vingertoppen op bepaalde acupunctuurpunten langs de meridianen te kloppen, heffen we die verstoringen op die veroorzaakt zijn door stress, trauma of andere negatieve invloeden. De focus van deze workshop is je te helpen snel innerlijke rust te ervaren, door het wegnemen van lichamelijke spanningen en van negatieve gedachtenpatronen die je beletten het leven te leven dat je wil. Het is een korte introductiecursus. Je krijgt de basistheorie en -praktijk zodat je ermee kan werken op jezelf, je familie en vrienden. EFT is ook heel geschikt om kinderen te helpen angsten en zorgen te overwinnen, bijvoorbeeld zorgen rond slechte punten op school of rond presentaties.

zonder stress met Ayurveda | Hans Laureyssen

Benieuwd hoe je op een natuurlijke manier meer balans en minder stress kan ervaren? Dat is precies het uitgangspunt van deze workshop. Na een korte situering van Ayurveda en uiteenzetting van de belangrijkste basisprincipes, bekijken we hoe stress onze unieke energetische verhouding (vata-pitta-kapha) uit balans kan brengen. Vervolgens bekijken we hoe volgende aandachtspunten je kunnen helpen om deze energieën terug in balans te brengen: aan je constitutie aangepaste voeding; aanpassingen in levensstijl; gebruik van kruiden; oliebehandelingen; yoga en meditatie. Deze technieken kunnen zowel preventief als therapeutisch gebruikt worden. Tijdens het praktijkgedeelte leren we een ademhalingstechniek (Nadi Shodana) die stress-verlagend werkt. Vervolgens voeren we een handen- en voetenmassage uit bij onszelf of een mede-cursist, waarbij je de kans krijgt om zelf de stressverlagende eigenschappen van Narayanolie te ervaren. We sluiten af op de meeslepende tonen van een Indiase mantra.

medische basiskennis | Bert Cools

Twee modules van elk 45 uur geven samen een volledig overzicht van de anatomie (bouw), fysiologie (werking) en pathologie (ziektes) van de verschillende lichaamssystemen.

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. Module A en B kunnen in willekeurige volgorde gevolgd worden (dus B kan ook voor A gevolgd worden). Geen voorkennis nodig. De cursus is bedoeld voor mensen die weinig tot geen voorkennis hebben op dit gebied. Mensen die als gezondheidswerker complementair en parallel met het westerse gezondheidsmodel willen werken. Mensen die persoonlijk geïnteresseerd zijn in deze materie. Door een betere medische kennis kan je sneller problemen detecteren en beter gepaste ondersteuning zoeken.

macrobiotiek:
weg voor een groot en goed leven

Georges Van Wesenbeeck

Sommigen kennen de macrobiotiek als een 'streng' dieet of voedingswijze. En hier en daar vallen wel eens de begrippen yin en yang. Het is iets oosters, uit Japan of misschien China. Maar is het wel iets voor ons westerlingen? In een reeks van vier avondlezingen willen we enige duidelijkheid brengen over deze aloude kennis van het leven, van het universum, van de weg naar een groot, lang en gezond leven. Hieronder geven we in grote lijnen de onderwerpen van de verschillende lezingen, maar de studie is eigenlijk één voortdurend geheel.

- Wat is de oorsprong van de macrobiotiek als filosofie en levenswijze?
- Hoe kunnen we de begrippen yin en yang gebruiken in ons dagelijks leven?
- De grondprincipes en theorema's van de macrobiotiek of de orde van het universum.
- De plaats van de mens in het universum.
- Hoe geeft macrobiotiek ons een beter inzicht in gezondheid en ziekte?
- Wat is een natuurlijke levenswijze?
- Ken jezelf! Wat is mijn constitutie, wat is mijn conditie?

Al deze vragen komen aan bod in hopelijk enkele boeiende avonden waar ook ruimte is voor jouw inbreng en ideeën.

energetische basis | Gérard Heijnen, Denise Van den Avont

De achtergrond van de oosterse energetische geneeskunst

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. In de eerste module maak je kennis met de energetische structuren van de mens (meridianen, chakra's, reflexzones,...), de energetische embryologie en de menselijke evolutie, de energetische waarde van onze voeding, de principes van yin en yang en de vijf transformaties. Op het programma van de tweede module staan inwendige en uitwendige EHBO-remedies, energetische anatomie en chakra's, het spanningsveld tussen constitutie en conditie, observatie en evaluatie van lichaamshouding en gezicht en een uitdieping van de vijf transformaties. Instapvereiste voor module 2: module 1 gevolgd hebben.

natuurlijk leven

ORVAL

data: vr. 26 januari (19u)
tot zo. 28 januari (16u)
prijs: 240 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 01 BLC 14

ORVAL

data: vr. 2 februari (19u)
tot zo. 4 februari (16u)
of vr. 16 maart (19u)
tot zo. 18 maart (16u)
prijs: 145 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 02 BLC GRB 01
2018 03 BLC GRB 02

ORVAL

data: vr. 9 maart (19u)
tot zo. 11 maart (16u)
prijs: 270 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 03 BLC 15

ORVAL

data: zo. 11 maart (19u)
tot vr. 16 maart (16u)
prijs: 580 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 03 BLC 07

zuiveringsweekend | Ingrid Debert

Na de winter gaan we ons lichaam geven waar het om vraagt. Tijd om te zuiveren en te ontspannen. We gaan lichte maaltijden koken met ingrediënten en kookstijlen die bij de lentreiniging horen. Daarbij krijg je ook achtergrond over voeding en welke producten specifiek geschikt zijn om je lichaam te zuiveren. Daarnaast gaan we ook op stap in de natuur om (als het weer meezit) kruiden te plukken die onze lever en ons lichaam ondersteunen bij het afvoeren van afvalstoffen. Ook voetbaden en pakkingen/massages helpen ons om de energie weer op peil te brengen en om excessen naar buiten te brengen. We gebruiken aromatherapie en kruiden in voetbaden, compressen en massages en leren zelf geven en ontvangen. Kortom een weekendje waar je als herboren uit komt! Met heel veel praktische tips voor thuis.

grainbow wandelweekend | Hans Laureyssen, Jan Meysmans, Frank Wardenier

Wandelen in een van de mooiste en ongerepte natuurgebieden van België. Met vers bio eten. We verkennen het zacht heuvelende, zuiderse landschap van de Gaume, de 'Belgische Provence'. Ver van asfalt en spoorlijnen wandelen we doorheen uitgestrekte dennen-, eiken- en beukenbossen, over open weilanden, langs de oevers van riviertjes, voorbij oude dorpjes. We logeren in La Ferme du Bois-le-Comte, een hoeve die tot een prachtig ecologisch centrum uitgebouwd werd. Bois-le-Comte is schitterend gelegen, vlak bij de Franse grens, op een kruispunt van wandelroutes, zonder doorgaand verkeer, een half uurtje stappen van de beroemde abdij van Orval. We proberen 's morgens op tijd te vertrekken omdat we zo een ontspannen dag in kunnen gaan, maar verder hebben we geen vast tijdschema. 's Middags picnicken we. Na een dag stappen schuiven we aan aan de lange tafels op de beschutte binnenplaats en genieten we van de warme sfeer en de heerlijke natuurvoedingskeuken, bereid door professionele koks. De wandelingen zijn haalbaar voor iedereen met een gewoon gezonde conditie.



deep ecology -the work that reconnects | Irene Nolte

Tijdens deze unieke workshop midden in de natuur zal je rust en inspiratie vinden. Je kan er bijtanken en opladen. Je zal ondersteund worden om je met jezelf te verbinden, te helen en voor jou zinvolle en haalbare manieren te vinden om bij te dragen aan het welzijn van de aarde. Ieder van ons heeft unieke talenten en verlangens, zelfs al zijn ze nog verborgen. Deze workshop, gebaseerd op het werk van Joanna Macy, biedt tal van oefeningen - individueel en in groep, binnen en buiten - die je helpen je opnieuw te verbinden met je zelf, het leven, de natuur en de wereld. Het is een manier om evenwicht en vreugde te behouden; een ontwaken voor de schoonheid van het leven; een beseffen dat we tot deze wereld behoren en dat het levensweb ons oproept om iets te doen. De oefeningen zullen je bewuster maken van hoe we allemaal subtiel verbonden zijn in het eindige web van het leven. Ze helpen je de illusie, de gevangenis van het eenzame afgescheiden zelf te doorbreken. Het doel van de workshop is je kracht, moed en een nieuwe kijk op het leven te geven, ondanks of misschien omwille van de puinhoop in de wereld (en wellicht ook in onszelf). Het is een ontzettend krachtige en verrijkende ervaring in deze kritische tijden. Deze workshop wordt in het Engels gegeven (aanvullingen in het Frans en Duits zijn mogelijk).

reinigingsweek | Katrien Cocquyt

Een week in de rust van de natuur om op een zachte manier te reinigen. We schakelen over op weinig en licht verteerbaar voedsel zodat ons spijsverteringssysteem een andere functie kan vervullen: de reiniging van zichzelf en het hele lichaam. Met aangepaste kruidenthees stimuleren we de nieren, die eveneens een belangrijke rol spelen bij reinigingsprocessen. In de voormiddag is er telkens een kookles. Hierin leren we hoe we onze organen kunnen reinigen en versterken met behulp van specifieke voedingsmiddelen en bereidingen. Per les verdiepen we ons in één organenpaar: nieren/blaaas, lever/galblaas, hart/dunne darm, milt/pancreas of longen/dikke darm. Het model van de vijf transformaties of elementen (uit de traditionele Chinese geneeskunde) biedt hierbij een kompas. Ook de lichaams oefeningen waarmee we de dag starten worden aan het thema van de kookles gekoppeld. 's Middags is er tijd voor levercompressen, wisseldouches, wandelen, rust en voor wie wil ook individuele massages of voedingsconsulten (niet in de prijs inbegrepen). Mogelijke avond-activiteiten zijn: voetreflexmassage, gembercompressen, dans, voetbad en schoudermassage, meditatie, ... Katrien is diëtiste, natuurvoedingsconsulent en herborist.

natuurlijk leven

ORVAL

data: ma. 19 maart (17u)
tot zo. 25 maart (14u)
prijs: 150 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 03 BLC 08

ANTWERPEN - ORVAL

datum: zo. 24 maart van 10-17u
prijs: 60 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 03 ANT NL 01
data: zo. 8 april (19u)
tot wo. 11 april (16u)
prijs: 390 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 04 BLC 16

ORVAL

data: vr. 6 april (19u)
tot zo. 8 april (16u)
prijs: 240 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 04 BLC 12

leven in Bois-le-Comte | Luc De Cuyper

Een leef- en werkweek midden in de prachtige omgeving van Orval, bedoeld voor ieder die een aantal dagen in en met de natuur en met elkaar wil leven en daarbij dienstbaar wil zijn. Om in de praktijk te ervaren wat natuurlijk leven kan betekenen, om inspiratie te vinden, om jezelf tegen te komen, om te herbronnen, om een volgende stap in je leven te zetten, om nieuwe vrienden te ontmoeten, om zinvol bezig te zijn,... We werken samen een 6-tal uur per dag in de activiteiten rondom het centrum: tuin, keuken, opruim, klus,... (We maken een lijst van mogelijke activiteiten op waaruit je kan kiezen.) We dansen, wandelen, mediteren, maken vuur en leven in groep. Al doende raken we vertrouwd met natuurlijk koken, biologisch tuinieren, permacultuur, duurzaam leven, ... Dit is geen therapeutisch programma. We verwachten van de deelnemers dat ze zowel fysiek als psychisch voldoende goed in hun vel zitten om uit de dagelijkse werkzaamheden energie, plezier en voldoening te halen.

Zes dagen samen werken, leven, delen. Welkom!

voeling met bomen | Haro Wijnsouw

Naast hun onmiskenbare ecologische functie in het landschap spelen bomen een heel duidelijke energetische en sensitieve rol in hun omgeving. Bomen vormen met hun kruin en wortelgestel antennes waarmee zij de grote krachten op aarde transformeren en verspreiden. Ze zorgen met hun specifieke eigenschappen voor een beschermende en verzorgende sfeer waarin het leven optimaal kan gedeien.

In deze workshop gaan we dieper in op deze ongrijpbare aspecten van bomen. We leren hoe zij op verschillende niveaus functioneren, hoe we met hen kunnen communiceren en op welke manier wij met hen kunnen samenwerken.

Komen onder meer aan bod: energiestromen: intern en naar de buitenwereld toe; boomchakra's: hun plaats en functie; de aura: de grootte en de verschillende lagen; sensitieve eigenschappen van verschillende boomsoorten; natuurwezens en lichtwezens rondom de boom; spirituele rol van bomen voor de mens en voor het landschap; blokkades en heling.

Er is geen voorkennis vereist. Telkens wordt er een gepaste manier aangereikt om met al deze subtiele energieën om te gaan. Laat je meevoeren in de fascinerende wereld van boomenergieën en dompel je onder in hun vitaliserende sfeer! Van harte welkom.

werken met kruiden | Katrien Cocquyt

Ervaar de kracht van wilde planten.

Twee dagen lang op ontdekkingsstocht door de bossen en weiden van Orval, op zoek naar wilde kruiden. We leren kruiden herkennen, vinden, verwerken en gebruiken. Met onze vers geplukte kruiden bereiden we frisse, zuiverende of versterkende maaltijden en geneeskrachtige thees of maken we helende kompressen, lotions of maceraten. Een introductieweekend, maar ook mensen die hun kruidenkennis willen opfrissen zullen zeker aan hun trekken komen. Het is een erg praktisch weekend met een beetje theorie en veel praktijk: overdag kooklessen en wandelingen, 's avonds praktische toepassingen (b.v. voetbaden).

beweging & meditatie

uw ziekenfonds komt mogelijk tussen in de kosten voor uw lessen yoga, tai chi, qigong e.a.
Informeer bij uw ziekenfonds op welke tussenkomst u recht hebt!

ANTWERPEN

uren: **maandagavond**

> 1ste jaar: 18u30-19u30,

met Luc Swerts

> 2de jaar: 19u30-20u30,

met Luc Swerts

> gevorderden: 20u40-21u40,

met Luc Swerts

donderdagvoormiddag

> 2de jaar en gevorderden:

9u30-10u30,

met Lieve Van Mechelen

> eerste jaar: 10u30-11u30,

met Lieve Van Mechelen

ANTWERPEN

data: za. 10 maart, za. 19 mei,

za. 28 juli

van 10u30 tot 12u30 en van 14-17u

prijs: 45 euro hele dag,

20 euro voormiddag,

30 euro namiddag

plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

cursuscode: 2018 03 ANT TC 01

2018 05 ANT TC 02

2018 07 ANT TC 03

ORVAL

data: vr. 30 maart (18u)

tot ma. 2 april (14u)

(= Paasweekend)

prijs: 470 euro

inclusief verblijf en 100% bio

en vegetarische maaltijden

plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

cursuscode: 2017 03 BLC 11

t'ai chi

t'ai chi vormklassen | Luc Swerts & Lieve Van Mechelen

T'ai Chi Ch'uan is een eeuwenoude Chinese bewegingskunst ter bevordering van de gezondheid en een lang leven. Ze omvat een reeks rustige, harmonieuze, ineenvloeiende bewegingen en houdingen. Hierbij is actieve ontspanning nodig om de innerlijke energie te ontwikkelen en eenheid van lichaam en geest te bewerkstelligen. Het is een van de 'innerlijke stijlen' van de Chinese vechtkunst en wordt ook wel eens schaduwboxen genoemd. T'ai chi is ook zeer bevorderlijk om stress en opgehoopte spanning aan te kunnen of te helpen verwerken. Het is een instrument voor ontwikkeling en meditatie, het is voeding voor ons hele (bewust)zijn. T'ai chi beoefenen omvat een trainingsproces waarbij zelfdiscipline en doorzettingsvermogen worden ontwikkeld.

Voor jong en oud! De aangeleerde stijl is de Yangstijl, een korte vorm volgens Cheng Man Ching.

data: reeks B

van 11 (ma.) of 10 (do.) lessen:

maandagen 8-15-22-29 januari,

5-19-26 februari, 5-12-19-26 maart

donderdagdagen 18-25 januari,

1-8-22 februari, 1-8-15-22-29 maart

prijs: reeks B ma. (11 lessen): 83 euro,

reeks B do. (10 lessen): 75 euro

cursuscode: reeks B:

2018 01 ANT TC 04 (1ste jaar ma.)

2018 01 ANT TC 05 (2de jaar ma.)

2018 01 ANT TC 06 (gevoord. ma.)

2018 01 ANT TC 07 (2de jaar do.)

2018 01 ANT TC 09 (1ste jaar do.)

tai chi intensieve oefendag | Eddy Hubrechts

Het opzet van de oefendag is het "dagelijks" en "wekelijkse" oefenen te verfijnen door er extra tijd aan te kunnen besteden. In de voormiddag werken we aan het eerste deel van de vorm tot aan "cross hand". We gaan tijd nemen voor de houdingen (postures) en voor "staande" meditatie. Het is belangrijk de verschillende houdingen correct uit te voeren dus gaan we zeker aandacht besteden aan vormcorrectie. De namiddag verloopt gelijkaardig aan de ochtend. Er wordt nu meer aan het tweede deel van de vorm gewerkt, ook hier extra aandacht aan "individuele" vormcorrectie. Bedoeling is dat de deelnemers de "vorm" (korte vorm Cheng Man Ch'ing) redelijk kunnen uitvoeren, zeker voor diegene die de hele dag willen volgen en dan zal deze oefendag ons weer een stukje verdieping brengen.

tai chi chuan intensive | Lucien van Ham

Klassieke korte vorm, yang stijl van Cheng Man Ching

Tai Chi Chuan is een eeuwenoude Chinese bewegingskunst en is opgebouwd uit een groep houdingen aan elkaar geregen in een langzame bewegende vorm. Het proces om deze vorm te leren en deze vorm uit te voeren leidt tot het ontspannen van lichaam en geest. Ondanks het gebruik van 2 losse woorden zijn lichaam en geest één en onlosmakelijk met elkaar verbonden; als zodanig kunnen zij elkaar wederzijds sterk beïnvloeden. Tai Chi is een bewegende meditatie met een focus op balans; deze balans kan zich op diverse vlakken van lichaam en geest manifesteren en daardoor versterkende, helende en verhelderende uitwerking hebben. Tai Chi Chuan vormt derhalve één van de belangrijke preventieve pijlers binnen de Traditionele Chinese Geneeswijze. Verder kan balans bruikbaar zijn of zelfs ingezet worden bij interactie met andere mensen, met implicaties op sociaal vlak en op het gebied van zelfverdediging.

Deze workshop zal zich richten op de verkorte vorm van Cheng Man Ching en in het bijzonder de invulling zoals Ben Lo en Nellie Klabbers daaraan hebben gegeven. De workshop is geschikt voor mensen die meer dan 2 jaar kennis hebben van deze verkorte Yang stijl.

beweging & meditatie

ANTWERPEN

data: 10 dinsdagen van 19u30-21u:
16-23-30 januari,
6-20-27 februari,
6-13-20-27 maart
prijs: 110 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT YO 03

ANTWERPEN

data: 10 dinsdagen van 21u10-22u10:
16-23-30 januari,
6-20-27 februari,
6-13-20-27 maart
prijs: 77 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT YO 04

ANTWERPEN

data: di. 23 januari, 27 februari,
27 maart, 24 april, 22 mei
van 20u-21u30
prijs: 12 euro / les
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT YO 05
2018 01 ANT YO 06
2018 01 ANT YO 07
2018 01 ANT YO 08
2018 01 ANT YO 09
2018 01 ANT YO 10

LEUVEN

data: 10 woensdagen van 20-21u30:
17-24-31 januari,
7-21-28 februari,
7-14-21-28 maart
prijs: 110 euro
plaats: J. Vandenbemptlaan 19, Heverlee
cursuscode: 2018 01 LEU YO 01

yoga

kundalini yoga | Harpiara Kaur

Kundalini yoga helpt je een sterk immuunsysteem op te bouwen. Het stimuleert je klieren, versterkt je zenuwstelsel en zorgt voor een goede energie doorstroming en balans. Kundalini yoga leert je bewuster om te gaan met de impact van je gewoonten. Het is de snelste manier om je lichaam, geest en ziel op één lijn te krijgen en rust te vinden in jezelf. Kundalini yoga brengt je dichterbij de waarheid. Als de Kundalini, de zenuw van de ziel ontwaakt, zal je gedreven worden door je ziel, niet door het negatieve ego. Elke les behandelt een ander thema: stress beheersing, versterking van de immuniteit, openen van het hart, ...

kundalini yoga meditatie | Harpiara Kaur

Meditaties uit de traditie van de Kundalini Yoga zijn krachtig, diepgaand en veelzijdig. Zoals alle meditatietechnieken hebben ze als doel het denken onder controle te brengen. Het resultaat is dat je stilaan meester wordt van je gedachten (en niet omgekeerd). Deze meditatierEEKS sluit aan op de Kundalini Yogareeks zodat yogastudenten prima voorbereid in de meditatiesessie kunnen stappen. Het is ook mogelijk om alleen aan te sluiten voor de meditatiesessie. Tijdens de sessies gebruiken we ademhalingstechnieken, chanten we mantra's, maken we gebruik van mudra's en simpele yogahoudingen.

lachyoga | Sara Busselen

Lachen is fantastisch, ontspannend, aanstekelijk en bovendien gezond!

Dr. Madan Kataria, een geschoolde arts, raadde zijn patiënten aan om te lachen en startte in de jaren '90 met bijeenkomsten in het park om 's ochtends samen te lachen. Aanvankelijk werden er moppen verteld maar na een paar weken waren de mopjes op. Er werd overgegaan op lach-oefeningen en spontaan lachen. Hieruit groeide lachyoga. Lachyoga is supereenvoudig!

Via lach-, adem-, klapoefeningen en spel is het de bedoeling om te komen tot de spontane lach. Voor iedereen die meer vreugde en plezier in zijn leven wil! Als we lachen produceren we endorfines of het gelukshormoon. Ons brein maakt geen onderscheid tussen een gespeelde lach en een echte lach. Na een uur lachyoga voel je je opgelucht, ontspannen en blij. Het effect houdt bovendien een tijdje aan.

yin yang yoga | Aline Visser

In Yin Yang Yoga combineren we de rustige en zachte aanpak van yin yoga met de actievere stijlen van yang yoga. De yinne oefeningen hebben meer effect op het bindweefsel en het energetische lichaam (meridianen, chakra's, e.a.), terwijl de yange oefeningen vooral gericht zijn op de spieren, de structuren en de kracht in ons lichaam. Yin creëert meer ruimte en ontspanning in ons lichaam, zodat we onszelf kunnen helen en zacht kunnen worden. Yang zorgt voor tonus, kracht en stabiliteit. De combinatie van Yin en Yang zorgt ervoor dat we open en zacht zijn en tegelijkertijd een krachtig centrum hebben, zodat we met stevigheid en stabiliteit de uitdagingen in ons leven kunnen trotseren.

bewust bewegen

ANTWERPEN

datum: vr. 5 en za. 6 januari van 11-18u
prijs: 160 euro
plaats: Koninklijk Atheneum, Deurne
cursuscode: 2018 01 ANT MC 01

GENT

data: ma. 15-22-29 jan., 5-19 feb. van 20-22u, ma. 26 feb., 5-12-19-26 maart van 20-22u
prijs: 70 euro / reeks, 17 euro / losse les
plaats: De Blauwe Poort, Collegebaan 55, Melle
cursuscode: 2018 01 GEN MM 03 2018 02 GEN MM 04

ANTWERPEN

data: zo. 14 januari, 18 februari, 11 maart van 20-22u
prijs: 15 euro per avond
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT 5R 02 2018 02 ANT 5R 03 2018 03 ANT 5R 04

LIMBURG

data: vr. 9 februari (16u) tot zo. 11 februari (17u)
prijs: 445 euro incl. volpension verblijf, 375 euro zonder verblijf en inclusief lunch en diner
plaats: de Heerlyckheit van Elsmeren
cursuscode: 2018 02 LIM MM 01

ORVAL

data: di. 20 februari (19u) tot zo. 25 februari (15u30)
prijs: 700 euro inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 02 BLC 05

OPGELET WACHTLIJST

5 Ritmes®: Howl | Visudha de los Santos (US)

"I long for the raised voice, the howl of rage or love." – Leslie Fiedler

Ben je ooit zo rusteloos geweest dat je er geen blijf mee wist? Iets in jou roert zich en je weet niet waar het vandaan komt en waar het je naartoe zal leiden. Herinner je je dat oergevoel, dat diepe verlangen dat in je botten en je bloed klopt, hetzelfde verlangen dat opduikt in de glinstering van de maan, in de stilte van de nacht en in het mysterie van je eigen kloppend hart? De maanschaduw roepen je spirit op om te ontwaken, om op te staan uit je slaap, om opnieuw het lef te hebben om uitbundig en wild te leven en je volle stem te geven aan de passies die jou inspireren en bewegen.

Vier de rauwheid van het leven door je opnieuw te verbinden met je ware, grenzeloze zelf. Met de 5 Ritmes® als onze gids zullen we van de platgetreden paden afwijken en al wat verloren of gestolen was terug tot leven dansen. We zullen ons moedig tot aan de diepe randen van ons instinct en onze intuïtie wagen om onze diepste verlangens tot leven te brengen.

movement medicine: open lessen of reeks | Johanna Gielen

Deze sessies bieden je mogelijkheden om de danser in jezelf wakker te maken. Via Movement Medicine gaan we mindful in beweging brengen wat er op dat moment leeft. Soms is het bruisend, energiek, vaak rustig, gefocust of mee stromend met de ander.

Movement Medicine brengt je in contact met je lichaam, je hart en je hele zijn. Het helpt je om te aarden en in je kracht te komen. De dans daagt je uit om je bewust te worden en los te laten wat je belemmert. Movement Medicine verdiept het contact met wie je van nature bent. Iedereen is welkom!

5 Ritmes®: Sunday Sweets | Luc De Cuyper

Open avonden voor iedereen; mindful bewegen op z'n best. Sommigen zeggen dat dit soort bewegingsmeditatie hen tot extase of spirituele verlichting brengt, voor ons gewone stervelingen is het op z'n minst een zalige fysieke work-out. Een opening ook om via dans een laag van onze sociale (en andere) patronen los te laten en een beetje dieper te zakken in ons zelf.

We maken tegenwoordig deel uit van een cultuur waarin nauwelijks nog bewogen wordt.

Ons lichaam is bedoeld om te bewegen, maar veelal leiden we een zittend leven. Van al dat zitten worden we alleen maar stijver - en niet alleen onze spieren maar ook ons denken en voelen. We leven als het ware volledig in ons hoofd. Het idee achter deze bewegingsmeditatie is om ons uit ons hoofd en denken te halen, ons er aan te herinneren dat we armen, benen, een heel lichaam hebben dat kan bewegen en waar we misschien een beetje voeling mee kwijt geraakt zijn. Een lichaam dat niet beweegt is als een huis dat niet bewoond wordt (om van hart en ziel nog maar te zwijgen). Het lichaam in beweging brengen helpt om onze geest tot rust te brengen en ons hart weer tot leven te laten komen.

embodied leadership: women's edition | Susannah Darling Khan (UK)

Om de vrouwen, veranderaars, healers, leiders, teamleden en creatieve mensen te worden die we willen zijn, hebben we ruimte nodig om te onderzoeken, te spelen en te leren. Als vrouw in deze tijden van verandering proberen velen onder ons uit te vinden hoe we onze plaats in de wereld kunnen innemen en tegelijk trouw kunnen blijven aan wie wij zijn en willen zijn. Deze workshop is bedoeld om ons net hierin te ondersteunen. Leiderschap is deel van ons leven, of we nu aan de ontbijttafel zitten en onze kinderen klaar maken voor school of op ons werk een team leiden.

Movement Medicine is een fantastische methode om via de kracht van de dans belichaamd bewustzijn te ontwikkelen. De dans wordt een metaforisch 'speel terrein' waarin we op verkenning kunnen gaan. Hier kunnen we meer fysieke en emotionele vrijheid ontdekken, ons oefenen in bewust aanwezig zijn, onze grenzen helder zetten, onze communicatie- en leiderschapsvaardigheden vergroten en systemische intelligentie onderzoeken. Hier krijgen we toegang tot onze creativiteit, kracht en levensvreugde. Dit werk is zielswerk. Het helpt ons onze diepe verbinding met onze oorspronkelijke zielsessentie, onze waardering voor onszelf, anderen en het leven zelf te vernieuwen.

5 Ritmes®: Deep Focus | Adam Barley (UK)

Als je al een tijdje de 5 Ritmes® danst, is dit misschien iets voor jou: een workshop die je vermogen om creatief en persoonlijk met de 5 Ritmes® te werken, radicaal kan openen.

We richten ons op een groep mensen die zowel de wil als de ervaring hebben om hun werk op een meer specifieke manier te focussen dan meestal mogelijk is binnen de context van een workshop. Doordat het een residentiële workshop is, kunnen we lange uren werken en toch nog tijd hebben om te rusten en te integreren; we zullen niet alleen samen bewegen, elk van jullie zal daarnaast ook verschillende keren individueel kunnen werken met de ondersteuning van mij en de groep, wat je ervaring naar een heel nieuw niveau zal brengen, je perceptie van wat mogelijk is zal verruimen en je potentie in beweging zal losmaken.

Als je vloeiend doorheen de ritmes en je gevoelens kan bewegen, en je op zoek bent naar een meer persoonlijke en bijzondere relatie tussen jouw unieke pad en je dans, ben je hartelijk welkom. Voorwaarde om deel te kunnen nemen: minstens 1 Heartbeat weekend gevolgd hebben.

bewust bewegen

ANTWERPEN

datum: vr. 9 maart van 19u30-22u
 prijs: 25 euro
 plaats: Koninklijk Atheneum, Deurne
 cursuscode: 2018 03 ANT OF 03

ANTWERPEN

data: za. 10 en zo. 11 maart van 11-18u
 prijs: 160 euro
 plaats: Koninklijk Atheneum, Deurne
 cursuscode: 2018 03 ANT OF 04

ANTWERPEN

datum: za. 7 april van 11-18u
 prijs: 75 euro
 plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
 cursuscode: 2018 04 ANT 5R 01

ANTWERPEN

datum: vr. 20 april van 19u30-22u
 prijs: 25 euro
 plaats: Koninklijk Atheneum, Deurne
 cursuscode: 2018 04 ANT OF 01

data: vr. 20 april van 19u30-22u,
 za. 21 en zo. 22 april van 11-18u
 prijs: 175 euro
 plaats: Koninklijk Atheneum, Deurne
 cursuscode: 2018 04 ANT OF 02

ORVAL

data: wo. 2 mei (19u) tot zo. 6 mei (16u)
 prijs: 645 euro
 inclusief verblijf en 100% bio
 en vegetarische maaltijden
 612,75 euro bij ontvangst betaling
 voor 1 maart 2018
 plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

open the gates. a wide open floor | Sue Rickards (UK)

Open avond. Iedereen welkom!

Een avond om op te warmen voor het weekend of gewoonweg een rijke dans te hebben. Om de dag, de week, de gedachten, de verliezen en de liefdes los te schudden, om onze greep op dingen en mensen los te schudden en ons dan op een andere, frissere manier opnieuw te laten settelen. Een avond om simpelweg te dansen omdat we het fijn vinden te dansen zoals we zijn, ongeacht onze leeftijd, toestand of conditie.

the extraordinary intelligence of not knowing | Sue Rickards (UK)

Kennis en weten zijn krachtig en nuttig en noodzakelijk. Ik wil graag dat mijn dokter de symptomen van mazelen herkent als ze die ziet. Ik weet graag waar ik woon; het spaart tijd wanneer ik niet telkens mijn flat hoeft te zoeken als ik naar huis wil. Ik ben blij dat mijn vrienden kunnen koken. Ik zou graag Spaans kunnen spreken.

En

Er is een heel andere Intelligentie die te maken heeft met Niet Weten. We beschikken allemaal over een enorme speelse grootse Intelligentie die we kunnen missen in de dagelijkse wereld waar kennis en weten noodzakelijk zijn. Met die wonderlijke wilde intelligentie gaan we hier werken, oefenen en spelen. Ze is eenvoudig en subtiel en kan ons helpen vrijer en voller te leven. Kom mee dansen!

Assistentie: Frie Lavelli

"Let go of certainty. The opposite isn't uncertainty. It's openness, curiosity and a willingness to embrace paradox." - Tony Schwarz

5 Ritmes®: dans en de kunst van overgave | Mati Engwerda

Overgave leert om dieper te vertrouwen in de stroom van het leven. Maar de neiging tot controle houdt ons liever in het bekende. Dit zorgt nogal eens voor conflict.

Hoe meer we geworteld zijn in ons lijf, ons hart en dat wat onveranderlijk is in onszelf, hoe flexibeler we zijn om mee te kunnen bewegen met de veranderingen en mogelijkheden van het leven. Dit leert ons om tot overgave te komen.

In de dans worden we uitgenodigd om onze vitaliteit vrij te laten stromen. Het maakt ons wakker en vol leven. Het totaal opgaan in de dans brengt je dieper in je lijf en in je hart. Tijdens de dans kunnen we eenheid ervaren. Je wordt als het ware gedragen door de muziek en je eigen dans. De golf ervaart zichzelf niet meer alleen als golf, maar gaat op in de onmetelijke wijsheid en diepte van de oceaan. Overgave aan de dans brengt je tegelijkertijd in contact met het onbeveeglijke en onveranderlijke in jezelf; je essentie. Die wakker gemaakte energie neem je mee naar binnen om in het Zijn te vertoeven. Meditatie is helemaal hier zijn, thuiskomen in jezelf en zijn met wat is. Aanwezig Zijn of je nu stil zit, danst of op je werk bent. Aanwezig zijn wil zeggen dat je wezen, oftewel je essentie, aanstaat te midden van wat er innerlijk en om je heen gaande is. Hier wordt de dans meditatie.

wild prayer | Cathy Ryan (UK)

Een introductie in de Open Floor, een belichaamde bewegingsvorm. We verkennen ons zelf met de hulp van een reeks fysieke, emotionele en geestelijke ankers of tools. We openen de vloer om meer van onszelf te ontdekken; hoe we bewegen, relaties aangaan, creëren.

We gaan de beweging van ons Wild Gebed verkennen.

Ons Wild Gebed – een roep van het hart, via het lichaam en de geest, aan onze wilde spirit, en de bron van onze connectie met een alles omvattend gevoel van mysterie en levenskracht.

'Wild: - een dier of plant levend of groeiend in een natuurlijke omgeving.'

Ons bewegende lichaam is onze natuurlijke omgeving, ons hart, onze geest.

Wat is de roep die er doorheen stroomt?

Wat vertellen onze verlangens ons?

Waarom zijn onze Wilde Gebeden belangrijk?

Onze ontdekkingsstocht zal ondersteund worden door dynamisch bewegen met gevarieerde muziek, zelfonderzoek, reflectie en eenvoudige bewustzijnsmeditatieoefeningen.

Geen ervaring nodig, iedereen welkom!

movement medicine: Sanctuary | Susannah Darling Khan (UK)

Intensieve residentiële workshop voor vrouwen.

dans

BRUGGE - ORVAL

data: zo. 7 januari, 11 februari, 18 maart van 10-17u
prijs: 85 euro / dag
plaats: Hof van Watervliet, Oude Burg 27,8000 Brugge
cursuscode: 2018 01 BRG DA 21-22-23

data: vr. 9 maart (19u) tot zo.11 maart (16u)
prijs: 245 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 01 BLC 09

BRUSSEL

data: zaterdag van 10-17u: 13 januari, 21 april, 23 juni, 17 november 2018
prijs: 60 euro
plaats: Ateliers, Evere Willebrord Van Perckstr. 6, 1140 Evere
cursuscode: 2018 01 BXL DA 07 2018 04 BXL DA 08 2018 06 BXL DA 09 2018 11 BXL DA 10

BRUSSEL - ANTWERPEN

data: woensdag van 19-21u: 24 januari, 21 februari, 7 maart, 18 april, 30 mei, 20 juni 2018
prijs: 15 euro/les
plaats: Ateliers, Evere Willebrord Van Perckstr. 6, 1140 Evere
cursuscode: 2018 01 BXL DA 01-02-03-04-05-06

data: zaterdag van 14-16u: 27 januari, 24 februari, 17 maart, 28 april, 26 mei, 2 juni 2018
prijs: 15 euro/les
plaats: 't Werkhuys, Zegelstraat 13, 2140 Borgerhout
cursuscode: 2018 01 ANT DA 15-16-17-18-19-20

ANTWERPEN

data: wo. 21-28 februari, 7-14 maart van 19u30-22u
prijs: 65 euro / reeks, 20 euro / avond
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 02 ANT DA 24

ANTWERPEN

datum: za. 24 februari van 19u30-22u
prijs: 20 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 02 ANT DA 25

masterclass dans | Dina Mouton

In deze masterclass word je dansend vergezeld op het pad van kracht en licht in 'jezelf'. Deze (spirituele) weg van de dans is onder andere een weg naar nog meer 'aarding' in je dans en in jezelf: meer integriteit en – tedere en heldere – confrontatie die de weg opent naar nog grotere creativiteit. Als begeleider in deze masterclass richt ik mij op alles wat jou dichter kan brengen naar de plek in jou waar je je eigen 'dansmeester' wordt. De persoonlijke coaching die je krijgt kan zowel van mij als van je mededanser komen of gewoon omdat je 'danst'. Het is het moment om je strubbelingen in de dans te zien als vermomde vriend, en nu weer verder te reiken naar de sterren in verbinding met je essentie, geaard en teder. In deze manier van dansen zijn geen beginners en gevorderden: omdat we altijd opnieuw aan een begin komen. De voorwaarde is dat je bereid bent 'voelend' te dansen en je 'eigen kracht' kan aanvaarden. We dansen binnen de sacrale driehoek van 'vrouw-zijn / man-zijn / kind-zijn'.

seizoensdansdagen | An Willaert

Op deze dansdagen staan dansplezier, creatieve expressie en bewustwording vanuit intuïtie centraal. Het gaat om de goesting om in beweging te komen, je lichaam en je eigen seizoen te volgen en jezelf zacht-moedig uit te drukken.

Elke dansdag is geheel in het thema van het seizoen waarin het doorgaat: wat betekent dit seizoen voor jou? Wat vraagt het? Wat heb je nu nodig? Wat mag je leren? Wat schenkt het je? Hoe kan Moeder Aarde je jouw eigen -misschien vergeten- natuur voorleven? De seizoensdans begeleidt ons op de zoektocht naar het evenwicht tussen enerzijds naar buiten keren en met anderen zijn/delen en anderzijds toch op tijd weer naar binnen gaan, de verbinding met onszelf aangaan en het alleen zijn. De beweging leidt telkens opnieuw naar verstilling van waaruit opnieuw in beweging kan gekomen worden. De dansdag op zich is een deining, een cyclus.

Intuïtief dansen brengt zoveel samen: heelheid, wijsheid, inzicht, kracht, eigenheid, inspiratie, creatie, transformatie, groei, schoonheid, eenheid, ontmoeting, dankbaarheid en levensvreugde. De seizoensdansdagen zijn voor iedereen die houdt van dansen, de immense kracht van beweging wil verkennen en die zich graag wil overgeven aan het diepe gewaarworden van haar of zijn innerlijke seizoenen.

intuïtieve dansateliers | An Willaert

De intuïtieve dansateliers zijn zo opgebouwd dat je op jouw eigen tempo in het lichaam en uit de denkkeest kan 'zijn' en met een veilig gevoel in de dans kan gaan. Niets moet. Er wordt wel respect voor het eigen lichaam, de eigen ruimte en die van de ander gevraagd.

De muziek waarop we dansen is origineel en erg gevarieerd. Ik gebruik ook de eigen stem en verschillende instrumenten: sjamanentrommel, sansula, (dwars)fluit, Chinese gong, tingsha, windorgels, regenstok als dansmuziek en tijdens de verstillingsmomenten.

We starten met eenvoudige, meditatieve bewegingen terplekke zodat je in de eerste plaats contact maakt met jouw eigen heilige ruimte en zakt in je lichaam. De aandacht gaat vooral naar het aarden, het loslaten van ballast. Van daaruit leiden de bewegingen naar contact met de andere energiepunten in het lichaam, geleidelijk aan tot de kruin zodat je energie goed verticaal doorstroomt. Dan nodig ik je uit om al dansend in interactie te gaan met de ruimte, eerst met de vierkante meter rond jou, vervolgens om te bewegen door de hele zaal. Als je het voelt, kan je op je eigen ritme in contact gaan met de ander. Binnen elk dansatelier is er ruimte om heerlijk vrij en los te dansen. Tijdens de afsluiting wordt er in de verbinding van de kring teruggegaan naar de eigen heilige ruimte, de stille plek in jezelf.

trance dans: aarde, water, vuur, lucht | Sara Dyckmans

Aarde, water, lucht en vuur worden in het Westen de vier elementen genoemd, maar ze zijn veel meer dan dat. Ze zijn levende spirits die ons veel kunnen vertellen over hoe wij in het leven staan. Ze leren ons over onze aarding, over hoe we met onze emoties en gedachtes omgaan en ons innerlijk vuur. In deze reeks neem je al dansend een intentie mee langs deze verschillende energieën. Een TranceDansRitueel is steeds geblinddoekt. De blinddoek helpt je te focussen op je innerlijke reis. De dans duurt gemiddeld 1u15minuten, de rest van de avonden besteden we aan omkadering en integratie. Er wordt zowel op etnische als op elektronische muziek gedanst. Breng een blinddoek en een dekentje mee.

trance dans avond | Sara Dyckmans

TranceDans is een hedendaags sjamanistisch ritueel, diep geworteld in oude tradities. Een ritueel dans die het voor westerse mensen mogelijk/makkelijker maakt opnieuw een verbintenis aan te gaan met Spirit. In de dans smelt de illusie dat het fysieke en het spirituele gescheiden zijn. TranceDans is een krachtig ritueel dat ons leert over overgave en verbinding met al wat is. Een TranceDansRitueel is steeds geblinddoekt. De blinddoek helpt je te focussen op je innerlijke reis. De dans duurt gemiddeld een uur en een kwart, de rest van de avond besteden we aan omkadering en integratie. Er wordt zowel op etnische als op elektronische muziek gedanst. Een reis uit je hoofd naar je hart.

creatieve expressie

ANTWERPEN

data: midweek 15-16-17-18-19 januari of ma. 5-12-19-26 februari en 5 maart van 10-15u
of midweek 12-13-14-15-16 maart van 10-15u
wo. 25 april, 2-9-16-23 mei van 10-15u
of midweek 4-5-6-7-8 juni van 10-15u
prijs: 240 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT CE 10
2018 02 ANT CE 02
2018 03 ANT CE 03
2018 03 ANT CE 04
2018 03 ANT CE 05

LEUVEN

datum: zo. 18 februari van 10u-12u30 en van 14-17u
prijs: 60 euro
plaats: Elfnovemberlaan 58, 3010 Kessel- Lo
cursuscode: 2018 02 LEU CE 06
datum: zo. 18 maart van 10u-12u30 en van 14-17u
prijs: 60 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 03 ANT CE 07

LEUVEN - ANTWERPEN

datum: zo. 4 maart van 10u-12u30 en van 14-17u
prijs: 60 euro
plaats: Elfnovemberlaan 58, 3010 Kessel- Lo
cursuscode: 2018 03 LEU CE 08
datum: zo. 15 april van 10u-12u30 en van 14-17u
prijs: 60 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 04 ANT CE 09

ANTWERPEN

data: za. 28 en zo. 29 april van 10u-13u en van 14-17u
prijs: 150 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 04 ANT CE 01

vedic art | Marleen Verschueren

Vedic art is een schilderproces waarin je zeventien levensprincipes doorloopt. In de samenwerking tussen jezelf en het doek geef je vorm aan jouw persoonlijke proces. De schilderwerken worden niet besproken of vergeleken, waardoor het proces zuiver bij jezelf blijft. Wel kan er ondersteuning zijn wanneer je komt vast te zitten. Daarbij wordt de verantwoordelijkheid steeds weer in jouw handen gelegd. Vedic art helpt je om helemaal in je eigen kracht te komen staan en van daaruit je eigen werk en ook je eigen leven te creëren.

Vedic art is ontworpen door de Zweedse kunstenaar Curt Källman. Hij volgde een klassieke kunstopleiding in Stockholm, maar algauw voelde hij dat in kunst een andere en diepere laag verborgen zat. Onder toezicht en met aanmoediging van Maharishi Mahesh Yogi, meester in transcendente meditatie, ontwierp hij een methode waarbij traditionele schilderkunst gecombineerd wordt met de Indische Vedische filosofie.

meditatief schilderen | Rita Bellens

Meditatief Schilderen geeft je voedsel voor de ziel. Hoewel veel dingen voedzaam zijn voor de ziel vallen de meeste onder de 4 voornaamste voedingsgroepen. Dat zijn: tijd, je thuis voelen, hartstocht en onafhankelijkheid. Sla er een voorraad van in want ze helpen je onbelemmerd stromen en creatief te zijn. Bouw een evenwicht uit tussen verantwoordelijkheid en persoonlijke extase. Bescherm je ziel en eis een creatief leven dat kwaliteit heeft. Want echte creativiteit bestaat in de mogelijkheid van elke mens om zichzelf te her-scheppen en zichzelf te bevrijden uit de greep van dwingende nood-zaken. Een scheppende mens kan als een nieuwe bevrijde mens leven. Het Meditatief Schilderen wil hierbij een gids zijn. Je hoeft helemaal niet te kunnen tekenen, iedereen kan schilderen en kan dus deelnemen.

mandaladag | Rita Bellens

Een mandala maken is een waardevolle vorm van creativiteit om tot meer zelfkennis te komen. Elke mandala bezit unieke transformerende energie die voortleeft in de persoon die hem creëert of erdoor wordt geraakt. Hij leeft binnen in ons verder in de structuur van onze cellen en onze psyche. Een mandala bezit het herstellend en genezend vermogen om de verborgen kracht van de geest te activeren.

Het meditatieve proces helpt je je te concentreren en je hart te openen voor de genezende kracht van onvoorwaardelijke liefde. Wanneer je een mandala maakt, of je er voor openstelt maak je contact met het goddelijk bewustzijn. Je wordt je bewust van de eenheid tussen het menselijke bestaan en de structuur van de kosmos, waarin we alles als één kunnen ervaren. Het is een soort archetype, een blauwdruk van een bepaald aspect van de schepping.

Je hoeft voor het maken van een mandala helemaal niet te kunnen tekenen. Iedereen kan mandala's maken, we bouwen hem cirkel voor cirkel op.

creativiteit vinden | Deborah J. Weitzman

Spontaneïteit en vreugde verkennen met de Alexandertechniek

Vind de moed om authentiek te zijn wie je bent! Via een diepgaande verkenning van waar onze klank, onze ademhaling en onze passie vandaan komen, samen met de tools van de Alexandertechniek en 'De natuurlijke stem bevrijden', word je uitgenodigd om je stem te vinden en de beweging en ademhaling in je lichaam vrij te maken. Ervaar hoe je dat deel diep vanbinnen dat zich verstopt had, kan gebruiken als basis voor creatieve impulsen. Dit leidt tot nieuwe ontdekkingen in de stem, in jezelf, je bewegingen en ademhaling, en in wie je uiteindelijk bent. Of je nu iemand bent die heimelijk wenst dat je kon zingen, of in chronische pijn omdat je je ongemakkelijk voelt in je lichaam, of een muzikant die voelt dat er iets is wat hem/haar tegenhoudt, de tools en technieken in deze workshop zullen een licht laten schijnen op blinde vlekken in je lichaam en ziel en zullen je helpen je te openen en jezelf op een betekenisvollere manier te ontmoeten.

ANTWERPEN

introdag

datum: zo. 4 feb. van 10-13u en 14-17u

prijs: 60 euro

plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

cursuscode: 2018 02 ANT MA 01

avondreeks

data: ma. 19-26 feb., 5-12-19-23 maart van 20-22u

prijs: 115 euro

plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

cursuscode: 2018 02 ANT MA 02

driedaagse

data: vr. 5 april (19u) tot ma. 8 april (16u)

prijs: 310 euro

inclusief verblijf en 100% bio

en vegetarische maaltijden

plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval

cursuscode: 2018 04 BLC 19

ANTWERPEN

datum: di. 3 april van 10-18u

prijs: 100 euro

plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

cursuscode: 2018 04 ANT MA 03

ANTWERPEN

data: wo. 4 en do. 5 april van 13-18.30u

prijs: 140 euro

250 euro voor 2 workshops

339 euro voor 3 workshops

plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

cursuscode: 2018 04 ANT MA 04

massage

holistische massage | Marc Campo

Mensen hebben intuïtief altijd geweten hoe ze elkaar moeten aanraken om gerust te stellen en te kalmeren. We krijgen de mogelijkheid om deze aanrakingen weer aan te leren.

Met een ontspanningsoefening stellen we ons open om te geven en te ontvangen, om van daaruit vooral respectvol aan te raken. Via strijkbewegingen, kneden en fricties leren we huid, spieren en gewrichten losser te maken. We masseren de spanningen uit het lichaam weg. De energiekanalen in het lichaam worden gestimuleerd. Daardoor treedt spontaan een helende werking op.

De technieken helpen ons het eigen gevoel te volgen en onze intuïtie verder te ontwikkelen. We leren in contact te blijven met onszelf terwijl we een massage geven. Eigen aan holistische massage is het letten op een goed adembewustzijn, volledige aandacht en de zorg van aanraking. De cursus is zowel geschikt voor individuele deelnemers als voor mensen die per twee komen.

introduction to muscle-specific deep tissue work & MSDT for the back and paraspinals | Brian Utting

De term diepe weefselmassage / diep weefselwerk wordt in zo veel verschillende contexten gebruikt dat het moeilijk is om te weten wat ze nu eigenlijk betekent. Voor sommige beoefenaars betekent diep weefsel gewoon diepe druk. Voor anderen heeft het meer fasciale, myofasciale of structurele connotaties. Spierspecifiek diep weefselwerk (Muscle-Specific Deep Tissue work, MSDT) werkt ook met de fascia en gebruikt diepe druk waar nodig maar heeft meer focus en precisie. Net zoals structureel werk heeft het een strategie maar die wordt gerealiseerd door zowel de individuele spieren als de fascia vrij te maken.

Spierspecifiek diep weefselwerk richt zich niet alleen op de relatie (zowel fasciaal als musculair) tussen de spieren maar werkt ook op de kleinere stresspunten die vaak over het hoofd gezien worden. Het is bevrijdend en het voelt fantastisch wanneer alles vrijgemaakt is en in harmonie werkt. Het creëert een toestand van comfort, balans en diepe ontspanning. Dit werk reinigt ook de spieren en fascia en bevordert de lokale circulatie.

In deze workshop zullen we de principes en technieken van efficiënt spierspecifiek diep weefselwerk bespreken. Vervolgens zullen we ons concentreren op een aantal MSDT technieken voor de rug die verschillend zijn van, maar aanvullend aan wat meestal in massage-trainingen aangeleerd wordt. De nadruk zal liggen op het vrijmaken en ontspannen van de erector spinae groep, de transversospinalis groep, de lumbodorsale fascia, de quadratus lumborum en de serratus posterior inferior spieren. Het gaat om praktische, beproefde spierspecifieke technieken die de precisie en efficiëntie van je rugmassages (en andere massages) zullen verbeteren en die je meteen in je eigen praktijk kan integreren. Je zult ook een aantal eenvoudige maar krachtige diepe weefseltechnieken leren om de fascia van de trapezius, rhomboids en levator scapulae vrij te maken.

De kleine spieren van de rug (die sterk en vaak ook erg gespannen zijn) reageren bijzonder goed op spierspecifiek diep weefselwerk; daar leven veel spieren naast elkaar die zelden of nooit gestretcht en van elkaar gescheiden worden. Bovendien zijn er 50 botten (waaronder de ribkopjes) en meer dan 120 gewrichten die deugd hebben van de beweging die ze krijgen eens dat zowel de oppervlakkige als de diepe fascia- en spierstructuren van elkaar losgemaakt zijn.

We zullen ook aandacht besteden aan correcte lichaamsmechanica en het juiste gebruik van je vingers en ellebogen om optimale resultaten te bekomen en slijtage van je gewrichten te voorkomen. Je zult dus niet alleen een aantal nuttige lichaamswerktechnieken leren; je krijgt daar bovenop ook waardevolle tips om goed voor jezelf te zorgen. Studenten die deze workshop volgden zeiden dat dit hen geholpen heeft om hun precisie, gevoeligheid en efficiëntie op het vlak van rugmassages te vergroten. Hun cliënten waren blij met de resultaten, ze kregen een hernieuwd gevoel van vrijheid en comfort in hun rug.

Deze cursus wordt in het Engels gegeven.

muscle-specific deep tissue techniques for the legs and hips | Brian Utting

Veel lichaamswerker besteden aan de benen de minste tijd van de hele sessie. Nochtans ondersteunen de benen het bovenlichaam en staan ze onder een enorme samendrukkende kracht, zowel wanneer we in beweging zijn als wanneer we stilstaan. Wanneer de structuren van voeten en benen behoorlijk functioneren, zijn ze een van de fundamentele ankers van onze stabiliteit en steun. Wanneer ze dat niet doen, dragen ze in hoge mate bij tot voet-, knie-, heup- en lage rugproblemen. In deze workshop zul je specifieke, krachtige en efficiënte diepe weefseltechnieken leren om de spieren en fascia van de heupen, benen en voeten vrij te maken. Een aantal van de specifieke spiergroepen waarmee je zal werken zijn de diepe kuitbuigers (tibialis posterior, flexor hallucis, flexor digitorum), het voorste compartiment (tibialis anterior en extensor digitorum), de quadriceps groep, het tensor fascia latae en IT gebied, de glutealen, de diepe laterale draaispijeren, hamstrings en adductoren. Dit zijn eenvoudige, praktische spierspecifieke technieken die je meteen in je eigen praktijk kan integreren. Lichaamsmechanica en correct gebruik van handen, ellebogen en bovenarmen om slijtage van je gewrichten te voorkomen, komen ook aan bod.

Deze cursus wordt in het Engels gegeven.

ANTWERPEN

datum: vr. 6 april van 9.30-18.30u
prijs: 140 euro
250 euro voor 2 workshops
339 euro voor 3 workshops
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 04 ANT MA 05

ANTWERPEN

datum: za. 7 april van 9.30-18.30u
prijs: 140 euro
250 euro voor 2 workshops
339 euro voor 3 workshops
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 04 ANT MA 06

ANTWERPEN

datum: zo. 29 april van 10-13u en 14-17u
prijs: 55 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 04 ANT SH 01

massage

assessment and treatment of the cervical Ligaments | Brian Utting

De nek is een van de gebieden in het lichaam waar zich de meeste klachten en letsels voordoen en het kan een moeilijk gebied zijn om efficiënt te behandelen. Geblesseerde of geïrriteerde nekligamenten kunnen bijzonder vervelend zijn; behalve dat ze diepe pijn veroorzaken; kunnen ze een verdedigingsreactie oproepen in de nabij gelegen spieren, wat nog meer pijn, spanning en bewegingsbeperking veroorzaakt.

In deze workshop zullen we het diepere terrein van de nek verkennen. We zullen ons concentreren op de belangrijkste ligamenten en bijhorende spier- en fasciastructuren die, wanneer ze geblesseerd zijn vaak chronische pijn en spanning in de nek creëren. De cervicale ligamenten zijn zeker zo belangrijk als de spieren, botten en fascia maar worden vaak over het hoofd gezien door massagetherapeuten, chiropractors en kinesisten.

Je zult beoordelings- en palpatievaardigheden leren die je helpen de ligamentstructuren te identificeren die behandeling nodig hebben en de geblesseerde structuren te behandelen. Een belangrijke focus van deze workshop is je te helpen je precisie in palpatie en behandeling te verfijnen en je te helpen meer vertrouwen, specificiteit en grondigheid te ontwikkelen in de beoordeling en behandeling van de nek. Cliënten merken het verschil meteen op wanneer ze voelen dat je de 'juiste plekken' aanraakt en hun chronische pijn en spanning van binnenuit begint op te lossen. Deze cursus wordt in het Engels gegeven.

muscle-specific deep tissue techniques for the chest and side-lying shoulder | Brian Utting

Vaak wordt over het hoofd gezien dat de borstkas in hoge mate bijdraagt aan problemen in rug en schouders. Het is de plek waar we ademen en het leven innemen. De kernspieren in de borst zijn vaak gespannen en belemmeren daardoor de ademhaling, energiestroom en beweging. Je zult eenvoudige maar krachtige methoden leren om het borstbeen en de ribbenkast los te maken. Deze technieken zijn bevrijdend en creëren meteen een duidelijk merkbare opening. Ze helpen je cliënten om dieper te ademen met minder inspanning. Ze leggen ook de basis voor een meer gebalanceerde schoudergordel. De schouders, op hun beurt, zijn bedoeld om vrij op de ribbenkast te drijven maar vaak zijn ze beperkt, ineengedrukt en pijnlijk. Je zult leren om de voorste scapulaire spieren (zoals de pectoralis minor en de subscapularis) efficiënt vrij te maken. De workshop zal je helpen om je cliënten een gevoel te geven van comfort en vrijheid in hun schouders dat helemaal tot naar hun rug gaat.

In de namiddag zullen we met de schoudergordel in zijlig werken. Behalve dat het diep ontspannend en comfortabel is, biedt competent werk in zijlig je een uitstekende toegang tot de structuren van de schouder. Je zult specifieke, efficiënte en krachtige technieken leren om de spieren van de schoudergordel vrij te maken, o.a. de trapezius, rhomboïden, latissimus dorsi, serratus anterior, levator scapula, subscapularis, infraspinatus, supraspinatus, pectoralis minor, en de omliggende fascia. De zijlig positie geeft je ook een uitstekende toegang tot een aantal van de kleinere spieren van de rug, zoals de transversospinalis – spieren die van fundamenteel belang zijn voor onze houding, beweging en welzijn maar vaak volledig gemist worden in een standaard massage.

We denken soms dat massages in zijlig vooral bedoeld zijn voor zwangere vrouwen maar bijna al onze cliënten kunnen baat hebben bij een goede zijlig-massage in dit gebied, en het voelt fantastisch. Deze workshop focust op ongecompliceerde spierspecifieke technieken die je meteen kan integreren in je eigen praktijk. Lichaamsmechanica zal ook een aandachtspunt zijn in de cursus, net zoals een correct gebruik van je vingers en ellebogen om gewrichtsslijtage te voorkomen.

Deze workshop wordt in het Engels gegeven.

shiatsu basiscursus | Bert Hectors

Bewuste aanraking is essentieel in Zen-Shiatsu en het is hiermee dat we vooral aan de slag gaan in de eerste sessie van dit introductie-drieluik. We gebruiken eenvoudige shiatsu technieken om te ontdekken hoe we aanraken en hoe we de kwaliteit van aanraking kunnen verbeteren. In de tweede les concentreren we ons op de rug en hoe we die kunnen behandelen (in de eerste les werken we ook al op de rug, dus dit is in zekere zin een uitbreiding). De derde en laatste les vullen we in, rekening houdend met de noden/wensen van de groep. We kunnen bijvoorbeeld kennismaken met een bepaalde meridiaan, hoofd en nek leren behandelen of voel oefeningen doen om de kwaliteit van aanraking verder te ontwikkelen. Voorkennis is niet nodig, iedereen is van harte welkom!

lichaamswerk

ANTWERPEN

data: za. 13 jan., 24 feb., 17 maart,
14 april, 26 mei, 2-16 juni, 7 juli
van 10-13u en 14-17u
prijs: 65 euro/dag of 480 euro/reeks
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT JAAR CH

ANTWERPEN

data: do. 18 januari, 8 februari, 8 maart,
5 april, 17 mei, 7 juni van 19-22u
prijs: 60 euro / sessie
plaats: 2018 01 ANT EN 02
2018 01 ANT EN 03
2018 01 ANT EN 04
2018 01 ANT EN 05
2018 01 ANT EN 06
2018 01 ANT EN 07

BRUSSEL - ORVAL

data: 10 woensdagen van 17u-19u30:
31 januari, 7-21 februari,
7-21 maart, 18 april, 2-16-30 mei,
6 juni
prijs: 220 euro
plaats: GC De Pianofabriek, Fortstraat 35,
1060 Sint-Gillis
cursuscode: 2018 01 BXL EN 01

datum: vr. 16 maart (19u)
tot zo. 20 maart (16u)
prijs: 244 euro
inclusief verblijf en 100% bio
en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 03 BLC

ORVAL

data: ma. 2 april (19u)
tot do. 5 april (14u)
prijs: 360 euro
inclusief verblijf en 100% bio
en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 04 BLC 17

chakra healing | Yasho Van Melkebeke

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. Chakra Healing brengt je meer en meer in contact met je lichaam en energie. Met behulp van Chakra healing voel je je eigen energie weer volop stromen en breng je weer evenwicht in de 7 chakra's van je lichaam. Je leert de signalen van je lichaam, energie en emoties herkennen. De cursus 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.

transformational breath workshop | Sara Busselen

In deze workshop ga je aan de slag met Transformational Breath. Dit is een holistisch ademproces dat zorgt voor meer vreugde en energie! Deze ademmethode werd ontwikkeld door Judith Kravitz en integreert informatie uit het onderbewustzijn zonder dat het nodig is om deze te analyseren. Wist je dat de meeste mensen gemiddeld 30% van hun ademcapaciteit gebruiken? Onze ademhaling is onze belangrijkste manier om energie op te nemen. Als je leert om je ademcapaciteit optimaal te benutten, voel je je vitaler en functioneren al je lichaamsprocessen beter. Ook emotioneel merk je meer balans en kom je geestelijk tot rust. Als je bij die vrede komt, raak je je ware essentie aan en dat stelt je in staat om je leven meer en meer vanuit deze essentie vorm te geven.

move to feel | Ann De Ron

Luisteren naar je lichaam & stress afschudden met Emotioneel Lichaamswerk®.

Emotioneel lichaamswerk® nodigt je uit om meer te voelen en beter te begrijpen wat je juist voelt. Zo ontdek je beter wat je nodig hebt dan met denken alleen. Je geeft beweging en lucht aan emotionele en lichamelijke spanningen die al lange tijd in je lichaam zijn vastgezet. Het resultaat is meer innerlijke rust. Je ontdekt hoe je aanwezig kan blijven bij een gevoel dat 'pijn' doet, en hoeveel deugd dat doet. Je staat meer open voor fijne gevoelens en je ervaart hoe je voelen en denken kunt integreren. Bewegen, dieper ademen, expressieoefeningen en meditatie, zijn telkens de elementen van een workshop. De oefeningen variëren van rustig en verkennd tot bewegingen of dans waarin je voluit kan gaan. Sommige oefeningen doe je op jezelf, soms werk je per twee of in groep, altijd met respect voor jouw grenzen.

gronden in jezelf | Yasho Van Melkebeke

Een workshop rond het element aarde, aarden en geaard zijn in je lichaam; de mate waarin je je kunt verbinden met je omgeving; de mate waarin je kunt ontvangen en uitreiken; grenzen aangeven; bescherming. De workshop heeft een aantal vaste onderdelen die iedere lesdag terugkomen en die zich richten op verkennen – invoelen - verdiepen van de processen gelieerd aan aarden & geaard zijn, aardekracht & levensritmen. Concrete oefeningen, technieken en meditaties die je ondersteunen bij deze thema's. De (lichaams-)oefeningen richten zich op het fysieke en het energetische aspect; zelfonderzoek & reflectie is gericht op het psychosociale aspect; meditatie & visualisatie richten zich op het spirituele aspect. De krachtige natuur op en rond la Ferme du Bois-le-Comte is wezenlijk onderdeel van het programma. We doen dagelijks oefeningen die uitnodigen om je te verbinden in & met de natuur, in het bos voelen we het element aarde. Een verkennende binding met Moeder Aarde helpt je in vertragen, verstillen, rust en kalme vinden.

Jivan Rethmeier

een
wereld
van zen

Jivan Rethmeier (Den Haag), °1958, wijdde vanaf 1988 zijn leven volledig aan studie en beoefening van Shiatsu (meridiaanacupressuur), Qigong, Taiji Quan, Okido Yoga en Tibetaanse Yoga, Do-In en ademtraining. Vanuit dit werk dat zijn "way-of-living" werd, ontwikkelde hij de Ekindo trainingen. Jivan werd door Byron Katie getraind in "The Work", het door haar ontwikkelde transformatiewerk, en is geïnspireerd door de concrete, praktische spirituele ontwikkelingsweg van de Advaita Vedanta teaching van James Swartz. Zijn Qigong training kreeg Jivan gedurende 15 jaar van de Colombiaanse meester Oscar Muñoz Galeano, die zijn onderricht weer kreeg van Master Chen Xiao Wang, een Taijiquan en Qigong grand master in de 19e generatie, van de Chen familie uit Chenjiagou village. Essentieel in zijn werkwijze zijn de respectvolle aandacht, kracht van stilte en een uitnodigend appèl op eigen verantwoordelijkheid voor kwaliteit van leven. Jivan is sinds 1999 lesgever in Oost West Centrum.

ANTWERPEN

avondreeks

data:	vr. 12-19 januari, 2-9-23 februari, 2-16-23 maart, 6 april van 19u30-21u30
prijs:	165 euro / reeks
plaats:	Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode:	2018 01 ANT QG 01
introdag	
datum:	zo. 25 maart van 10-12 en van 13-15u
prijs:	50 euro
plaats:	Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode:	2018 03 ANT QG 02

ANTWERPEN

data:	zo. 21 januari, zo. 6 mei van 10-13 en van 14-16u
prijs:	60 euro
plaats:	Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode:	2018 01 ANT ET 01 2018 05 ANT ET 02

ANTWERPEN

data:	zo. 4 februari of vr. 22 juni van 10-13u en 14-17u
prijs:	65 euro
plaats:	Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode:	2018 02 ANT SH 01 2018 06 ANT SH 02

ANTWERPEN

data:	zo. 4 maart of zo. 3 juni of za. 30 juni van 10-13 en van 14-16u
prijs:	60 euro
plaats:	Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode:	2018 03 ANT ET 03 2018 06 ANT ET 04 2018 06 ANT ET 05

Qigong Grounding

Qigong bestaat uit series eenvoudige, langzame bewegingen, gericht op het bewust worden van je lichaams-energiestromen, het versterken en openen van je lichaam ter bevordering van de Qi-circulatie en het trainen van mentale concentratie om de Qi (energie) te stimuleren en beheren.

Doel & Effect

Aarding, ontwikkeling natuurlijke houding en ademhaling, coördinatie beweging en ademhaling, stimulering vrije energie-circulatie, versterken natuurlijke veerkracht, bewustwording yin/yang wisselwerking, leren uitreiken en in je centrum blijven. Bij regelmatige beoefening zul je meer en meer in een sfeer van ontspannen alertheid kunnen zijn, zowel in rust als in actie.

ekindo empowerment - dagworkshop

Aarden, Centreren, Opladen, Spanning afvoeren en innerlijke rust ervaren, Energiebeheer.

De Ekindo dagworkshop nodigt je uit om krachtig op te laden en mentaal en fysiek diep ontspannen. Rode draad in deze training is energiebeheer (je eigen energie leren versterken en beheren), aarden/gronden en diepe innerlijke rust ervaren. De workshop is gericht op voelen en ervaren. Op het steviger contact krijgen met je natuurlijke ademhaling en de Hara, je lichaamscentrum. Je kunt ervaren hoeveel vitaliteit het oplevert als je meer gebruik maakt van je adem-potentieel en beter in staat bent om de extra energie te bewaren (centreren) en efficiënter te gebruiken.

meridiaan hara-shiatsu

Meridiaan Hara-Shiatsu is een shiatsu-vorm met een krachtige nadruk op: (1) het ontwikkelen van een meditatieve houding van waaruit behandeld wordt; (2) een voortdurende focus op het versterken van hara (buikgebied, krachtcentrum) tijdens elke behandeling, zowel van jezelf als van de ontvanger; (3) een training waarin je leert gecentreerd te blijven in eigen centrum terwijl je in het contact met de ander bent. Je ervaart de krachtige, praktische effecten van werken vanuit ontspanning ("niet-doen"), centrering, aarding, en je ontwikkelt vertrouwen in deze manier van werken/aanraken/Zijn. Dit gebeurt in de vorm van een simpele, compacte shiatsu-behandeling van ca. 20 minuten (je leert 1 volledige 20-minutenbehandeling per dag), waarbij de behandeltechnieken niet doel maar middel zijn om tot een meditatieve, diep-ontspannende en aardende manier van shiatsu-behandeling te komen. Geen enkele ervaring of voorkennis nodig.

self-empowerment door meesterschap over de mind

Het probleem van de onrust in ons hoofd is niet het feit dat de mind voortdurend gedachten produceert, maar dat we die gedachten niet kiezen; ze ploppen omhoog zonder onze toestemming. Zeker 95% van onze gedachten zijn "onvrijwillige" gedachten, volledig buiten onze controle. De mind, ons primaire instrument - dat bepaalt hoe we onszelf en het leven ervaren - wordt dus gedomineerd door een stroom van gedachten die we niet zelf kiezen! Welke waarden dragen deze gedachten uit in de wereld? In deze workshop onderzoek je wat jouw diepste waarden zijn en hoe je in de wereld zou staan als je deze zou leven. Daarna leer je werken met een Vedantisch zelfonderzoek instrument dat - als het dagelijks toepast wordt - je uiteindelijk steeds meer los maakt van die onvrijwillige gedachten en zelf-oordelen, doordat je voortdurend doelbewust de mind synchroniseert met je diepste waarden. Zo zal uiteindelijk alles wat je denkt, doet en zegt in de wereld een uitdrukking zijn van die waarden, en hoe positief dat effect kan zijn op je algehele gezondheid hoeft waarschijnlijk geen betoog. Na deze dag heb je genoeg ervaring met het instrument om er thuis verder mee aan de slag te gaan. Je krijgt een beschrijving van de methodiek mee zodat je er verder in kunt bekwamen.

Jivan Rethmeier is sinds 1999 lesgever in Orval en voor Oost West Centrum.

Meer info:

www.owc.be | info@owc.be | 061-32 99 20 (voormiddag) of 03-230 13 82 (namiddag)

ANTWERPEN

data: wo-do-vr-za 3-4-5-6 januari van 10-17u
prijs: 245 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT LS 01

ORVAL

data: vr. 26 januari (19u) tot ma. 29 januari (14u)
prijs: 360 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 01 BLC

ANTWERPEN

data: zo. 11 februari, zo. 22 april van 10-13 en van 14-16u
prijs: 60 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 02 ANT TW 01
2018 04 ANT TW 02

ANTWERPEN - LIMBURG

data: za. 24 en zo. 25 februari van 10-13u en 14-17u
prijs: 130 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 02 ANT IK 08

data: za. 28 en zo. 29 april van 10-13u en 14-17u
prijs: 140 euro
plaats: De Vleugelhoorn, Velmerlaan 119, 3806 Velm (Sint-Truiden)
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 04 LIM IK 07

ANTWERPEN

datum: zo. 11 maart van 10-13u en 14-17u
prijs: 75 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 03 ANT PC 01

patronen veranderen

bardo | Yasho Van Melkebeke

Een vierdaagse workshop rond het Tibetaanse Dodenboek en de Bardo Thödol. Bardo is het Tibetaanse woord voor overgang en de diverse stadia daarin. In de Tibetaanse cultuur zijn leven & dood & geboorte niet meer dan één van de vele momenten in de continuïteit van het bestaan. Die opvatting heeft grote invloed op de omgang met en de voorbereiding op de dood.

"Bardo Thödol" betekent bevrijding door toehoren. In de Tibetaanse traditie wordt de tekst gebruikt als instructie voor meditatie en bij het sterven om de geest voor te bereiden op de komende veranderingen. De Bardo Thödol, een krachtig instrument dat we samen gaan verkennen. Je maakt kennis met de manier waarop de Tibetanen met leven, dood en wedergeboorte omgaan. De eerste drie dagen zijn gewijd aan de teksten van de Bardo Thödol, deze worden toegelicht met filmfragmenten en commentaren die mystici en deskundigen gegeven hebben op de Bardo. De vierde dag staat in het teken van integratie van de opgedane kennis en ervaringen. De speciale Bardo meditatie en de ruimte om te delen met elkaar, geven je de mogelijkheid om de materie nog diepgaander te ervaren ... EN ... te vertalen naar je eigen omstandigheden.

leven & sterven | Yasho Van Melkebeke

Een 3-daagse workshop in de Ardennen rond het omzetten van angst in kracht.

In deze workshop zullen we samen het thema leven en sterven onderzoeken. Wat het voor je betekent en zo ook een begin maken met het voorbereiden op dood en geboorte, die niet te ontlopen gebeurtenissen in het leven. Hoe meer we gevangen zitten in onze onbewuste angst voor de dood en het sterven, hoe minder we ons leven echt leven, omdat de angst ons blokkeert. Als je het thema "Leven en Sterven" oppakt en je durft open te stellen voor (je eigen) sterfelijkheid, dan zul je merken dat er zoveel levenskracht en levensblijheid vrijkomt, dat je kwaliteit van leven meer diepte krijgt. Het onderzoeken van "Leven en Sterven" is een krachtig instrument voor je persoonlijke ontwikkeling en (spirituele) groei. De methodieken die aangeleerd worden zijn gericht op zelf ervaren en invoelen; de beelden en angsten die we allemaal in ons hebben, zijn het werkmateriaal.

the work of Byron Katie | Jivan Rethmeier

Hoe zou je leven er uit zien zonder beperkende gedachten?

The Work van Byron Katie is een praktisch instrument waarmee je onderzoekt waar de pijnpunten en groeikansen voor jou vooral liggen. 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 geloofssysteem 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.

De introductie workshop biedt je bij de start van ochtend- en middagdeel een kort programma van zacht energetisch lichaamswerk en bewegingsmeditatie om te ankeren, ontspannen in je lichaam en om je mind te helpen stiller te worden. Daarna krijg je uitleg over de praktische aspecten van The Work (de 'techniek') en ga je ermee aan de slag, op jezelf, in tweetallen en soms in de groep, aan de hand van korte opdrachten. Bedoeling is dat je na deze dag een goed beeld hebt van wat het werken met de methodiek inhoudt. Mocht je geïnspireerd raken om er nog meer de diepte mee in te gaan dan is wellicht een basis cursus of jaartraining iets voor jou.

innerlijke kind | Remke Kamphuis & Griet Tersago

Je Innerlijke Kind is een samenvoegsel van allerlei gevoelens uit het verleden, uit de kinderjaren, die toen ontstaan zijn en die weggestopt zijn. Verdriet, niet gezien worden, angsten, eenzaamheid etc. en de daarbij behorende overtuigingen als: "Het is er niet voor mij", of "Ik ben niet goed genoeg", of "Het ligt allemaal aan mij", of "Ik had beter uit moeten kijken", etc. kunnen in die jeugd jaren zijn ontstaan en nu in het volwassen leven ons leiden in onze beslissingen. In deze workshop geven we de mogelijkheid om door middel van geleide meditatie in contact met je Innerlijke Kind te komen. Hierdoor kom je weer bij de gevoelens van vroeger en kan je die als volwassene van nu een plaatsje geven. Hiermee creëer je voor jezelf een hulpmiddel om een extra bron aan te boren als het gaat om het nemen van beslissingen. We leren je dat angst vaak een kind-angst is en dat veel patronen in je leven afkomstig zijn uit je jeugd jaren. Door de communicatiemogelijkheid met je Innerlijke Kind, kan je je eigen Innerlijke Kind terzijde staan in die angst. Je kunt je eigen volwassene zijn, die "praat" met je Innerlijke Kind om zo tot een oplossing te komen van "het probleem". Als begeleiders garanderen wij de veiligheid van de deelnemers. We werken in groepsverband, maar de deelnemers krijgen ook persoonlijke aandacht. Om deze reden wordt de groep dan ook klein gehouden (max. 16 personen in Orval en 14 elders).

denken alsoen eco-systeem - overvloed weven | Lien De Coster

Hoe werkt een ecosysteem en wat kunnen we daarvan leren? Hoe creëer je een leven van overvloed? Deze dag is in een introductie in een aantal van de basisprincipes en patronen van de natuur. Samen verkennen we hoe we ze kunnen toepassen in ons persoonlijke, professionele en sociale leven en dat in harmonie met onszelf, elkaar en de aarde. Je neemt simpele observatie-oefeningen en ontwerptechnieken mee naar huis waar je zelf verder mee aan de slag kan.

Tom Monte



real change
real healing

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 nagenoeg 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. Wat het thema van zijn cursus ook is, de rode draad is steeds: 'echte verandering, echte genezing'. Toms lessen worden in het Engels gegeven. Voor alle lezingen en workshops in Antwerpen is er vertaling naar het Nederlands voorzien, voor de workshops in Orval is er geen vertaling voorzien.

ANTWERPEN

data: zo. 11 februari
van 11-13u en 14-18u
prijs: 90 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 02 ANT TM 01

ANTWERPEN

datum: ma. 12 februari
van 11-13u en 14-18u
prijs: 90 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 02 ANT TM 02

ANTWERPEN

datum: ma. 12 februari van 20-22u
prijs: 19 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 02 ANT TM 03

ANTWERPEN

datum: di. 13 februari
van 11-13u en 14-18u
prijs: 90 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 02 ANT TM 04

creating loving relationship

Liefdevolle relaties creëren, weer liefde in langdurige relaties brengen, spirituele eenheid ervaren.

Elk probleem of conflict biedt een oplossing, en die oplossing is een geschenk van het goddelijke. In momenten van stress duikt er vaak een heel negatief beeld op van onszelf dat onze gevoelens en acties bepaalt. Datzelfde negatieve beeld maakt ons cynisch omtrent liefde, relaties en vooral omtrent communicatie binnen relaties. We krijgen echter allemaal een manier aangeboden om het pessimisme en de negatieve beelden over onszelf, onze partner en de liefde te laten verdwijnen. Dat pad leidt naar een nieuwe manier om je betere zelf te ervaren en een nieuwe manier van in relatie zijn waarin je veel meer liefde en geluk kunt ervaren. Het leidt ook tot een diepere connectie met het Licht dat de basis is van het leven. Deze workshop zal je tonen hoe je al deze zijnstoestanden, die in feite de basis van geluk en de geschenken van de Bron van het leven zijn, kan ervaren en bereiken.

angst, kwaadheid en afwijzing van jezelf helen

Jezelf aanvaarden en liefhebben.

Je bent gecreëerd vanuit liefde en deugd. Dat zal altijd je ware natuur, de echte jij zijn. Maar zonder dat we het weten heeft angst een zelfbeeld gecreëerd dat gebaseerd is op de illusie dat we alleen en machteloos zijn. Dat op angst gebaseerde beeld moedigt ons aan om vanuit angst te handelen en om angst en afwijzing van anderen te gebruiken als een vorm van macht om situaties en mensen te manipuleren om zo gevoelens van veiligheid te creëren in onszelf. Maar al wat vanuit angst ontstaat, creëert alleen maar meer angst. Deze workshop zal je tonen hoe je in afstemming kan leven met de echte jij, wat je zal bevrijden van angst, kwaadheid, afwijzing van jezelf en anderen, en zelfhaat. De workshop zal je tonen hoe je zelfrespect en zelfliefde kan herstellen, hoe je weer integer en in lijn met al wat echt en wezenlijk is kan leven.

sacraal DNA

Wetenschappers beseffen steeds meer dat DNA in feite een levende intelligentie is die orde, gezondheid en deugdzzaamheid creëert in alles waarmee het interageert. Als het zijn gang mag gaan, kan DNA je gidsen naar de verwerkelijking van wie jij echt bent en kan zijn. Er is echter één addertje onder het gras. Ons genoom wordt direct beïnvloed door onze gedachten, emoties, gedrag, voedingswijze en levensstijl. We kunnen in strijd met ons DNA leven. We kunnen het beschadigen en daardoor een leven van ziekte, waanbeelden, zelfafwijzing, zelfhaat en ellende creëren. In deze lezing zal Tom een aantal verbazingwekkende wetenschappelijke onderzoeken op het vlak van DNA delen. Hij zal vertellen wat de belangrijkste factoren zijn om een levensstijl te ontwikkelen die in lijn is met ons DNA, de fysieke manifestatie van de goddelijke intelligentie in elk van ons.

oplossingen vanuit de goddelijke bron

De enige echte antwoorden die je nodig hebt.

De oplossingen voor jouw problemen – hoe groot of klein die ook zijn – komen niet van jou. Ze komen door jou heen. Goddelijke intelligentie is de echte bron van creativiteit, kracht en antwoorden. Telkens wanneer je een antwoord krijgt, krijg je ook (1) de concrete mogelijkheden om de oplossing reëel te maken (een nieuwe job bijvoorbeeld); (2) de hulp van mensen om het jou mogelijk te maken te slagen; (3) de energie en het enthousiasme om de nieuwe kans met inspiratie en moed op te pakken; en (4) meer antwoorden die zullen opkomen wanneer je ze nodig hebt op weg naar jouw doel. Je hebt echter zelf ook een essentiële rol te spelen in het ontvangen van de antwoorden. Er zijn stappen die je moet nemen om de voorwaarden te creëren waarin je hulp kan ontvangen van Spirit. In deze workshop zal Tom de stappen tonen die je moet nemen om jezelf in lijn te brengen met de goddelijke intelligentie en de voorwaarden te creëren om het antwoord op eender welk probleem, en de wonderen die met die oplossing samengaan, te ontvangen.

Tom Monte is sinds 1993 lesgever voor Oost West Centrum.

Meer info:

www.owc.be | info@owc.be | 061-32 99 20 (voormiddag) of 03-230 13 82 (namiddag)

persoonlijke groei

ORVAL - ANTWERPEN

data: wo. 3 januari (19u) tot za. 6 januari (14u)
prijs: 375 euro inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval cursuscode: 2018 01 BLC 04

data: zo. 6 en 27 mei van 10-13u en van 14-17u
prijs: 150 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw. cursuscode: 2018 05 ANT GC 01

ORVAL

data: do. 18 januari (19u) tot zo. 21 januari (16u)
prijs: 475 euro 375 indien particulier én netto- inkomen lager dan 15.000 euro per jaar (inkomensbewijs voorleggen aub)
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval cursuscode: 2018 01 BLC 06

ANTWERPEN

data: vr. 19-26 januari, 2-9-23 februari, 2-9 maart van 9u30-12u
prijs: 350 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw. cursuscode: 2018 01 ANT SB 01
Meer info op www.owc.be.

ANTWERPEN

data: zo. 21 en zo. 28 januari van 10-13u en 14-17u
prijs: 125 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw. cursuscode: 2018 01 ANT DV 01

ANTWERPEN

data: vr. 26 januari, 23 februari, 23 maart, 27 april, 25 mei, 29 juni van 20-22u
prijs: 17 euro per avond
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.

verbindende communicatie | Lore Verdin

Verbindende Communicatie (VC) is gebaseerd op het gedachtegoed van Geweldloze Communicatie, ontwikkeld door Marshall B. Rosenberg. Meer dan louter een communicatiemodel, is het een levenshouding die uitnodigt om met meer mededogen naar jezelf en je medemens te kijken. VC brengt je meer inzicht in communicatie, in jezelf, in anderen, én leert je op zo'n manier te communiceren dat er meer verbinding, samenwerking en mededogen ontstaat.

Belangrijke kernwaarden zijn: authenticiteit, verbinding, autonomie en verantwoordelijkheid voor eigen gevoelens. Via een eenvoudig communicatiemodel leer je contact te krijgen met je oordelen, gevoelens en onderliggende behoeftes. Van daaruit leer je uitdrukken wat belangrijk voor jou is, op een manier dat de ander je makkelijk kan horen. Daarnaast leer je op een andere manier luisteren, zodat je werkelijk de boodschap begrijpt die naar je toekomt, en van daaruit in dialoog kan gaan. In deze basiscursus krijg je een uitgebreide introductie in Verbindende Communicatie, met duidelijke theoretische kaders en zeer concrete praktische handvaten en oefeningen, waar je ook nadien verder mee aan de slag kan.

heel de wereld | Ton van der Kroon

Bijeenkomst voor Lichtwerkers.

Hoe brengen we liefde in actie? Deze bijeenkomst voor lichtwerkers is bedoeld om ons af te stemmen op de taak die we individueel - en collectief - te doen hebben in de komende jaren.

Je wordt uitgenodigd om de stem van je hart te laten klinken in de wereld. Doe niets dat niet uit je hart voortkomt. Zeg niets dat niet uit je hart voortkomt. Beslis niets dat niet uit je hart voortkomt. Iedere ontmoeting, iedere gebeurtenis is een mogelijkheid om het hart te laten spreken. Laat je hart het kompas zijn dat je weg verlicht, bij iedere stap. Het hart is overal, in iedere steen, in ieder mens, in iedere ontmoeting. Volg het hart, zoals duizenden voor jou dezelfde weg hebben afgelegd. Mannen en vrouwen die dezelfde roep van het hart hebben gehoord. Mannen en vrouwen met hun angsten, hun twijfels, hun eigen-aardigheden. Ondanks alles volgden ze de weg van het hart. In stilte, onhoorbaar, onzichtbaar, maar toch onmiskenbaar.

een gesprek met God | Sara Busselen

7 stappen naar éénheid met de bron. Een cursus van Neale Donald Walsch, wereldberoemd van zijn boeken "gesprek met God", gegeven door Sara Busselen, Life coach en lesgever, door hem opgeleid. In de wijsheid van de woorden en de ervaring van Neale Donald Walsh, vind jij handvaten en richtlijnen om in dialoog te gaan met die oneindige overvloedige wijsheid van het universum/God/de bron om in harmonie met deze stroom te leven, er één mee te worden. In 7 lessen leer je 7 stappen die jou naar deze eenheid voeren. Het is heel eenvoudig en integer. Als je toepast wat je in deze cursus leert, verandert alles. Dat betekent daarom niet dat je andere dingen gaat doen. Je ervaring van alles verandert. Je verandert van een zoeker in iemand die gevonden heeft. Je weet wie je bent en wat dat voor jou en jouw leven betekent. In iemand die vrij is en dat ook zo voelt. Na het volgen van deze cursus zal jij zelf de leiding die je krijgt, verstaan. Ze zal je dieper in jezelf voeren en dogma oplossen zodat jij in harmonie kan leven met jezelf en je omgeving, in vrijheid en zonder strijd keuzes maakt. Je komt in harmonie met het leven zelf. In deze cursus ervaar je wie je bent. Wie je werkelijk bent. Je krijgt de tools aangereikt om een bewuste dialoog aan te gaan met de atomtegenwoordige wijze kracht. Om de overvloed die eigen is aan deze eenheid voor jou in jouw leven toe te laten, te aanvaarden en lief te hebben. Op het einde van deze cursus krijg je een fysieke ervaring van deze liefdevolle waarachtigheid die in vele religies God genoemd wordt. Deze kracht boor je aan in deze cursus. Deze kracht voel je in je en je neemt ze om je heen waar.

de enige die jij nodig hebt, ben je zelf | Dominique Verschuren

Ieder mens is uniek en heeft haar/zijn unieke talenten en passies om haar/zijn omgeving te verrijken en positieve impulsen te geven. Vanuit die overtuiging ga je in deze workshop kijken waar je individueel vandaan komt, waar je staat en welke toekomstperspectieven je hebt. We volgen hierbij het baanbrekende werk van Brené Brown, iemand die werkelijk tot de essentie gaat van wat ons beroert en blokkeert. We tasten af wat we nodig hebben om ons weer in ons element te voelen. Deze cursus biedt een unieke kans om actief te werken rond zaken die je al een tijdje bezighouden. De oefeningen zijn soms actief en fysiek, soms creatief, dan weer eerder bezinnend. Maar vrijwel altijd samen met de andere deelnemers. Na deze twee-daagse zul je de kracht (terug-)vinden om bewuste besluiten te nemen die bij jou en je doelstellingen passen. Bovendien zul je een grote inspiratie zijn voor de dierbaren in je omgeving. Je zult er nog lang na de workshop veel plezier van hebben.

helende knuffels | Remke Kamphuis & Griet Tersago

Communiceren door middel van aanraking

Een knuffelavond (Cuddle-party) is een workshop, waarin een veilige plek wordt gecreëerd, waar je leert helder en duidelijk te communiceren, je leert er "nee" te zeggen en grenzen aan te geven, je leert er mensen ontmoeten, je leert er praten over zaken waar je anders je mond over houdt, je leert aanraken en aangeraakt worden, je leert plezier te hebben, je leert te vragen wat je nodig hebt, je leert je angsten onder ogen zien en dit alles in een veilige bedding waarvoor voor seksualiteit geen ruimte is. Tijdens het aanraken wordt er een hormoon, oxytocine geproduceerd. Dit hormoon zorgt ervoor dat we ons ontspannen, lekker in onze vel gaan zitten en blijer in de wereld gaan staan.

Voor verdere informatie verwijzen we je naar: www.hetinnerlijkkind.be.

persoonlijke groei

ANTWERPEN

datum: za. 27 januari, 24 februari, 24 maart, 28 april, 26 mei van 10-13u
prijs: 150 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT LC 01

ANTWERPEN

data: za. 27 januari, 24 februari, 4 maart, 28 april, 19 mei, zo. 17 juni van 10-13u en van 14-17u
prijs: 60 euro per dag
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT FO 01
2018 01 ANT FO 02
2018 01 ANT FO 03
2018 01 ANT FO 04
2018 01 ANT FO 05
2018 01 ANT FO 06

ORVAL

data: vr. 9 maart (19u) tot zo. 11 maart (16u)
prijs: 245 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 03 BLC 13

BRUGGE

data: za. 17 maart en za. 7 april van 10-17u
prijs: 170 euro, incl. boekje met kaarten
plaats: Oude Burg 27, 8000 Brugge
cursuscode: 2018 03 WWL DM 01

ORVAL

data: wo. 21 maart (19u) tot zo. 25 maart (16u)
prijs: 495 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 03 BLC

spirituele verdieping: werken aan jezelf | Lea Cruypelans

Workshop voor gevorderden, die de DNA-code van hun ziel kennen en spiritueel bewust zijn. Met weerom heel wat praktische tools, om in de realiteit van elke dag (want échte spiritualiteit gaat enkel over de realiteit) dieper door te gaan met de verdere ontsluiting van je zielenpad.

opstellen van het verlangen | Diksha Dros

In deze opstellingsmethode staat je verlangen centraal. Je werkt met jouw verlangen, vragen die je na aan het hart liggen. Deze verlangens kunnen gaan over je werk, je relatie, gezondheid, je droom, ... Je verlangens die zich nog niet hebben uit gekristalliseerd in je leven. Deze methode laat jouw innerlijke wereld zien en de onderstroom die maakt dat je verlangens nog niet gerealiseerd zijn. Deze methode maakt ook gebruik van representanten die voor jou willen resoneren met de woorden van je verlangen. Want je gebruikt letterlijk de zin van je verlangen en elk woord daarvan kan gerepresenteerd worden door iemand uit de groep. Met behulp van deze methode kijk je als het ware in een spiegel van jouw innerlijke dynamiek. Je ziet dat achter dit verlangen een verborgen wereld schuil gaat, die zich kenbaar wil maken en aan je wil tonen waar jij werkelijk staat in je leven. Het is een ware ontmoeting met jezelf.

Deze dag is er een mogelijkheid om met deze methode kennis te maken. We doen een aantal inleidende oefeningen en dan een aantal opstellingen. De mensen die een opstelling willen doen, geven dat aan en dan wordt er geloot. Zowel voor diegene die een opstelling doet, als voor de representant als de zgn toeschouwer, een ieder wordt wel aangeraakt door wat zich zichtbaar ontvouwen mag.

de kunst van je bemind voelen | Dina Mouton

De kunst van beminnen en je bemind voelen is ten volle leven. Als de liefde wint... wint alles en iedereen. In deze cursus kan je stapjes maken naar inzicht dat jij de schepper wordt (en bent en altijd geweest bent) van je leven: de kansen naar een vervullend en gelukkig leven liggen daar. Levenskunst begint dan. Het mooie is dat we in een relatie (ook de relatie met ons zelf en ons lichaam) kunnen beseffen dat geven en ontvangen gelijkwaardig wordt en moeiteloos. We brengen onze sensualiteit en onze lichtkracht bij mekaar. En dat we zelf evenwicht kunnen maken. In dit weekend groeien we samen in het ontdekken hoe dat werkt. Heb je een relatie dan is dit de kans om je relatie tot een 'spirituele relatie' te maken waarin je mekaar kan dragen en vooruit helpen zonder dat dat moeite moet kosten of zwaar hoeft te zijn. Ga je je weg nu alleen, ook dan is het voor jou de kans om overvloed in jezelf te vinden en dit te gaan neerzetten waar je het werkelijk wilt ervaren om op die manier te ontdekken dat je de 'juiste' mensen ontmoet. Welkom om in Orval thuis te komen in je zelf, je lichaam, je sensualiteit en je lichtkracht, je te laten verwennen door het heerlijke eten, de prachtige natuur en dit alles dan mee te kunnen nemen in je dagelijkse leven.

thuiskomen in jezelf | Dina Mouton

Allemaal verlangen we uiteindelijk naar 'thuis' komen. We kunnen zeker een gevoel hebben van 'weg' te willen, nieuwe dingen te ontdekken, ... en toch uiteindelijk is er een immens verlangen om gewoon 'thuis' te komen. Wat is dat toch, dat diepe verlangen? Het is een verlangen om ons niet meer te moeten verbergen, anders te willen zijn dan wie we zijn, ... het verlangen om helemaal te kunnen zijn wie we zijn.

Hoe komen we thuis? Is het thuis veilig, avontuurlijk, boeiend, bijzonder genoeg?

Thuiskomen vooronderstelt dat we beseffen dat we nog niet helemaal 'thuis' zijn. Ontdekken dat dieper ontspannen en nog meer eerlijkheid naar onszelf een 'weg' zijn. Via fasciamassages ontdekken we die vervullende ontspanning... die ons ook innerlijke ruimte schenkt. De ruimte die we uiteindelijk 'thuis' zullen noemen. Onze 'bewegingsimprovisaties' zijn medicinaal dansen, op een authentieke manier ontdekken wie we echt zijn. Zonder het mooier te willen maken, omdat we ontdekken dat authenticiteit juist het mooiste is. Met dans en opstellingen in beweging gebracht transformeren we de blokkades die ons nog in de weg staan om werkelijk te worden wie we zijn. Op het einde van de cursus krijg je een overzicht mee met een boekje met kaarten, zodat je zelf verder kan om je 'thuis' helemaal te vinden. Welkom.

realiseer je dromen | Ilse Geusens

Wie zou je graag zijn binnen vijf jaar? Tijdens deze vierdaagse schrijf je je droom uit, verfijn je hem, maak je hem realistisch en in harmonie met wie je werkelijk bent. Samen met de groep gaan we op zoek naar je unieke kracht, onderzoeken we de zaken die je tegenhouden om je levensproject voluit neer te zetten en ontdekken we de hulpbronnen die je ondersteunen en doen vooruit gaan. We sturen onze droom de ether in met een ritueel. Je hoeft geen duidelijk idee te hebben van waar je met je leven naartoe wil. We werken vooral rond de energetische dimensie van wat je graag zou bereiken of veranderen, en het 'even niet meer weten' vormt daar geen belemmering in. We schrijven immers geen concreet actieplan maar openen de weg naar een leven dat meer bij jou past. We werken zoveel mogelijk buiten en gebruiken de natuur als spiegel, raadgever en bron van inspiratie. Alle oefeningen doen een beroep op je intuïtie en je gevoel, en connecteren je weer aan je aangeboren wijsheid.

Frank & Kathy Coppieters



de
kracht
van het
nu

ORVAL

data do. 4 januari (19u)
tot zo. 7 januari (16u)
prijs: 375 euro
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 01 BLC 01

ORVAL

tweede graad
data: vr. 12 januari (19u)
tot zo. 14 januari (16u)
prijs: 500 euro (310 euro voor wie reeds eerder reiki 2 deed, je ontvangt dan niet opnieuw een initiatie)
inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 01 BLC 02

ANTWERPEN

data: za. 27 en zo. 28 januari
van 10-13u en 14-17u
prijs: 155 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 02 ANT FC 01

Frank en Kathy wonen aan de westkust van de V.S. Ze zijn meer dan 30 jaar getrouwd en geven al geruime tijd samen les. Beiden hebben veel zin voor humor, scheppen een veilige atmosfeer zonder oordeel en weten door te dringen tot die bijzondere plek in de relaties waar zowel de knopen als de openingen zitten. Naast hun eigen ervaringen en inzichten gebruiken ze o.a. het werk van John Gottman, Andrew LeCompte, David en Faye Fields, Eckhart Tolle.

Frank is spiritueel leraar, sjamaan en energetisch genezer. Hij ontving onderricht van vele sjamanen en spirituele leraren en geeft zelf internationaal trainingen sinds 1988. Kathy is therapeute met een cognitieve en intuïtieve invalshoek en zorgt voor energetische en psychologische begeleiding gedurende de diepe transformatieprocessen.

het evolutionaire bewustzijn

Het is zeer onwaarschijnlijk dat de mens, zoals we hem nu kennen, het einde zou zijn van de evolutie op onze planeet. Er is een nieuw bewustzijn dat zich probeert te vestigen en daarvoor zijn er veel aanwijzingen. In deze workshop maken we contact met deze "toekomstige" vormen zoals ze zich nu al aandienen in andere, parallelle dimensies. We stappen zelf doorheen de poort via meditatie, sjamanisatie, informatie (Aurobindo, De Moeder, Teilhard de Chardin, Eckhart Tolle) en verrijnd energetisch genezingswerk (de lichtwezens, de engelen, de Plejaden). We stemmen ons af op wat de aarde in deze tijd nodig heeft en we laten ons voeden door een visie die het lichtbewustzijn naderbij brengt.

reiki

Reiki is een vorm van natuurlijk genezen en gebeurt via zachte en sacrale aanraking. Het is een in oorsprong Japanse genezingskunst en een manier om zich te verbinden met de universele levensenergie. De grondlegger ervan is Dr. Mikao Usui (1865-1926). Reiki werd bekend omwille van zijn eenvoud, diepgang en doeltreffendheid op fysiek, emotioneel en spiritueel vlak. Op veel plekken ter wereld wordt Reiki inmiddels in ziekenhuizen aangeboden als een complementaire behandeling. Er zijn immers geen negatieve gevolgen en heel vaak voelen mensen minder pijn en meer harmonie en levensvreugde.

In het 1e graads Reiki weekend ontvangt elke deelnemer een serie van 4 initiaties en geven we Reiki behandelingen aan onszelf en aan elkaar. Zo ontstaat er een diepere toegang tot deze mysterieuze vorm van universele levensenergie.

Frank en Kathy geven de essentie van Reiki door met respect voor de traditie en via 'onderwijs-verhalen'. De symboliek van deze verhalen spreekt op een directe manier tot hart en ziel en ontmoet de student precies waar hij/zij is op het levenspad. Frank is al Reiki master sinds 1989 en heeft al veel mensen opgeleid. Hij is lid van de Reiki Alliantie en was, samen met zijn Reiki Meester Phil Morgan, verantwoordelijk voor de leiding van de 25e NorthWest Reiki Gathering. Hij heeft een drukke Reiki praktijk en geeft de Reiki training aan de studenten van de Oregon School of Massage. Kathy begon met Reiki in 1993 en werd Reiki Meester onder Paul Mitchell in 2007. De laatste jaren werkt hij regelmatig samen met Phyllis Furumoto, de huidige lijndraagster van Usui Shiki Ryoho.

women who love | Kathy Coppieters-Melcher

Een terugkeer naar spirit

"Onze diepste angst is niet dat we niet goed genoeg zijn.

Onze diepste angst is dat we oneindig krachtig zijn."

- Nelson Mandela via Marianne Williamson

Hoe transformeren we onze ervaring van leven vanuit verlies & ellende naar vredig en duurzaam geluk?

Vrouwen die constant in relatie zijn met zichzelf, met anderen en met hun omgeving, vinden deze contacten vaak niet vervullend genoeg. Deze workshop is een gelegenheid om ons te verbinden met onze Ware Natuur, om de transparantie van de dingen te accepteren en om een nieuwe, onwankelbare betekenis te vinden temidden van de woeligheid van het leven.

Via reflectie op een Cursus in Wonderen, Boedhisme en Advaita, via diep delen, ontspannen en meditatief lichaamswerk, zullen we samen een pad creëren naar blijvend geluk.

De eerste stap van deze reis begint op 27 januari.

Frank Coppieters is sinds 1996 lesgever voor Oost West Centrum, zijn vrouw Kathy is al vele jaren zijn co-lesgever, tot vreugde van velen.

Meer info:

www.owc.be | info@owc.be | 061-32 99 20 (voormiddag) of 03-230 13 82 (namiddag)

sjamanisme

ORVAL

data:	16-21 januari 2018, 12-17 juni 2018, 8-13 januari 2019, 25-30 juni 2019 (telkens de eerste dag startend om 19u en de laatste dag eindigend om 14u)
prijs:	2950 euro (2655 euro bij ontvangst van betaling voor 16/10/217) gespreid betalen mogelijk: 5 x 608 euro (1x bij inschrijving en 1x vóór elke module) inclusief verblijf en 100% bio en vegetarische maaltijden
plaats:	La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode:	2018 01 BLC JAAR FC1

ANTWERPEN

datum:	wo. 31 januari van 10-13u en 14-17u
prijs:	75 euro
plaats:	Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode:	2018 01 ANT FC 02

ANTWERPEN

data:	di. 23 januari, 20 februari, 20 maart van 20-22u
prijs:	19 euro per avond
plaats:	Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode:	2018 01 ANT SJ 01 2018 02 ANT SJ 02 2018 03 ANT SJ 03

ANTWERPEN

data:	za. 3 en zo. 4 februari van 10-13u en 14-17u
prijs:	175 euro
plaats:	Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode:	2018 02 ANT FC 03

ANTWERPEN

datum:	zo. 25 maart van 10-13u en 14-17u
prijs:	60 euro
plaats:	Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode:	2018 03 ANT SJ 04

sjamanistische training | Frank & Kathy Coppieters

In elke module ontvangen de deelnemers specifieke begeleiding en onderwijs rond de verschillende stappen van hun sjamanistische ontwikkeling (gaven, vaardigheden en opbouwen van verouwen).

Het sjamanisme beleeft wereldwijd een geweldige wederopbloei en heraanpassing aan eigentijdse noden. De transformerende kracht van het sjamanistische ritueel, het opnemen van de oerkracht van de elementen, het intuïtief en energetisch bekijken van een leefsituatie, de natuurlijke trance-opwekking via trommel en gezang: al deze elementen raken diepe snaren in de hedendaagse mens die zijn hart en zijn denken wil openen voor het onbekende.

Onze focus ligt op sjamanisme als volle doorstroming van levensenergie en universeel pad van wijsheid.

sjamanistische dag | Frank & Kathy Coppieters

Sjamanen voeren rituelen uit die eerbied betuigen voor het ritme van de seizoenen en de aarde. Frank, die sinds 1985 in een echt sjamanengebied woont (het Noordwesten van de Verenigde Staten), houdt ervan om met deze energie te werken en op die manier diep contact te maken met de aarde.

Je kan ervan op aan dat we zullen trommelen, de chakra's zuiveren, de kundalini laten stromen, ons hart openen, aan onze gronding werken en samen plezier beleven. Franks levensgezellin, Kathy Melcher, zal haar feeënkracht aanwenden en zorgen voor de balans tussen het vrouwelijke en het mannelijke. We hopen jullie te ontmoeten op deze bijzondere dag!

sjamanistische avond | Greet Mermans

Een sjamanisatie of sjamanistische reis kan jou helpen in deze tijd van snelle verandering. Het is een oeroude heilige en helende methode om ziekte te voorkomen, het natuurlijke afweersysteem van het lichaam te versterken en het lichaam terug in balans te brengen, door een subtiele inwerking op het etherische en het fysieke lichaam.

Met behulp van stem, trom en andere instrumenten wordt een hoger trillingsveld neergezet. Wanneer je jezelf kan toelaten in dit veld te stappen en je er aan over te geven, krijg je toegang tot de helende krachten uit de onzichtbare werelden, die jouw genezingsproces ondersteunen. Liggend op een matje, hoef je daarvoor niets actief te doen.

De helende klanken spreken de taal van de ziel, waardoor er op een diep niveau kan gecommuniceerd worden, en nieuwe inzichten naar het licht kunnen komen. Het oude kan worden losgelaten, en er ontstaat ruimte voor het nieuwe. Op zijn minst is zo'n reis ontspannend en deugd-doend. Maar ook zuiverend, helend, en soms diep transformerend op fysiek, mentaal, emotioneel en spiritueel vlak.

Er is geen ervaring vereist, alleen een bereidheid om je open te stellen voor het wonder van jouw helingsproces. Ontvang en geniet!

sjamanistische training 10de jaar | Frank & Kathy Coppieters

sjamanistische dag | Greet Mermans

In het sjamanistisch werk wordt de verbinding hersteld met onze bron of eigen innerlijke wijsheid, daar waar diepe vreugde en vrede huist. Door ons met elkaar te verbinden, en wanneer ieder zijn plaats inneemt in de cirkel, scheppen we een krachtig veld waarin heling mogelijk is. Het is het dorp dat heelt. In het besef dat we allen Een zijn en verbonden, ligt het geheim van ware genezing. Op deze dag staat opening van het hart centraal. We zullen sjamanistisch reizen en genieten van het trillingsveld dat gecreëerd wordt, om ons diepgaand te zuiveren en te herbronnen. Er is geen ervaring vereist, enkel een bereidheid om je open te stellen.

gezonde voeding



ORVAL

data: wo. 3 januari (19u)
tot zo. 7 januari (16u)
prijs: 495 euro
inclusief verblijf en 100% bio
en vegetarische maaltijden
plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
cursuscode: 2018 01 BLC 03



ANTWERPEN

datum: wo. 24 januari van 19u-22u
prijs: 35 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT KO 01



ANTWERPEN

data: telkens zondag van 10-13u:
28/1 (maag en milt/pancreas),
11/2 (longen en dikke darm),
25/2 (nieren & blaas),
11/3 (lever & galblaas),
25/3 (hart en dunne darm)
prijs: 250 euro voor de reeks,
55 euro / les (inclusief lunch)
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 01 ANT KO 04



ANTWERPEN

datum: wo. 21 februari van 19u-22u
prijs: 39 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 02 ANT KO 02



ANTWERPEN

datum: di. 20 maart van 19u30-22u
prijs: 22 euro
plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
cursuscode: 2018 03 ANT KO 05

creatief koken | Katrien Cocquyt

Basisworkshop gezond koken. In deze workshop leer je hoe je je voedingsgewoonten geleidelijk aan kunt veranderen en hoe je je huidige kookstijl kunt laten evolueren naar een meer natuurlijke, evenwichtige keuken. In boeiende theoretische voedingslessen krijg je informatie over diverse producten, hun voedingswaarde, energetische eigenschappen, basisbegrippen en -principes van het koken, het gebruik van diverse voedingsmiddelen, de betekenis ervan in ons dagelijks voedingspatroon, de invloed op ons organisme,... Demonstratie- en praktijklessen bieden de mogelijkheid om diverse kookstijlen en snijtechnieken te bekijken en zelf in te oefenen, en nieuwe smaken te ontdekken. Individueel of in kleine groepjes ga je aan de slag met een bepaalde opdracht. Zo leer je je kooktechnieken en -vaardigheden ontwikkelen, praktisch werken en je eigen creativiteit ontplooiën.

snijtechnieken | Annelies Van den Bleeken

Goede snijtechnieken kunnen je kooktijd halveren, het maakt koken veiliger en ziet er nog indrukwekkend uit ook! Naast de juiste basistechnieken zijn er ook zoveel andere technieken (roll cut, chiffonade, supreme,...) om meer variatie in je gerechten te brengen. Vandaar: een gezellige cursus snijtechnieken. Annelies toont basissnijtechnieken, laat jullie deze oefenen, geeft feedback terwijl de groenten gesneden worden en maakt er daarna een lekkere maaltijd van die we samen verorberen. Een leuke manier om leren en genieten te combineren.

Je krijgt een kookles, een lekkere veggie maaltijd, copies van de recepten en een vers gemaakte groentebouillon om mee naar huis te nemen. Het enige wat je moet meebrengen is je eigen mes (lieft een groot mes), snijplank, aardappelschiller en een pot (bokaal) van ongeveer een liter om je bouillon mee naar huis te nemen.

in balans met voeding: reis door je organen | Nathalie De Mey

Koken voor je gezondheid. Je organen optimaal ondersteunen met de vijf transformaties als kapstok.

In de Oosterse geneeskunde werkt men met verschillende modellen. Een ervan is het model van de vijf transformaties. Dit model geeft heel helder aan dat alles in het lichaam verbonden is en dat onze organen in duo's samenwerken. Zo werken het hart en de dunne darm samen, de lever en de galblaas, de maag met de milt/pancreas, de dikke darm met de longen en de nieren met de blaas. Dit betekent dan ook dat als er één orgaan uitgeput is of minder goed functioneert, dit effect heeft op het ermee verbonden orgaan. Daarnaast zijn de organenduo's in een voedende cyclus en een controlerende cyclus met elkaar verbonden. Kennis over dit model kan ons helpen om met een beetje aandacht heel wat invloed uit te oefenen op onze gezondheid.

Iedere les bekijken we één orgaanduo en de voeding en kruiden die kunnen gebruikt worden om het orgaanduo te ondersteunen. We bekijken per orgaanduo wat de meest ondersteunende gerechten, kookstijlen, ingrediëntencombinaties en kruiden zijn.

Deze reeks is toegankelijk voor iedereen die meer wil weten over voeding in relatie tot de organen. Ze biedt ook degelijke, praktische achtergrondinformatie voor iedereen die met mensen en gezondheid werkt. Kom kijken, proeven en genieten!

Elke les kan apart gevolgd worden.

creatief met granen | Annelies Van den Bleeken

Volwaardige granen zijn de basis van onze maaltijden. Hoe beter we dus leren koken en improviseren met granen, hoe speelser en gevarieerder ook onze maaltijden worden. In deze les komen granen heel ruim aan bod: de meerwaarde van granen, de basisbereiding van granen, recepten voor het herwerken van bereide granen in koekjes, risotto's, slaatjes, soepen, sushi, ...

brood bakken: hoe, wat waarom? - demoles | Ben Davidson

Zelfgebakken, ovenvers brood geurt heerlijk en smaakt verrukkelijk. En brood maken gaat vlugger en makkelijker dan je denkt. Op deze bakdag leer je brood bakken volgens je eigen smaak en voorkeur. Niet alleen volkorenbrood, maar ook rijstbrood, sesambrood en rozijnenbrood gaan de oven in. En wie volgens zondagse traditie verse pistolets op de ontbijt tafel wil, hoeft voortaan de deur niet meer uit; ook die haal je warm en knapperig uit eigen oven. Ben geeft ook uitgebreide informatie over de verschillen tussen gist en zuurdesem, en legt uit hoe je zelf zuurdesembrood kan bakken. Om praktische redenen wordt in de les enkel met gist gewerkt (desemdeeg dat vervoerd werd, geeft niet altijd goede resultaten).

gezonde voeding



ANTWERPEN

datum: di. 17 april van 19u30-22u
 prijs: 29 euro
 plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
 cursuscode: 2018 04 ANT KO 06



ANTWERPEN

datum: wo. 21 maart van 19u-22u
 prijs: 39 euro
 plaats: Van Schoonbekestraat 148, Antw.
 cursuscode: 2018 03 ANT KO 03



ORVAL

data: zo. 25 maart (19u)
 tot vr. 30 maart (16u)
 prijs: 670 euro
 inclusief verblijf en 100% bio
 en vegetarische maaltijden
 plaats: La Ferme du Bois-le-Comte, Orval
 cursuscode: 2018 03 BLC 10

bak je eigen broodje - praktijkbakles | Ben Davidson

In opvolging van de demo kookles 'Brood bakken' kan je in deze les zelf aan de slag. Beroepsbakker Ben geeft tips, toont kneedtechnieken voor en stuurt bij waar nodig. Iedereen gaat naar huis met zijn eigen broodje. Maximum 10 deelnemers!

kook 1 dag, geniet 3 dagen | Annelies Van den Bleeken

In deze les leer je creatief omgaan met restjes. Annelies kookt een aantal hoofdmaaltijden voor, waarna je zelf aan de slag gaat om die in minder dan een half uur om te toveren in een of meerdere nieuwe en verrassende gerechten. Deze les bestaat uit een deel demo en een deel praktijk. Neem dus je eigen mes, plank en schort mee.

energetisch koken volgens de 5 transformaties: hout | Katrien Cocquyt

En intensieve uitdiepingsweek voor mensen die al thuis zijn in de natuurlijke keuken.

Je leert de kwaliteit van je koken verfijnen en voedsel bereiden met oog voor de energetische kwaliteiten ervan.

We doen dit met behulp van het model van de vijf transformaties/elementen: water, hout, vuur, aarde, metaal. We staan stil bij hoe we de natuur in deze periode van het jaar ervaren, we nemen waar hoe de energie in de natuur vloeit, wat de kenmerken en kwaliteiten van dat seizoen zijn. Van daaruit leren we voedingsmiddelen, snijstijlen, bereidingswijzen en combinaties kiezen die aangepast zijn aan het seizoen, je conditie je activiteit; die de energie van het element in kwestie ondersteunen; die de conditie van de bijhorende organen ondersteunen.

Hierbij krijg je ook achtergrondinformatie over de functies en de werking van die organen, alsook over mogelijke klachten en behandelingen ervan. Daarbij komen medicinale bereidingen aan bod om problemen die met die organen verband houden, te verhelpen, en voedingsmiddelen en bereidingswijzen die in dat verband niet aanbevolen zijn.

Als aanvullende ondersteuning overlopen we bij elk element specifieke helende klanken, meridiaanstrekkingen, orgaanversterkende oefeningen en EHBO. Dit alles komt aan bod in theorielessen, demonstratie- en praktijkkooklessen (met individuele en groepsopdrachten).

Bij het metaal-element en het herfstkoken behandelen we koken met polariteit - longproblemen (b.v. slijmen) - darmklachten (b.v. constipatie, diarree) - huidklachten - creatief met granen culinair en medicinaal - verwarmend en versterkend koken - ...

inschrijvingen & afspraken

OOST WEST CENTRUM vzw

landelijke vormingsorganisatie
voor holistische gezondheidseducatie

ALGEMEEN ADRES

Van Schoonbekestraat 148

2018 Antwerpen

info@owc.be

bankrekening Triodos België
zie hieronder

bankrekening Triodos Nederland

NL34 TRIO 0212 1908 06

BIC TRIONL2U

OOST WEST CENTRUM ANTWERPEN

Van Schoonbekestraat 148

2018 Antwerpen

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

BIC TRIOBEBB

OOST WEST CENTRUM ORVAL

Bois-Le-Comte 1

6823 Villers-devant-Orval

T +32 (0)61 32 99 20

minstens elke werkdag

van 9u30 tot 11u30

orval@owc.be

bankrekening: BE 23 5230 4544 6191

BIC TRIOBEBB

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

I inschrijving I

Schrijf tijdig in. Inschrijven kan telefonisch, via de website of per mail. Schriftelijk inschrijven is noodzakelijk voor jaarcursussen en opleidingen. Je krijgt van ons een bevestiging per e-mail of brief. Wanneer een cursus volzet is leggen we een wachtlijst aan.

I betaling I

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 rekeninguittreksel mee. Wanneer je nog niet hebt betaald bij aanvang van de cursus, betaal je contant ter plaatse.

I kortingen I

Andere kortingen dan voorafbetalingskorting zijn geldig wanneer je betaling ten laatste tien dagen voor aanvang van de cursus bij ons toekomt.

Andere kortingen dan voorafbetalingskorting zijn niet combineerbaar met betaling via de kmo-portefeuille. Tenzij specifiek anders vermeld gelden de volgende kortingen:

- Korting bij vroege betaling: 5% (10% voor opleidingen en jaartrainingen, met uitzondering van terugkom/verdiepingsmodules) wanneer we het volledige bedrag ten minste één maand voor aanvang van de cursus ontvangen (twee maanden voor cursussen in Orval, jaartrainingen en opleidingen, 3 maanden voor cursussen met internationale lesgevers).
- Studenten, senioren (65+ met een klein pensioen) en mensen met een vervangingsinkomen: 5% korting op de cursussen in Orval, de jaartrainingen en opleidingen, en de cursussen met internationale lesgevers, 10% korting op de andere cursussen.
- Jongeren tot en met 25 jaar: 25% korting op de cursussen in Orval en 50% korting op de andere cursussen.
- Je kan ook zelf een alternatief betalingsvoorstel aanbrenge. Voor lange (en dus duurdere) cursussen kan je eventueel een spreiding van betaling aanvragen. Contacteer hierover het secretariaat.

I kmo-portefeuille voor Belgische zelfstandigen en bedrijven I

Voor opleidingen, trainingen en cursusreeksen kan via kmo-portefeuille betaald worden als er een directe link is tussen de training en jouw beroep. Neem vooraf contact op als je via de kmo-portefeuille wil betalen. Het volledige cursusbedrag moet uiterlijk bij de start van de cursus betaald zijn. Als de betaling dan nog niet via de kmo-portefeuille gebeurd is, dien je het bedrag eerst zelf voor te schieten. Meer info vind je op www.owc.be.

I facturatie & bedrijfsprijzen I

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.

Bedrijven en bedrijfsmensen betalen een administratieve kost van € 15 en een aangepaste cursusprijs. We vragen u om zelf een percentage te kleven op de meerwaarde die we mogen factureren. Deze extra inkomsten maken het ons mogelijk kortingen te bieden voor lagere inkomens.

I lidmaatschap I

Lid van het Oost West Centrum ben je al voor € 25 per jaar. Lid worden heeft zo zijn voordelen: kortingen in een aantal natuurvoedingswinkels en -restaurants, kortingen bij een aantal therapeuten... Lid worden betekent ook gestalte geven aan je intentie om gezond kritisch om te gaan met jezelf, met de anderen en met onze leefomgeving. Gedetailleerde informatie kan je terugvinden op onze site.

I annulatie I

- De annulatievoorwaarden gelden vanaf het moment van inschrijving, ongeacht het moment van betaling.
- Wanneer Oost West Centrum een cursus annuleert, betalen wij je inschrijvingsgeld meteen integraal terug. Voor eventuele andere kosten kan Oost West Centrum niet aansprakelijk gesteld worden.
- 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% van het cursusbedrag.
- Vind je zelf iemand die je plaats kan innemen, dan betaal je enkel 5 euro (15 euro bij trainingen, buitenlandse lesgevers en residentiële workshops) 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 vervolgjaren in de opleidingen.
- Zetfouten in prijzen en data in publicaties en op de website 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.

I residentiële programma's I

De prijzen die vermeld worden bij de programma's die plaatsvinden in Orval, zijn op basis van overnachting in een drie- of vierpersoonskamer. We hebben ook een aantal mooie één- en tweepersoonskamers. Die moet je vooraf reserveren en kosten 26 euro per nacht extra (per kamer). Lakens zijn niet in de prijs inbegrepen maar kunnen wel ter plekke gehuurd worden aan 10 euro.