

voor **Tilburg** e.o.

# Bewust LEVEN

Wintereditie 2009

**bewust werken**  
kiezen wat bij je past

**festival**  
5 en 6 maart, Goirle

**online  
editie**

## Website Bewust Leven

De website [www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl](http://www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl) is voor u, als u geïnteresseerd bent in een pure en verantwoorde manier van leven. De website 'Wegwijzer naar Bewust Leven' geeft een groeiend overzicht van het aanbod van activiteiten en organisaties in Tilburg en aangrenzende gemeente(n).

De kracht van de website zit in de LOKALE verbondenheid; wij willen u informeren over alle schitterende lokale organisaties en activiteiten op het gebied van bewust leven. Allemaal bij u in de buurt!

### Adverteren

Om de website mogelijk te maken vragen we een bijdrage van organisaties. Meldt u nu aan en maak gebruik van de speciale aanbieding!



## Winter

De winter is een tijd van bezinning, van verinnerlijking. In de natuur lijkt het alsof alles ten einde loopt. Maar niets is minder waar, de belofte van groei zit al in de grond. Al is het maar met de miljoenen bollen die geplant zijn de afgelopen maanden.

### Werk

Een groot deel van ons leven besteden we aan werk. Wat kun je mensen toch bewonderen als zij energie krijgen van hun werk en doen wat ze leuk vinden. Bij Bewust Leven hoort ook 'bewust kiezen voor werk', dus neem de verantwoordelijkheid voor je eigen leven en je werk en laat je inspireren door wat Tilburg en omgeving allemaal te bieden heeft op dit gebied. Laat je inspirerend door de leuke weetjes, tips en artikelen in deze wintereditie van het nieuwe magazine voor Tilburg e.o. 'Bewust Leven'.



Ik wens jullie veel leesplezier!  
Yvette van Kempen

[www.pleiadetilburg.nl](http://www.pleiadetilburg.nl)



- essentiële oliën
- boeken
- wierook
- sieraden
- cd / dvd
- mineralen
- bloesemremedies
- (Boeddha) beelden

Willem II straat 50 Tilburg

## Inhoud

### Special 'werken'

05	bewust werken	11	festival 'bewust leven'
07	all win werk na crisis	13	praktijk in beeld
09	jaloers op een koe	17	activiteiten
		19	natuur
21	Transitions Towns Tilburg	25	colofon

**Volgende editie  
verschijnt op 11 maart  
thema 'Groei!'**



## Sta jij bewust in je werk?

“Jarenlang elke ochtend als een kuddedier gewacht op de trein, met de kudde mee. Elke ochtend voelde ik me een schaap, vertrouwd door herkenning van de wei waarin ik graasde, maar steeds vaker bekreep mij het gevoel van onvrede over de wei, de kudde. Werd het niet eens tijd voor mij om in een andere wei te gaan grazen? Wat wil ik anders en in welke wei dan? Wat onderscheid mij van de andere schapen?” (Maurice)

Herken je dat gevoel? Na jarenlang in hetzelfde ritme, bij dezelfde baas te hebben gewerkt, dat je het gevoel bekruipt dat er meer moet zijn? Je haalt nog maar weinig voldoening uit je werk en het kost alleen maar energie in plaats van dat het energie oplevert. Als klap op de vuurpijl ‘moeten we ons ook nog ontspannen’, dus ga je naar de sportschool of een meditatiecursus. Zou het niet veel beter zijn om de energie uit je werk te halen en elke dag met plezier naar je werk te gaan?

### Groei

Je behoeften veranderen met de tijd: je bent niet meer de starter op de arbeidsmarkt die je jaren geleden was en de behoefte tot presteren, jezelf bewijzen op je werk, is afgenomen: ‘Je wilt iets nuttigs doen!’ Heb jij de afgelopen jaren wel eens stilgestaan bij wat jij uit je werk wilt halen? Sta elke paar jaar stil bij de veranderingen in jezelf en de daarbij behorende behoeften, want anders kom je in de knel. Vaak staan we pas stil bij deze behoeften als er noodgedwongen ontslagen vallen of een van je fijnste collega’s vertrekt die wel zijn idealen achterna gaat..

### Coach

Het is best moeilijk om alleen én eerlijk tegenover je zelf antwoorden te vinden op vragen als:

- Wat geeft me werkelijk energie in werk?
- Welke kwaliteiten heb ik, benut ik ze wel?
- Wat drijft mij in het werk?
- Wie wil ik nu echt zijn?

Als dat niet genoeg is, heb je mogelijk onbewust ook overtuigingen over jezelf die je blokkeren in het proces om voor jouw droombaan en talenten te gaan staan. Herken je de overtuigingen?

- Zo goed kan ik dat toch niet
- Niemand heeft werk voor me dat ik echt leuk vind
- Anderen zijn toch beter
- Voor die baan heb ik diploma’s nodig

Maar daarnaast wil je misschien ook al het goede van je huidige baan behouden: de collega’s, het salaris, de opgebouwde kennis en kunde enz. Maar ja, dromen verwezenlijken vraagt om keuzes maken. Loslaten brengt zo veel nieuwe ruimte en mogelijkheden.

### Op naar je droombaan

En ja, die droombaan, het klinkt zo sprookjesachtig, maar ooit wel eens bedacht hoe die droombaan in realiteit er uit kan zien? Je kunt je droombaan in stappen benaderen of je kunt je droombaan zien als een metafoor. Durf te dromen. En als je dan weet wat je wilt, hoe kom je er dan? Solliciteren op vacatures in de krant of internet gaat je niet helpen om jouw droombaan te realiseren. Daar is een andere al mee aan de haal gegaan. Creatief zijn, netwerken en je kenbaar maken bij mensen die jou kunnen helpen is effectief en leidt tot je droombaan.



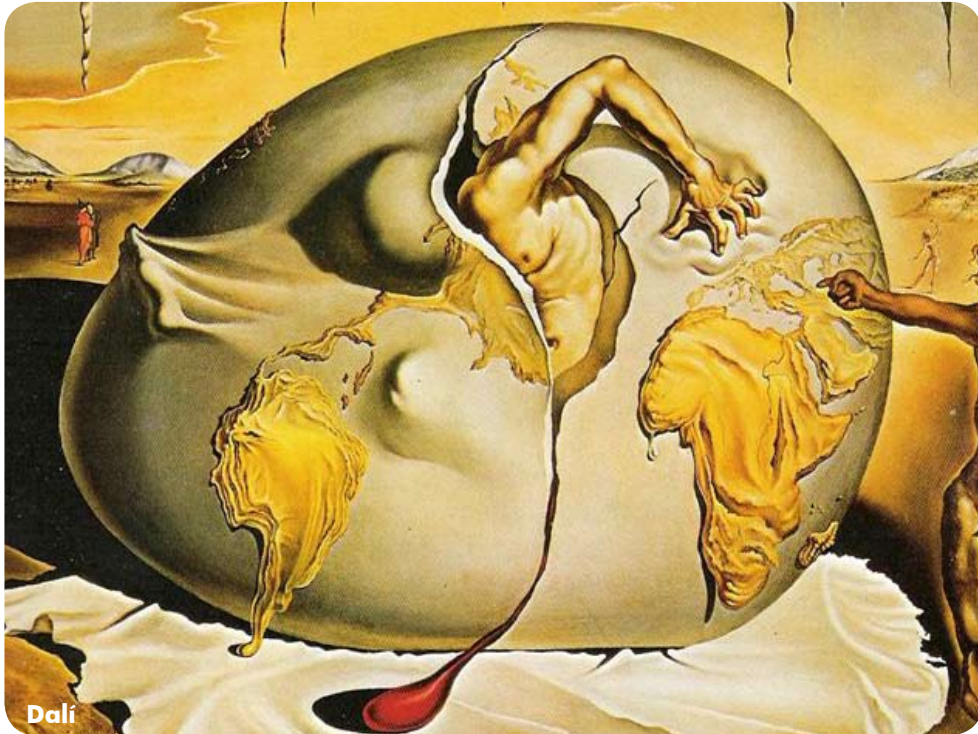
### Investeer in jezelf, investeer in je toekomst!

Schakel een coach in, waarmee je dit alles op een rijtje zet, die je bevraagt, uitdaagt en confronteert, die met je meedenkt in de weg naar je droombaan.

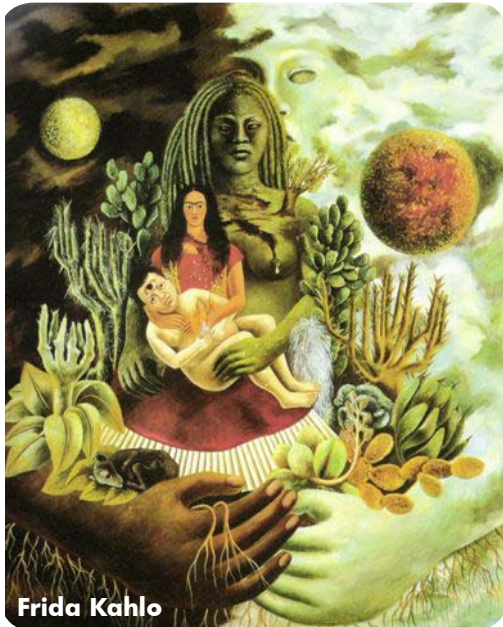
### Maurice van Dijk

Coaching, training en  
loopbaancoaching  
Jan Erasstraat 3  
5025 VT Tilburg  
06-142766088  
info@i-amcoaching.com  
[www.i-amcoaching.com](http://www.i-amcoaching.com)





Dali



Frida Kahlo

### Cursus Bewust kiezen in leven en werken

De onderwerpen zijn onder meer:

- Missie verhelderen en formuleren
- Vormvoorwaarden van de eigen missie bepalen
- Van het voorgaande een manifest maken
- Innerlijk koersgevoel verankeren
- Realisatie-methoden kiezen
- Een All-win antwoord geven op het beroep dat de wereld op jou doet.

Ook individuele consulten zijn mogelijk.

Gerard van de Kam  
wr8177@wolmail.nl

# All-win werk na de crisis in beurs en bank

Bewust kiezen voor All-win-werk in antwoord op de crisis. We leven nu in een wereld van crisis; een crisis van economie, handel, financiën, energie en voedsel. De diepste oorzaak daarvan is een crisis in waarden, waardoor allerlei deelsystemen een eigen leven zijn gaan leiden, afgescheiden van het geheel waarin zij eerst in samenhang verbonden waren. De logische remedie is de verloren samenhang te herstellen.

### Wat betekent dat alles voor bewust kiezen van werk?

*Moet ik mij nu volledig opofferen aan herstel van onze wereld?*

Zoals in de oproep "Vraag niet wat de wereld voor jou kan doen, maar vraag wat jij voor de wereld kunt doen!" Dit was normaal in de wederopbouw na de oorlog, met als schaduwzijde dat de uniciteit van het individu verwaarloosd werd. Dat was toen een tekort.

*Of mag ik gewoon alles kiezen, waar ik zin in heb?* Zoals dat -min of meer- kon vanaf de jaren zestig, toen de bomen tot in de hemel groeiden en de economische groei alle behoeftes kon bevredigen. Dit ontspoorde echter in een ongebreidelde vorm van hebzucht, ego-centrisch materialisme en narcisme. Dit leidde op den duur tot de huidige ontwrichtende algemene economische en ecologische crisis. Dat kan dus ook niet meer.

Het enige antwoord is m.i. om als maatstaf voor alle keuzes in werk en economie een all-win-optie te hanteren. All-win betekent, dat ik alleen dat kies, wat én mijzelf en mijn ontwikkeling, én mijn omgeving en haar ontwikkeling én het grotere geheel van de aardegemeenschap (mensheid, dierenrijk, natuur en planeet) ten goed komt. Het all-win principe gaat dus verder dan een win-win-uitkomst, waarin nog altijd een

"egoïsme a deux" mogelijk is. All-win is een ander woord voor ecologisch. Ecologie betekent dat elk kleiner deel binnen het grotere geheel tot zijn recht kan komen, mede ten voordele van het grotere geheel. Godfried Bomans sprak indertijd al over de noodzaak van "een nieuwe bodem onder het bestaan". Daardoor kan hetgeen je op het ene niveau inlevert op een ander niveau rijkelijk gecompenseerd worden. Leven en werken vanuit je persoonlijke en unieke missie kan zo'n intense voldoening opleveren, dat materieel enige versoering nauwelijks voelbaar is.

**Gerard van de Kam**

### Inspirerende boeken

*Mindfulness, aandacht voor het nu*  
Marc Brookhuis

*Synchronisch leven*  
door Deepak Chopra

*De 8ste eigenschap*  
Van effectiviteit naar Inspiratie  
door S.R.Covey

*Spirituele ontwikkeling van mens en organisatie in 7 fasen*  
door M. v.d. Brink

*Het Chaospunt*  
de wereld op een tweesprong  
door Ervin Laszlo



### Huis voor Zingeving

Deze zomer ben ik bovendien in contact gekomen met de initiatiefnemers van het Huis voor Zingeving in Moergestel. Hiervoor ben ik sindsdien als vrijwilliger actief. Kost me aardig wat tijd, maar levert me ook enorm veel plezier en voldoening op.

### Mijn droom

Dit is namelijk mijn droom! Spiritualiteit uit de zweverige hoek halen en toegankelijk maken voor een grote groep mensen.

Omdat ik uit eigen ervaring weet hoeveel rust, kracht en liefde je daardoor kunt vinden. En dat wens ik iedereen toe!

*Rob van Tilburg*

## Jaloers op een koe...

Er was eens een koe... Nee, dit is geen geintje. Ik weet nog precies waar het was op de A27. Ik stond weer eens in de file op weg naar mijn werk, keek naar de koeien die in de wei lagen en dacht: "jullie hebben het beter dan ik". Jaloers op een koe... Dat was juli 2008. Ik had een goede baan als Director Consumer Marketing bij een groot bedrijf in Nieuwegein. Eigenlijk had ik alles wat mijn hartje begeerde, althans dat dacht ik toen.

Toch was ik diep ongelukkig. Maar waarom dan? Op dat moment wist ik alleen dat ik moest stoppen met mijn baan en rust moest nemen. Meer niet. Heb ik dus ook gedaan. Ik heb mijn algemeen directeur verteld dat ik ging uitkijken naar een andere baan, dichterbij huis. Crisis of geen crisis. Later is me pas duidelijk geworden dat ik niet mijn droom, maar die van mijn omgeving en vooral die van de maatschappij leefde. Carrière maken en veel geld verdienen, succesvol zijn, daar draait het toch om?

### Rust

In december 2008 heb ik afscheid genomen van mijn werkgever en collega's. Twee maanden heb ik weinig gedaan. Rust genomen. Genoten van het leven. Veel buiten gewandeld, gesport, tijd met mijn gezin doorgebracht. Ik geloof dat ik wat schade moest inhalen.

### Opnieuw beginnen

In februari van dit jaar begon het weer te kriebelen. Ik wilde weer wat gaan doen, maar wat? Op een ochtend stond ik op met het idee om voor mezelf te gaan beginnen. Ik, die altijd hard geroepen had dat ik nooit zelfstandig ondernemer kon worden omdat ik mezelf als workaholic zag. En als je al geen grenzen kent als werknemer, hoe moet dat dan als zelfstandige? Mijn eerste reactie was dan ook: "wat een onzin, dat kan helemaal niet". Toen heb ik mezelf afgevraagd waarom eigenlijk niet? Het afgelopen jaar ben ik veel veranderd.

Dus in hoeverre ben ik nog die workaholic? En waar zit nog meer weerstand? Geleidelijk aan heb ik alle overtuigingen afgepeld en weerlegd.

### Eigen bedrijf

Toen was ik zover, ik kon voor mezelf beginnen! In eerste instantie was het idee als zelfstandig marketing adviseur aan de slag te gaan. Maar eigenlijk wilde ik het liefst iets met spiritualiteit gaan doen. Maar wat? Ik was pas een jaar bezig met spiritualiteit. Daarvoor had ik er helemaal niets mee. Sterker nog, ik vond het maar zweverig en onzin. Toen bedacht ik me dat het een idee zou kunnen zijn om marketing en spiritualiteit te combineren. Ik ben gaan googlen op 'marketing spiritualiteit' en wat kwam ik tegen? Nyenrode heeft een opleiding 'Business spiritualiteit' en Philip Kotler, een van de marketinggoeroes, vertelde Rick Nieman in een interview voor RTL Z over spirituele marketing. Toen wist ik dat mijn idee nog niet een zo gek was. Mijn bedrijf, robvantilburg.com | marketing en spiritualiteit, was geboren. Ik heb de hele dag met een enorme glimlach rondgelopen.

### Aan de slag

In mei ben ik gestart met veel netwerken, oude en nieuwe bekenden ontmoeten en vertellen over wat ik doe. Heb veel boeiende mensen gesproken en heb de tijd van mijn leven gehad, en nog steeds!

*Rob van Tilburg*



## Hoe lekker zit jij in je vel?



## De weg naar het hart

Ik ken maar één taal, het is mijn moedertaal, het is de taal van het hart.

In mijn zoektocht naar de taal van het hart ontdekte ik de kunstenaar in mij, de zorgzame moeder, de schrijver, de boer, de vrouw, de actrice en de verhalenverteller. Allen verenigd in één ambacht; de ♥♥



boerin. Het is mijn hartenwens om samen met mijn man en kind op een boerderij te wonen, waar we kinderen en hun ouders helpen, in hun kracht te komen. Het is mijn hartenwens om kinderen te laten stralen, zodat zij ons de weg wijzen; 'De weg naar het hart'.

### De ver hoeve

Ik ken een plek, diep in het Brabantse land waar ik je graag mee naar toe neem. Het is een boerenhoeve. Het leven is er gewoonlijk en eenvoudig. Er woont een gezin dat je gastvrij zal ontvangen. Ze leven met het ritme van de seizoenen. De warmte van een familie, de stal, de dieren, het is een welkome rust die jou het gevoel van 'thuiskomen' geeft.

"Fijn dat je er bent. Er is eten en drinken. Schuif je stoel maar aan, pak er een bord bij en eet wat de pot je schaft". De boer en boerin werken op de hoeve. Je kunt ze helpen. En zij zullen jou helpen. De 'stille' kracht van de boer of de boerin, die prachtige verhalen vertelt. Het zal je inspireren en aanmoedigen. Het gevoel dat je welkom bent overheerst. Net als de eenvoud van het boerenleven. Het is bedoeld om je met twee voeten op de grond te zetten en midden in je kracht. Volg je hart en het zal je thuis brengen!

Angelique Verhoeven; moeder, schrijfster, actrice, presentatrice, verhalenvertelster. Zij schrijft metaforische en autobiografische verhalen. Deze verhalen zijn authentiek en om die reden niet te kopiëren.

[www.angeliqueverhoeven.nl](http://www.angeliqueverhoeven.nl)

## beeldreflex

illustratie, fotografie & digitale vormgeving



gedreven door natuur elementen, symbolen en religie creëert beeldreflex beelden voor een persoonlijk cadeau of een eigentijds bedrijfs uiterlijk

[www.beeldreflex.nl](http://www.beeldreflex.nl)

# Festival Bewust Leven

Op vrijdagavond en zaterdag 5-6 maart 2010 wordt voor de eerste keer het Festival 'Bewust Leven' georganiseerd in Cultureel Centrum Jan van Besouw in Goirle. Een avondvullend programma op vrijdag door Marinus Knoope (schrijver van de 'Creatiespiraal' en 'Ontknoopt') en de zaterdag is gevuld met workshops en een informatiemarkt, waar je naar hartelust ervaringen kan opdoen en delen!

## Programma

### vrijdag 5 maart Kick off Festival Bewust Leven met Marinus Knoope

Interactieve lezing door Marinus Knoope over de 'Creatiespiraal' en zijn nieuwste boek 'Ontknoopt'  
Tijd: 19.45 - 22.00 uur (incl. pauze)  
Entree: ca. € 20,00

### Zaterdag 6 maart Festival voor Bewust Leven

met workshops, muziek en informatiemarkt  
11.00-16.00 uur  
Entreprijs: wordt nog bekend gemaakt

### Voorverkoop Festival start 1 januari

Wil je alvast een kaartje reserveren voor de **lezing op vrijdagavond?** Vanaf 1 januari is dit via de website mogelijk:  
[www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl](http://www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl)

### Workshops

Vanaf 1 februari 2010 kun je je ook online **inschrijven voor de workshops** die op zaterdag 6 maart worden gegeven (het programma hiervoor wordt ook op 1 februari bekend gemaakt via onze website:  
[www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl](http://www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl)



## Arbeidstraject WerkWaardig In verbinding met je talent!

Ben je op zoek naar jouw talent in werk, én heb je een uitkering van Sociale Zaken, UWV of maak je gebruik van een PGB? Maak dan eens kennis met arbeidstraject WerkWaardig. WerkWaardig begeleidt mensen, zowel individueel als in groepsverband, op weg naar werk. Werk dat op natuurlijke wijze voortkomt uit iemands persoonlijke groei. Tom Ribbens, begeleider van WerkWaardig: "Ik begeleid mensen vanuit verbinding. Vanuit verbinding je talent ontdekken en dat vormgeven in werk."

**"Het gaat er niet om wat je moet worden, maar om datgene wat je al bent".**



In mijn trajecten gebruik ik vaak het beeld van de natuur. Iedere boom die je ziet is uniek en groeit op zijn eigen manier naar zijn meest volmaakte vorm. Op basis van gelijkwaardigheid volg ik met mijn cliënten deze holistische weg naar werk."



Voor meer informatie  
[www.werkwaardig.nl](http://www.werkwaardig.nl)



## Mindfulness

"De gebeurtenissen van 9/11 tonen aan dat opleiding en technische kennis een dodelijke mix zijn als zij gekoppeld zijn aan haat. Het is daarom van levensbelang dat we ook ons hart trainen in liefdevolle vriendelijkheid en compassie."

*Dalai Lama*

### Dorle Lommatzsch 'mindfulness'

Ongeveer tien jaar geleden ging ik naar een lezing van een boeddhistische leraar. Er waren honderden mensen in de zaal maar toch had ik het idee dat hij direct tot mij sprak. Hij zei: bestudeer het boeddhisme met heel je hart. In de toekomst zal de boeddhistische wijsheid even belangrijk worden als nu psychologie en psychotherapie. Dit raakte me midden in mijn ziel. Ik was toen net begonnen met mijn eigen praktijk. Ik had een eerste meditatiegroep en behandelde mensen met klankschalen. Spannend vond ik dat, maar mijn hart en ziel waren sterker dan mijn angst en onzekerheid. Stap voor stap groeide mijn praktijk. Nu geef ik trainingen in mindfulness-meditatie.

### Mindfulness

Mindfulness heeft zijn wortels in het boeddhisme en de effecten van mindfulness zijn wetenschappelijk aangetoond. Er zijn harde data beschikbaar dat meditatie ons in balans brengt en stress vermindert. Een goed mens zijn voor jezelf en anderen is geen toeval. Je kunt je hart, geest en lichaam trainen. Het boeddhisme weet dit al 2500 jaar. De wetenschap 25 jaar.

Nu in 2009 besef ik dat de vooruitziende blik van mijn boeddhistische leraar helemaal raak was. Via het toverwoord mindfulness gaan op dit moment alle deuren open: een school benadert mij omdat zij iets wil doen voor hun docenten. Ik krijg verwijzingen van psychologen en psychiaters. Onlangs is er samen met arbeidstraject WerkWaardig een mindful-

ness project opgestart. De Universiteit van Brabant biedt onderzoek aan. En natuurlijk ontstaan er ook alweer nieuwe plannen, zoals een opleiding die mensen in hun eigen beroepspraktijk leert mindfulness toe te passen. Mindfulness-training koppelen aan een stress-reductie-spel waarin je op de computer jezelf kunt trainen om te ontspan-



nen en vrede en welzijn in jezelf te creëren. Ik ben dankbaar voor het zielewerk dat ik mag doen. Ik ben dankbaar voor de samenwerking, ondersteuning en nieuwe initiatieven die ik in onze stad Tilburg zie opbloeien.

### Meer weten...

over Dorle Lommatzsch? Kijk dan op [www.openbewustzijn.nl](http://www.openbewustzijn.nl)  
Mindfulness-meditatie  
Individuele begeleiding mindfulness  
Mindfulness coaching  
Astrologisch advies

### Gratis kennismaking met mindfulness

Je kunt gratis kennismaken met mindfulness op 14 januari. Voor meer info kijk op mijn website of geef je op via 013-5321348.





## Transformatie middels Kunst

Cursus voor mensen die beeldhouwen willen gebruiken als middel voor persoonlijke groei.  
d.m.v. Hakken, vijlen en zagen banen we ons een weg naar wat diep in onszelf op erkenning wacht.

meer info: [www.serendipities.org](http://www.serendipities.org)

## fonkel

therapie en training



### Fonkel, therapie en training

Een praktijk voor laagdrempelige, kortdurende en effectieve therapie voor mensen die hulp willen hebben.

- Counseling / Therapie
- Coaching
- Wandelcoaching
- Psycho-oncologische hulp
- Training

#### Afspraak of vragen?

Noor van Gulik  
tel. 013-5333937 - [www.fonkel.nu](http://www.fonkel.nu) - [info@fonkel.nu](mailto:info@fonkel.nu)

GRATIS KENNISMAKINGSGESPREK - VERGOEDING MOGELIJK

## Matopos organiseert familieopstellingen

Familieopstellingen vormen een manier om de onderlinge verhoudingen en krachten die – vaak onbewust – spelen in een familie aanschouwelijk te maken. Hoe beter we onze familie kennen, des te duidelijker worden de posities en rollen die wij en onze familieleden ten opzichte van elkaar innemen. Door middel van representanten krijgt de betrokken persoon een levendig beeld van zijn eigen familie. Onderlinge betrekkingen en verstrikkingen komen aan het licht.

### Je eigen plek innemen

Vaak nemen mensen niet hun eigen plek in binnen het gezin, maar nemen ze de plek en het lot van een ander over. Zo kunnen kinderen op onbewust niveau het lot van hun ouders dragen: (Mama, papa ik draag het wel voor jou). In een opstelling wordt de orde weer hersteld en neemt de betrokken persoon weer zijn eigen plek in. (Mama ik ben alleen kind en laat jouw lot bij jou) Zo komt hij van binding naar verbinding en komt weer in zijn kracht te staan. Nadat hij eerst boos was geweest op de afwezigheid van zijn vader kon hij zeggen: Pa, ik heb je zo gemist. Hij liep naar zijn vader, liet zich vasthouden en kon toen gaan. Hij zei: "Het lijkt alsof ik voor het eerst volwassen word" (een man van 40).

Wil je meer weten zie onze website:  
[www.familieopstellingen-matopos.nl](http://www.familieopstellingen-matopos.nl)



## Leven vanuit essentie

Bewust leven begint bij zelfkennis. In de zoektocht naar jezelf ligt de sleutel van een grote schat verborgen: de wijsheid van het hart. Bewustzijnsverruiming is een proces van vallen en opstaan, puinruimen en loslaten, maar wel een mooie uitdaging om dichterbij je eigen essentie te komen.

Als je besluit aan jezelf te gaan werken, komt er wellicht veel oud zeer naar boven dat gezuiverd wil worden. Vanuit onze levensstijl zijn we vanaf onze geboorte belast met allerlei do's en don'ts van buitenaf die nu ineens niet meer blijken te werken, waardoor je ware ik in opstand komt. Zeker nu onze tijdsbeleving versnelt, krijg je alles rap voor je voeten geworpen. Soms moet je wel 100x in dezelfde valkuil trappen om te ontdekken welk probleem nu werkelijk schuil gaat achter jouw pijn, verdriet, futloosheid of ontevredenheid. Het is eng om de deur wijd open te gooien. Daar heb je niet alleen moed en wilskracht voor nodig maar ook de durf om eerlijk naar jezelf te kijken. Soms valt er zo veel puin te ruimen dat je door de bomen het bos niet meer ziet en dan kan een steuntje in de rug jou een welkome hand bieden om jou verder te helpen op je levenspad.

### Holistische behandelingen

Vanuit onze holistische praktijk EsZensa Wellness ondersteunen wij volwassenen en kinderen bij hun persoonlijke ontwikkeling

en zetten de deur alvast op een kier open. Wij zijn slechts een richtingwijzer en blazen symbolisch een veertje een mogelijke richting in. Je blijft altijd zelf verantwoordelijk voor je eigen leven. Via massage, energetische Trivera behandeling (3-veren), intuïtief consult en workshops is het mogelijk om lekker te ontspannen, meer in balans te komen en je inzicht te verruimen. Kortom meer in contact met je eigen essentie.

### Aanbieding EsZensa Wellness

Heb je behoefte aan een steuntje in de rug, maak dan nu voordelig kennis met de *Trivera* behandeling. Op vertoon van dit artikel ontvang je tot 1 maart 2010 **20% korting** op deze behandeling.

**EsZensa Wellness**  
[www.eszensawellness.nl](http://www.eszensawellness.nl)  
[info@eszensawellness.nl](mailto:info@eszensawellness.nl)





## handreiking

voor gesprekken van mens tot mens

### Counseling/coaching

Het verkrijgen van inzichten in je eigen denken, voelen, handelen en beleven

### Therapeutisch tekenen

Beeldtaal van het onderbewuste

### Healing

Helende werking van energie voor lichaam en geest

### Rouwverwerking "Alle Sterren Van De Hemel"

Therapeutisch bordspel over verliesverwerking van kinderen, jongeren en volwassenen die een dierbare aan de dood hebben verloren.

### Groeps cursus Sta Sterk

Zelfvertrouwen voor kinderen en volwassenen

[www.handreiking.net](http://www.handreiking.net)

Tel: 013-5346540

Goirle



## InBeeld

concepting • pr-advies • vormgeving • fotografie

"It is our light, not our darkness,  
that most frightens us  
We are all meant to shine,  
as children do."

Marianne Williamson/Nelson Mandela

Met mijn bedrijf begeleid ik andere ondernemers om te schitteren. Helder krijgen wat hun passie, hun drijfveer is. Tijd om kennis te maken!

Voor meer informatie

[www.yvettevankempen.nl](http://www.yvettevankempen.nl)

## Lezingen Spirituele Sociëteit Tilburg

Spirituele Sociëteit Tilburg organiseert maandelijks lezingen op zondagmorgen van 10.30-13.00 uur bij Boerke Mutsaers (Vijverlaan 2) in Tilburg. De prijs per lezing is € 8,-.

Zondag 17 januari 2010  
**Tjeu van den Berk**  
Jung's visie op religie en kunst

Zondag 31 januari  
**Miek Pot**  
Mystieke weg vanuit de Westerse traditie



Zondag 28 februari  
**Michiel Doorn**  
Waarom bestaat onze wereld?

Zondag 28 maart  
**Avani van Leeuwe**  
Sjamanen,  
Hoeders van de Aarde

Zondag 25 april  
**Bram Moerland**  
Schatgraven in het Nieuwe testament



Verdere informatie:  
[www.spirsociltburg.nl](http://www.spirsociltburg.nl)

## Aangeboden

Vierdelige documentaire op dvd  
**'De Aarde vanuit de Hemel'**  
z.g.a.n. € 15,-

Contact: 0647804062 (Yvette)  
of [info@yvettevankempen.nl](mailto:info@yvettevankempen.nl)

## Goedkoop en gezellig mee-eten

In Tilburg zijn een aantal initiatieven waar er heerlijk wordt gekookt en je niet alleen hoeft te eten!  
Kosten: circa € 5,-

Kijk voor meer informatie op  
[www.spinttilburg.nl](http://www.spinttilburg.nl)  
(link goedkoop)



## Beeldend omgaan met rouw

Themamiddag op zondag **7 maart** met medewerking van Claire VandenAbbeele

Meer informatie via  
[www.harrietvandervleuten.nl](http://www.harrietvandervleuten.nl)

## Unieke beurs in Tilburg 17 januari

Strong Together organiseert samen met Studio Xplo een unieke beurs in Nederland. Deze keer wordt spiritualiteit, creativiteit en wellness omringd door kunst van diverse disciplines.



Live uitzending van **radio Utopia**  
consulten - lezingen - workshops  
optreden van **Audrey Smits**  
readings door **Peter Wauben**

Voor meer informatie over deze beurs  
[www.strongtogether.come2me.nl](http://www.strongtogether.come2me.nl)

De beurs vindt plaats in 'Perron 58'  
Gasthuising 58, Tilburg

## Kalender Bewust Leven 2010

10 januari Nieuwjaarsborrel  
Nwe Vorst, vanaf 14.30 uur

5-6 maart Festival voor Bewust Leven, Goirle  
Lezing Marinus Knoope (vr 5 mrt)  
Informatiemarkt en workshops (za 6 mrt)



**Nog meer** interessante verhalen in de **uitgebreidere online versie** van het magazine Bewust Leven

## Nieuwe locatie Gastenhuis

Na acht jaar is Gastenhuis TobeOr verhuist naar Driebergen. Een nieuwe plek met o.a. een zorgboerderij, een moestuin en een vlindertuin. Zeer geschikt als je graag een paar dagen weg wil en je jezelf weer als leidraad wil nemen. De trajectmogelijkheden zijn gebleven, ook voor begeleiding bij verandering kun je terecht bij TobeOr.

Je bent welkom in mijn huis, je bent welkom bij TobeOr. Het leven gaat door en jij bent uitgenodigd.

Anja van Kempen  
Pulsrainer  
Gastenhuis TobeOr  
06-20913006  
Odijkerweg 33  
3972 NE Driebergen



## Natuurfotografie

Macrofleur laat de "schoonheid van het kleine" zien door bloemen te fotograferen en te vergroten. Bij vergrotingen tot vijf maal ware grootte worden details zichtbaar die in een boekje onderbelicht blijven.

[www.macrofleur.nl](http://www.macrofleur.nl)

## Leijpark

Ook maakt Cees van de Wouw schitterende boekjes. Zo is er serie over het Leijpark beschikbaar, met informatie en foto's van het Leijpark in de vier seizoenen.



## Thuiscursus Life Coach Jezelf!

Aan jezelf werken op een voor jou gunstig tijdstip, in jouw eigen tempo!

Stel je voor dat je een vrij leven kunt leven zonder uitstelgedrag...

Redenen waarom deze thuiscursus goed voor jou is:

- ▲ het ontwikkelen van een sterke emotionele balans
- ▲ een irritant patroon of gedrag loslaten
- ▲ versterken van je persoonlijkheid

De **Thuiscursus Life Coach Jezelf** is een unieke kans om in jouw eigen omgeving aan jezelf te werken! De cd's en het werkboek begeleiden je stap voor stap in je ontwikkeling.

Ontdek meer op: [www.lifecoachjezelf.nl](http://www.lifecoachjezelf.nl)

E-mail: [info@lifecoachjezelf.nl](mailto:info@lifecoachjezelf.nl)

Tel: 013-5773969

*Life Coach Jezelf is een initiatief van Health Balance.*



## Permacultuur-tip: de kruidenspiraal

Een mooi voorbeeld van Permacultuur in de praktijk is de kruidenspiraal. De kruidenspiraal is zo ontworpen dat alle kruiden de hoeveelheid zon krijgen die ze nodig hebben en de vochtigheid van de grond hebben die ze nodig hebben.

Zo staat rozemarijn bovenaan omdat die droge grond nodig heeft en veel zon kan gebruiken.

Lees en kijk op: [www.natuurlijkwon-en-in-brabant.nl/html/tips/kruidenspiraal.html](http://www.natuurlijkwon-en-in-brabant.nl/html/tips/kruidenspiraal.html)



## Programma IVN Tilburg

Oudejaarswandeling, de Warande zondag 27 december verzamelen parkeerplaats UvT start 10.00 uur

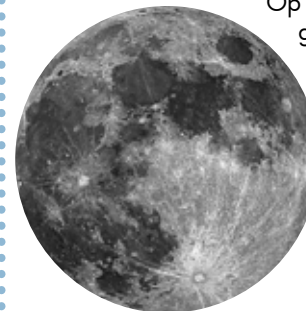
Meer informatie [www.ivntilburg.nl](http://www.ivntilburg.nl)



## Programma IVN Oosterwijk

Het wandel- en cursusprogramma 2010 van IVN Oosterwijk kunt u terugvinden op de website: [www.ivnoosterwijk.nl](http://www.ivnoosterwijk.nl)

## Volle maan in de winter



Op 30 januari, 28 februari is het volle maan. Astronomisch gezien eindigt de winter in 2010 rond 20 maart. De zon gaat dan door het lentepunt en de dag en de nacht zijn ongeveer even lang. Meteorologisch eindigt de winter begin maart.

### Cycli

De maan die wij vanaf de aarde kunnen zien heeft vier grote, verschillende fasen. Deze fasen vormen samen een cyclus die exact 29,53 dagen duurt. De vier grote fasen zijn de volle maan, het laatste kwartier, nieuwe maan en het eerste kwartier.



## Laat de aarde mooier achter

Bewust leven is ook: je kennis omzetten in actie. We leven in een tijd van veel mogelijkheden. Daarmee wordt een groter beroep gedaan op je vermogen om juiste keuzes te maken. In Nederland is een nieuwe beweging in opkomst die aandacht besteedt aan een eenvoudiger leven in balans met de aarde.

*(Irma Lamers)*

### Lokale gemeenschappen

Transition Towns Nederland is een opkomende beweging van een groep mensen die bewuste keuzes maakt hoe zij hun leven anders willen indelen. Het zijn lokale gemeenschappen die minder afhankelijk willen zijn van de traditionele energievoorziening. Dat hoeft echt niet te betekenen dat je de auto morgen de deur uitdoet. Iedereen vindt een eigen weg om vanuit kennis over wat er met de aarde gebeurt keuzes te maken voor duurzame kwaliteit van leven. Voor de een betekent dat ze zich gaat verdiepen in permacultuur. Een ander probeert op zijn werk aandacht te geven aan duurzame maatregelen. Gelukkig zien steeds meer mensen dat het effect heeft als je vanuit je eigen kwaliteit inzet voor het grote geheel.

### Positieve desintegratie

Met de klimaattop in Copenhagen wordt onze aandacht getrokken naar onthutsende berichten over honger, vervuiling en ontbossing. En dichterbij zien we hoe de regering worstelt, hoe de banken proberen de crisis te herstellen, en hoe men uitgaat van 'business as usual'. Het is tijd om de ogen te openen! Positieve desintegratie (Joanna Macy) is het uiteenvallen van dat wat niet meer functioneert in tijden van grote verandering. Een ander inzicht dat we op een keerpunt zitten: economische groei leidt (meestal) niet meer tot meer welvaart. De complexiteit van de samenleving vraagt om een ander antwoord. Waarschijnlijk houdt dat grote aantallen mensen bezig, alleen... wat doe je ermee?

### Wat is mijn volgende stap?

Als je iets anders wilt met je leven, is een eerste stap om daarbij stil te staan. Trek de natuur in, luister naar je lichaam. Wat wil je echt? Laatst sprak ik een voormalige manager, die tot inzicht kwam, toen hij na de zoveelste lange dag in de trein zat en buiten een koe zag in de wei. Hij dacht: 'was ik die koe maar.....'. en dat was voor hem het keerpunt waardoor hij zijn leven totaal anders ging inrichten. Wij kunnen niet zonder de aarde, en dus moeten wij zorgvuldig met haar omgaan. (En dus is de beste manier om jezelf te helen, om je met de aarde bezig te houden.) Irma: 'Voor mij betekent het dat ik mezelf die vraag steeds weer opnieuw stel: wat is mijn volgende stap? Ik krijg er energie van als ik anderen ontmoet met dezelfde passie..'

### Transition Towns Tilburg

Irma Lamers is samen met Godelieve Engbersen initiatiefnemer van Transition Towns Tilburg. Irma houdt zich via ABC communicatie bezig met workshops communicatie en duurzaamheid. Bij voldoende aanmeldingen starten er een kring en een workshop 'Crisis zien als een kans' voor mensen die grote veranderingen in hun leven meemaken.

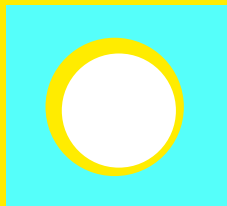
### Transition Town Tilburg

Transitiontown.tilburg@gmail.com  
www.duurzaamveranderen.web-log.nl



## Homeopathie: meer dan een alternatief!

Praktijk voor  
klassieke homeopathie  
Eugène van Grinsven



**Voor info of afspraak**  
Dr. Titus Brandsmaplein 19  
5025 WC Tilburg  
013-5358164  
[www.eugenevangrinsven.nl](http://www.eugenevangrinsven.nl)



## Rosarie

Praktijk voor innerlijke ontwikkeling

### Meditatie:

De meditatie is gericht op het leren kennen van de eigen energie.

- Meditatie cursus
- Maandelijkse meditatie avonden

### Voor meer informatie:

Website: [www.rosarie.nl](http://www.rosarie.nl)  
Telefoon: 06-38433739  
Email: [info@rosarie.nl](mailto:info@rosarie.nl)

## Teken- en Schilder- cursussen in therapeuticum De Linde



Kunst kan een gereedschap zijn om processen in gang te zetten, die verder reiken dan het direct waarneembare. Het scheppende in jezelf boven laten komen. Bewuster worden wie je bent, wat je wilt en wat je doet.

De volgende cursussen worden vanaf september 2008 aangeboden:

- Schilderen nat in nat, 6 keer, woensdagavond.
- Sluieren, 6 keer, zaterdagmorgen.
- Ontmoetingsoefeningen, 10 keer, maandagavond.

Informatie en opgave: [mw.jos.lansdaal](mailto:mw.jos.lansdaal), 013 5343722, [joslansdaal@home.nl](mailto:joslansdaal@home.nl).

De cursussen worden gegeven in therapeuticum De Linde, Cornelstraat 1, Tilburg. Voor meer informatie: <http://www.therapeuticumdelinde.nl>



## Uitvaartbegeleiding Harriet van der Vleuten

persoonlijk, betrokken en integer  
ruimte en tijd voor uw wensen

voor een  
passend  
alscheid

Voor vragen over uw eigen uitvaart of die van een naaste is een gratis wensenboekje beschikbaar. Ook is het altijd mogelijk een afspraak te maken voor een voorlichtingsgesprek, ook voor groepen.

omdat ieder  
mens  
anders is

013 - 5920048  
[www.harrietvandervleuten.nl](http://www.harrietvandervleuten.nl)

Henriette Ronnerstraat 19  
5038 KH Tilburg

werkzaam in Tilburg en omstreken

ook als u elders verzekerd bent

24 uur per dag bereikbaar



## Cursus Tibetaanse massage

In maart of april 2010 start Elmira Kozhomkulova - Meesters, Natuur-geneeskundige therapeut, met een cursus Tibetaanse Massage.



### Voor meer informatie

Perishtë - Ringbaan Oost 307 - Tilburg  
013- 543 93 53 of 06- 28 913 678

## Ayurvedamassage

SPIERPIJN, SPANNINGEN, SPIT, een ayurvedamassage doet vaak wonderen. Niet lang ben ik terug van een studiereis in India, bron van deze 4000 jaar oude geneeswijze. Ook goede resultaten bij mensen met een halfzijdige verlamming, polio, fibromialgie enz. Nooit geweten hoe helend het is, wat ik geleerd heb. Dat blijkt pas werkelijk uit de praktijk.

### Ayurvedatherapie en massage

Marjan van Duin  
06-53960942  
013-7518481



U zit niet lekker in uw vel, slaapt slecht of u heeft andere (lichamelijke) klachten? Dan is voetreflexzone-therapie wellicht iets voor u.

Licentielid van de V.N.R.T. Behandelingen worden vergoed door een groot aantal ziektekostenverzekeraars (ook zonder verwijzing).

Bent u geïnteresseerd?  
Praktijk Hidio  
Ans van Erve  
Boomstraat 127g, Tilburg  
telefoon 06-12066444  
[www.hidio.nl](http://www.hidio.nl)

**MerkabaLight workshop**  
18 t/m 20 december te Tilburg

**Privé sessies**  
**Heart & Soul healing**

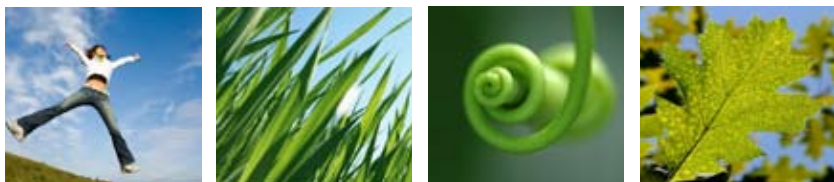
**De Heilige Plek in ons Hart**

Donna Kleipool  
Tel. 013 - 4674442  
[donnamerkaba@hotmail.com](mailto:donnamerkaba@hotmail.com)  
[www.merkabalight.com](http://www.merkabalight.com)



# CHICCHAN

missie-coaching - NLP trainingen  
creatieve workshops



[www.chicchan.nl](http://www.chicchan.nl)

Janine Wolf - Burgtakkerdreef 94 - 5061 XK Oisterwijk - 06 51018207



**INNERLIJKE GENEZING** natuurgeneeskunde

Om de uitdagingen van het leven tegemoet te kunnen treden heeft u **VITALITEIT** nodig.

Wat doet u om deze kracht te voeden?

**INNERLIJKE GENEZING = ZORG VOOR UW VITALITEIT**

- Individuele consulten\*
- Lezingen
- Cursussen

\* Consulten worden in de meeste gevallen vergoed door uw zorgverzekeraar.

Rian Jonkers,  
Erkend therapeut (V.B.A.G.)

[www.innerlijkegenezing.nl](http://www.innerlijkegenezing.nl)  
Telefoon: 013 - 45 63 879

## Je lichaam als Spiegel

Praktijk voor Massage,  
Beweging & Bewustwording  
vanuit een holistische visie



**Massagetherapie:** aandachtig leren voelen en (opnieuw) leren luisteren naar de wijsheid van je lichaam. Van fysieke of geestelijke klacht naar inzicht en innerlijke kracht. Ook preventief of voor ontspanning: een kadootje voor jeZelf!

**Yort-Bewegingsles:** combinatie van yoga, sport, pilates en ontspanningstherapie. Groepsles in bewegen, voelen, ontspannen en bewustworden. Zeer geschikt voor ouderen of als je lichamelijk niet zo sterk (meer) bent.

Charlotte Sanders, Mariahof 25,  
5056 SG Berkel-Enschot  
Tel: 013 5333470 / 06 40247482  
Email: charlottesanders@home.nl

[www.jelichaamalsspiegel.nl](http://www.jelichaamalsspiegel.nl)



## colofon

Jaargang 2, nummer 2 - 2009  
Magazine 'Bewust Leven' is een  
uitgave van InBeeld, te Tilburg.  
verschijnt: 4x/jaar  
oplage: 1250  
concept: Yvette van Kempen

## abbonementen

Elk seizoen verschijnt er een nieuwe  
editie. Wil je het magazine op je  
deurmat ontvangen? Meld je dan  
nu aan als abonnee en het maga-  
zine naar je toegestuurd.  
Jaarabonnement € 12,-. Mail naar  
[info@wegwijzer-naar-bewust-leven.nl](mailto:info@wegwijzer-naar-bewust-leven.nl)

## adverteren

Wil je op onze website of in de  
volgende edities van het magazine  
adverteren, dat kan. Kijk dan op:  
[www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl](http://www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl)

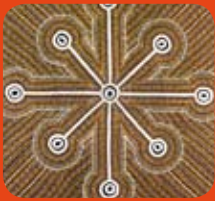
## verkrijgbaar

Het magazine verschijnt ieder sei-  
zoen (lente: 11 maart en zomer:  
17 juni). Je kunt het magazine afha-  
len bij o.a. bibliotheken, natuurvoe-  
dingswinkels en Pleiade (Tilburg).

## contact

Yvette van Kempen  
06-47804062  
(ma t/m wo - 11.00-15.00 uur)  
[info@wegwijzer-naar-bewust-leven.nl](mailto:info@wegwijzer-naar-bewust-leven.nl)  
[www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl](http://www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl)

**Volgende editie  
verschijnt op 11 maart  
thema 'Groei!'**



# Workshops Aboriginal schilderen

**zaterdag 16 - 23 - 30 januari 2010**

**Cursus Passietest** n.a.v. het boek 'De passietest'

**les 1** Je passies helder krijgen

**les 2** maken van een moodboard

**les 3** Aboriginal schildering van je passies

10.00-13.30 uur

€ 65,-/3 lessen (Tilburg)



**zondag 31 januari 2010**

**Kennismaking met Aboriginal schilderen**

en je wensen voor 2010 'uitstippelen'

10.00-13.30 uur

€ 40,-/per workshop (Tilburg)

