

voor Tilburg e.o.

# Bewust LEVEN

Lente editie 2010

**speelnatuur**  
voor jong en oud

**moestuin**  
tuinkriebels

**online  
versie**



www.pleiadetilburg.nl

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

Willem II straat 50 Tilburg

## Lente

Er zijn al dagen dat ik de lente proef in de lucht. Officieel begint de lente dit jaar op 20 maart, dag en nacht zijn dan ongeveer even lang (lentenacht-evening). De dagen worden nu steeds langer.

Het effect van de lente op de natuur wordt vanoudsher gevierd met vruchtbaarheidsymbolen. Restanten hiervan zijn te zien in symbolen als de meiboom, de paashaas en zijn eieren. Het engelse Easter is afgeleid van Ostara; de lentegodin van de Germanen. Jonge bladeren ontvouwen zich en de bomen krijgen zachte voorjaarstinten. Een paar jaar geleden viel me op dat 'geel' de eerste kleur is die je ziet in het voorjaar. Rond Pasen bloeit de Forsythia volop en het eerste vlindertje dat je zult zien is vaak licht geel.

De lente is voor mij één van de mooiste tijden van het jaar. Alles is vol van belofte en het licht en de zon winnen aan kracht!

Ik wens jullie veel leesplezier!  
Yvette van Kempen



05



07

## Inhoud

- 05 ontspanning: speelnatuur
- 07 boerderij
- 09 inspiratie
- 10 IVN wandelingen
- 13 moestuin
- 19 visie op groei **online bijdrage!**
- 25 colofon



13

Bekijk ook de **uitgebreidere online versie**  
van het magazine 'Bewust Leven'

[www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl](http://www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl)



De wind in je haren...  
Ontspanning...  
Verkoelende duiken...  
Schitterend uitzicht...  
Heerlijk eten...

### Blue Cruise in Turkije 8 dagen voor € 849,-



**Blue Cruise aan de Turkse kust met meditatie en intuïtief schilderen**

Kom tot rust aan boord! 's Ochtends voor het ontbijt mediteren we op het dek onder de Turkse ochtendzon. 's Middags is er de mogelijkheid om intuïtief te (leren) schilderen. Er is veel tijd voor ontspanning, inspiratie en vrije tijd. 's Avonds meren we aan in afgelegen baaitjes. Maak vanaf het water kennis met het gastvrije Turkije!

- varen op een gületboot
- vertrek: **zaterdag 18 september**
- geen toeslag voor éénpersoonscabine
- volpension, de maaltijden worden door een kok bereid en gezamenlijk genuttigd (excl. drankjes)
- incl. vlucht (Bodrum)

**Meer informatie:** Yvette van Kempen - 06-47804062  
info@yvettevan Kempen.nl

**Zeilcruise in Turkije**



## Speelnatuur

Klimmen, duikelen, ravotten, hutten en vloten bouwen. In de natuurspeeltuin van de Kleine Aarde in Boxtel kunnen kinderen weer 'lekker ouderwets' buiten spelen. "Met onze speelnatuurtuin willen we kinderen weer in contact brengen met de natuur", vertelt Marion de Cocq, medewerker van de Kleine Aarde.



### Speelnatuur

"Belangrijk hierbij is dat ze lol hebben in het buiten spelen. Door het onvoorspelbare element van een natuurspeeltuin, worden kinderen uitgedaagd hun fantasie en fysieke spel te gebruiken. Kinderen krijgen de ruimte om te ontdekken wat ze allemaal in de natuur kunnen doen." Zo is de natuurspeeltuin niet alleen leuk voor de allerkleinsten, die lekker met zand en modder kunnen spelen, maar blijft het ook boeiend voor oudere kinderen die kunnen klimmen, klauteren en ravotten.

### Speelbossen in Brabant

Ontdekkingsstocht door de Moervelden (Sprang-Capelle)! Zet alle zintuigen op scherp en ontdek al spelend en lerend de natuur! In natuurgebied de Dullaert volg je het Laarzenpad, een speciaal ontdekkingspad voor kinderen. Met een rugzakje vol handige spullen, doe je allerlei opdrachten in de natuur.

Ontdek ook de Boeverijen in Breda, De Heksenberg – boswachterij Dorst en het Speelbos Chaam.

Meer info op [www.speelnatuur.nl](http://www.speelnatuur.nl) en [www.dekleineaarde.nl](http://www.dekleineaarde.nl)

Adressen en routebeschrijvingen op [www.staatsbosbeheer.nl](http://www.staatsbosbeheer.nl)



## Boekentips

### Het laatste kind in het bos

- door Richard Louv
- Stimulerend en boeiend boek dat de kloof tussen kind en natuur beschrijft.
- Louv laat zien welke effecten dit heeft op de lichamelijke en geestelijke gezondheid van kinderen en jongeren.



### Vrij spel voor natuur en kinderen

door Willy Leufgen  
Hoe zien succesvolle, uitdagende speelplekken er uit? Iedereen met creativiteit en doorzettingsvermogen kan zelf zo'n spannend landschap realiseren.



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

Open netwerk dat meer ruimte wil scheppen voor natuur en kinderen.

## De Kloostertuin; het ervaren van de natuur

Dit voorjaar 2010 opent Klooster Nieuwkerk, centrum voor bewustwording en levenskunst, opnieuw zijn deuren voor wandelaars, fietsers en andere bezoekers!

### Lokale producten te koop

Onder de naam de Kloostertuin kunt u iedere zaterdag van 10.00-16.00 uur via de zijingang het terrein betreden en genieten van de sfeer van het klooster. Er is een klein winkeltje, waar naast informatie over het klooster en het dagbestedingsproject Natuurlijk Werken, lokale producten te koop zijn. Zoals: groenten uit de eigen moestuin, wijn van de wijngaard vlakbij het klooster, honing van het Landgoed Nieuwkerk en gedroogd lamsvlees van het Kempisch Lam van de kudde van Stijn Hilgers.

### Wandelroute

Ook kunt u aan de hand van een wandelroute de omgeving verkennen. Naast het winkeltje staat er koffie, thee en voor de kinderen een sapje klaar met eventueel zelfgemaakte cake en soep. Tevens kunt u de Kloostertuin benaderen voor een georganiseerde wandeling met na afloop een naar wens bereide lunch.

Voor meer info kunt u kijken op

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

Daar vindt u ook het mailadres en telefoonnummer waarmee u in contact kunt komen met de Kloostertuin.

**Of u komt gewoon op zaterdag langs!**



## SpinT

SpinT is het tijdschrift voor de betrokken Tilburger. Het maart-april-nummer van SpinT verschijnt op 4 maart. Hierin staat 'Natuurlijk Duurzaam!' centraal.

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



# boerderij

## De boer is los!

Nu ik zelf moeder ben, sta ik vaker stil bij mijn kindertijd, die ik doorbracht op de boerderij van Cor en Sjel. De boerderij staat in Nieuwkuijk, een piepklein dorp van de Brabantse Langstraat. Een dorp met dijken en een molen.



Ik was dol op de boerderij en dol op Cor en Sjel. Er was altijd van alles te beleven tussen de dieren in de wei. De steeds terugkerende werkzaamheden en het ritme van de seizoenen hadden iets looms. Die eentonige en tijdloze traagheid waar je je als kind aan mocht over geven zorgde voor fantasie en inspiratie. Het buiten zijn in de rust en de ruimte van de natuur voegde daar iets magisch aan toe. Gewoon, daar in die oer-Hollandse polder, waar ik met Sjel de koeien bijeen dreef, zodat hij ze kon melken. Gewoon daar. Als de koeien stonden te wachten op hun melkbeurt, kon ik gaan spelen. Zover mijn kleine kinderoog reikte, zag ik het groen van grasland, dijken en bomen.

Soepel mee gaan met het ritme van de seizoenen en leven van dag tot dag. Koeien melken, varkens en kalfjes voeren, het warme middageten op tafel, het stoppen van de kousen, een middagdutje voor de boer en het koekje soppen in de koffie.

Het is eenvoudig ten top.  
Eenvoud en terug naar de natuur!  
De boer in mij is los.  
De kunstenaar ook.

Angelique Verhoeven; moeder, schrijfster, actrice, presentatrice, verhalenvertelster.  
[www.angeliqueverhoeven.nl](http://www.angeliqueverhoeven.nl)





## Kleur InZicht

"Met het Oog op Groei"

Kleur InZicht is een eigentijds coaching- & counselingbureau met als specialisme kleurcoaching en wandelcoaching.

De levensgebieden waarin jij op zoek bent naar antwoorden kunnen heel divers zijn: loopbaan, relaties, zingeving,.... Als coach loop ik graag met je mee om je processen te spiegelen en je te inspireren. Mede door de kracht van kleur en de symboliek van de natuur ontdek jij heldere antwoorden op je vragen, krijg je inzicht in wie je bent, waar je staat en waar je naartoe wil.

Een kleurprofiel is een hele efficiënte manier om inzicht in je thema te krijgen. Het profiel laat zien hoe je op dit moment in dat thema staat en wat je nodig hebt om jezelf daarin te ontwikkelen. Ik werk met kleurkaarten. Als kleurprofiler vraag ik je vanuit je huidige situatie kleur te geven aan je thema. Zo ontstaat er een persoonlijk kleurbeeld dat helderheid en inzicht geeft en wat we als basis voor je coachtraject gebruiken.

Je kan altijd een vrijblijvend kennismakingsgesprek aanvragen!

### KleurInZicht

Rietje van Vlasselaer  
Coach – Counselor

wandelcoaching  
kleurcoaching  
stiltewandelingen  
retraites  
workshops

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



## Groei

De kleur groen is verbonden met "groei". Helder groen heeft bovendien ook een kalmerende, stabiliserende en ontspannende werking.

De kleur groen kan je tot je nemen door bijvoorbeeld te schilderen en kleuren met groen, groene kleding te dragen, te visualiseren, te wandelen in het bos of over de weilanden maar ook door te tuinieren.

Groen symboliseert een nieuw begin en groei. We verbinden het groen met het voorjaar, de lente laat ons in de natuur haar groeikracht zien.

**Hoe staat het met  
jouw groeikracht...?**

# Inspirerende films

Ik kan helemaal geïnspireerd raken door een film. Mijn topper de afgelopen jaren was 'As it is in heaven'. Maar er zijn zoveel leuke films. Zo zag ik laatst in de Filmfoyer voor het eerst 'Big Fish', ook heel mooi. Ik heb een paar films voor je op een rijtje gezet.

Yvette van Kempen

## As it is in Heaven

Film over het 'in je licht gaan staan'. In de film moet een koor geformeerd worden, als metafoor voor een afgestemd team.

## Cherry Blossoms

Het is nooit te laat om een droom waar te maken en een leven te beginnen.

## Leap!

Wat zou er gebeuren als iemand jou zou vertellen dat het leven zoals jij dat kent een illusie is? Wat zou er gebeuren als er een uitweg is en je gaat leven vanuit inspiratie?

## One

Wat is het doel van het leven? Een man van middelbare leeftijd besluit het leven van alledag achter zich te laten om antwoord op deze vraag te vinden.

## The Tibetan Book of the Dead

Documentaire over de overgang na de dood: Boeddhistische rituelen en animaties.

## What if

Wat als jij de sleutel hebt om de grootste ontdekking van de mensheid te ontsluiten?



Meer inspirerende films vind je op:  
[www.inspiratiefilms.nl](http://www.inspiratiefilms.nl)  
en  
[www.spiritualcinemacircle.com](http://www.spiritualcinemacircle.com)

## IVN wandelingen

Een samenvatting van wandelingen die door de IVN georganiseerd worden.

### **zondagochtend 7 maart**

Wandeling Bos en Duin (Udenhout)

### **zondagochtend 28 maart**

wandeling De Brand (Udenhout)

### **donderdag 1 april**

voorjaarsbloeiërs in 't Hoornmankentiend (Biezenmortel)

### **zondagochtend 4 april (Pasen)**

vroege vogelexcursie langs vennen en hei

### **maandagochtend 5 april (Pasen)**

wandeling Regte Hei (Goirle)

### **zondag 25 april**

landgoedwandeling Eikenhorst (Esch)

### **zondagochtend 2 mei**

wandeling Plantloon/Lido (Waalwijk)

### **woensdagmiddag 19 mei**

gezinsdoewandeling op landgoed De Hondenberg (Oisterwijk)

### **zondagochtend 30 mei**

wandeling landgoederen en buitenverblijven van Tilburgse textielabrikanten (rondom Bredaseweg-Witbrandlaan)

### **dinsdagochtend 8 juni**

Elfvennentocht (Oisterwijk)



[www.ivntilburg.nl](http://www.ivntilburg.nl)  
[www.ivnoisterwijk.nl](http://www.ivnoisterwijk.nl)  
[www.ivndewaerdman.nl](http://www.ivndewaerdman.nl)



## naarbuiten persoonlijke coaching

Ik help mensen weer of meer tot bloei te komen. Iedereen krijgt de uitdaging om zichzelf te zijn, om te genieten van het leven in plaats van te overleven en om zijn of haar levensdoel te vervullen. Op bepaalde momenten in je leven kun je daarbij wel wat hulp gebruiken. Bijvoorbeeld als je vastloopt of als je jezelf niet meer herkent. Maar ook als het wel ok gaat, maar je het gevoel hebt dat je meer uit je zelf of uit het leven moet kunnen halen. Mijn manier om te helpen bestaat uit luisteren en zien, maar ook de DofNA methode en de Bach Bloesem Remedies doen wonderen.

Mijn passie is vrouwbewustzijn. Vrouwen hebben veel kwaliteiten en zijn sterk en capabel, maar in de praktijk komt het niet altijd tot uiting. We hebben elkaar nodig. Vrouwen hebben andere vrouwen nodig. Vriendinnen om dingen mee te delen en om samen te lachen, maar ook 'moeders' en oudere vrouwen, wijze vrouwen, om van te leren. En jonge meiden en aanstaande moeders om ervaringen en wijsheid mee te delen. Dat maakt ons sterker, wijzer en vrolijk. Ik wil vrouwen bij elkaar brengen. Vrouwen die zich herkennen in het aan en van elkaar willen leren en die elkaar willen helpen, die andere vrouwen willen stimuleren om hun droom waar te maken. Ook bijvoorbeeld vrouwen die zich geïsoleerd voelen en vrouwen die willen netwerken in verband met hun onderneming. Je bent van harte welkom!

Arianne van den Berg-Jonkers  
[www.naarbuiten.com](http://www.naarbuiten.com)  
 arianne@naarbuiten.com  
 06 22 975 820



## Agenda

### **17 maart 2010**

Bach Bloesem Remedies  
info & ervaringsavond

### **26 maart 2010**

Inloop avond

### **14 april 2010**

Lezing Vrouwbewustzijn

### **14 september 2010**

Basiscursus Vrouwbewustzijn





### Tip: Permacultuur mulchen

Bevorder gezonde groei in jouw deel van de aarde.

Door in je eigen tuin een dikke laag van tuinafval te leggen, maak je jouw deel van de aarde sterker, gezonder, levendiger en beter bestand tegen droogte, kou en overvloedige regenval.

Lees meer over de voordelen en gebruiksaanwijzing op <http://www.ecodorpbrabant.nl/html/tips/mulchen.html>



### Volle maan in de lente

Op 30 maart, 28 april, 28 mei en 26 juni is het volle maan.

#### Maansverduistering

Op 26 juni is er een gedeeltelijke maansverduistering, helaas is deze voor ons niet goed te zien. Bij een maansverduistering, of maaneclips, staan de Zon, de Aarde en de Maan op een rij, in die volgorde. De Aarde staat dus tussen de Zon en de Maan in, waardoor de schaduw van de Aarde op de Maan kan vallen. Wanneer de Aarde tussen de Zon en de Maan in staat, is het altijd Volle Maan.

Bron: <http://hemel.waarnemen.com>



## Lente in de moestuin

De tuinkriebels zijn er weer. Je kunt weer aan de slag in je tuin. Steeds meer mensen genieten van het hebben van een moestuin, thuis of in een volkstuin. Het is een feest om je eigen groentes te verbouwen, ze te zien groeien en er later heerlijke gerechten mee te koken!

### Groentetuin

Start pas met het planten van groenten als de grond voldoende is opgewarmd. Je kan de grond sneller doen opwarmen door er een plastic tunnel boven te plaatsen. Deze kun je kopen in vele tuincentra maar je kunt er ook makkelijk één zelf maken met behulp van dunne elektriciteitsbuizen. Deze steek je langs de ene kant voldoende diep in de grond en het andere uiteinde verdwijnt dan in de bodem met een grote boog aan de overkant van het zaaibed.

### Klussen vanaf maart in de moestuin

Opruimen van de moestuin is een belangrijk aandachtspunt in maart. Spit de percelen al even, om onkruidvorming te voorkomen. Ook ter voorbereiding van de eerste zaaibeurten. Het inbrengen van compost en/of organische meststoffen komt de bodem ten goede.

### Zaaien in maart

In maart kan je al groenten zaaien zoals rijserwten, sjalotten, ajuinen, spinazie, komkommers, sla, wortels, pastinaken, radijsjes, prei, paprika, aubergine en tomaten.

Leg boven het zaaibed een vliesdoek als bescherming tegen de ergste kou. Duiven, kauwen, fazanten en andere vogels lusten wel een blaadje van de jonge sla en ook de kiemende zaden zijn niet veilig. Bescherm jouw plantbedden met netten en andere afschrikmiddelen.

Bron en meer informatie  
[www.tuinadvies.nl](http://www.tuinadvies.nl)

### Zaaien in april

Onder verwarmd glas:  
Zaai tomaten die begin juni buiten worden geplant, zaai seldersoorten en tegen het einde van de maand kun je beginnen met het zaaien van pompoensoorten, courgettes, suikermais. Buiten zaaien en planten:  
Asperges kunnen nu nog worden geplant. Het is de laatste maand om aardappelen te poten. Plantajuintjes kunnen nu worden geplant. Sla, radijsjes, rode biet, erwten, bonen, broccoli, bloemkolen, spruiten, schorseneren. Prei kan vanaf nu veilig buiten worden gezaaid op een kweekbed.

Geef bij droog weer regelmatig water  
Uitdunnen van de op rijen uitgezaaide groenten.

Veel plezier in je moestuin!

Tip:

(h)eerlijke Eetbare Stad  
[www.duurzaamtilburg.nl](http://www.duurzaamtilburg.nl)



## Ik wil een boomhut!

Een natuurlijke speelplek, dichtbij huis.. In een boomhut kun je je verstoppen, ongestoord een boek lezen, of ravotten met je vriendjes. Je eigen plek. Binnen en toch buiten...

Boomhuttenbouwers in de buurt?

Boomhutvrouw Marjo Dirks

[www.ikwileenboomhut.nu](http://www.ikwileenboomhut.nu)

Hamer en Hark

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



## 30 mei Dag van het Park

In het Stadspark Oude Dijk wordt op zondag 30 mei 2010 de Tilburgse Dag van het Park gehouden. Het thema voor 2010 is "Gezond in lichaam en geest".

Iedereen is van harte welkom. In Stadspark Oude Dijk zijn activiteiten voor jong en oud te vinden. Op allerlei gebieden worden er leuke dingen georganiseerd. U kunt demonstraties, voorstellingen en muziek optredens verwachten. Daarnaast zal er van alles te doen zijn op het gebied van cultuur, educatie, sport, recreatie, natuur en natuurlijk een hoop leuk voor de kinderen.

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



## Beeldende coaching

Het doel van beeldende coaching is meer zelfinzicht te krijgen en daarmee het beste uit jezelf te halen, om dat in werk- en in privésituaties in te zetten. Werk- of levensvragen worden onderzocht en aangepakt met intelligentie en intuïtie.

Je vraag wordt besproken, doordacht en verhelderd door logisch denken. Daarnaast werk je opdrachten uit in tekeningen of beelden, waardoor je in contact komt met je intuïtieve weten omtrent die vraag. Je hebt geen ervaring nodig om de tekenopdrachten uit te kunnen voeren, want het gaat niet om mooi of lelijk.

Het is een manier om met je intuïtie in contact te komen. Door intelligentie en intuïtie te verbinden krijg je nieuwe perspectieven om concreet mee aan de slag te gaan.

De beeldende coaching bestaat uit een individueel kennismakingsgesprek en 3 werkbijeenkomsten in een kleine groep (maximaal 4 personen), en een individueel afrondings- of voortgangsgesprek.

Het leren van elkaar en het ontdekken hoeveel je ziet en weet over jezelf en de anderen is expliciet onderdeel van de coaching. Een individueel traject is ook mogelijk.

Bel of mail voor verdere informatie en/of een kennismakingsgesprek. Meer informatie over mijn werk, uitgangspunten en aanpak vind je op [www.deverbinding.info](http://www.deverbinding.info)

### De verbinding

Joyce Schijf  
managementtrainer/coach  
06-44556201  
[info@deverbinding.info](mailto:info@deverbinding.info)





## Een visie op Groei

Groei is verandering, een positieve verandering als je het mij vraagt! Geen enkel moment is hetzelfde. Ieder moment is een mogelijkheid om verandering in gang te zetten, ieder moment kun je kiezen voor groei. Soms zal het leven een wending nemen, waardoor je bijna automatisch groeit. Soms kiest je heel bewust. Belangrijk om te weten is dat je in alle gevallen een keuze hebt t.a.v. jouw reactie en houding op verandering.

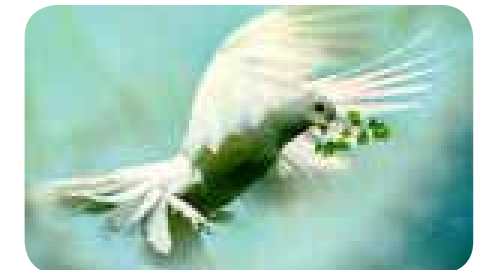
Jaren geleden is mijn reactie op verandering grondig op de proef gesteld. Door een combinatie van factoren kreeg ik te maken met een persoonlijke crisis die lange tijd zijn effecten heeft gehad. In het begin legde het me lam en maakte het me angstig, maar hoe langer het duurde hoe meer ik ervan overtuigd raakte dat ik er zelf mee aan de slag moest. Dingen positief ombuigen, afscheid nemen van datgene dat niet meer bij mijn overtuiging en levensstijl paste. Ik ging lezen, hele reeksen zelfhulpboeken en inspirerende teksten. De start van de zoektocht naar mijn ware Zelf. Herontdekken van de dingen die ik echt belangrijk vond. En natuurlijk ook dat verandert met de jaren. Voor mij zit de werkelijke groei in steeds meer bij de kern komen. Of zoals Eckhart Tolle het zegt, bewust worden van je innerlijke doel.

De zoektocht heb ik gelukkig nooit meer los gelaten en inspireert mij nog dagelijks om verdere groei door te maken. Ik blijf nieuwsgierig naar het leven, naar hoe mensen leven, hoe mensen kiezen, hoe mensen samen werken en samen leven. Ondertussen heb ik o.a. door mijn werk als coach/adviseur kennis gemaakt met veel boeiende mensen, inspirerend gedachtegoed en praktische handvatten om het leven positief vorm te geven. Door deze ontmoetingen en door bewustwording ben ik steeds meer in staat om anderen verder te helpen. Met beide benen op de grond, de armen wijd open.

Voor mij geldt dat ik steeds dichterbij mijn innerlijke doel kom. En ik merk dat er steeds meer mensen en organisaties bij hun innerlijke doel komen. Dat is ware groei! Naar de kern van de mens, de kern van de natuur, de kern van je ondernemerschap, de kern van je organisatie...enz. Een spirituele revolutie misschien? 2012 in het vooruitzicht... Dat er dingen veranderen dat wisten we al, nu nog kijken hoe we daar zo goed mogelijk op kunnen reageren. En daarvoor hebben we bewustwording nodig. Bewust zijn van het huidige moment, bewustzijn van onze mogelijkheden, bewustzijn van onze lichamelijke reacties. En keuzes: Kies je voor angst of voor inspiratie? Kies je voor ego of voor samen? Kies je voor doen of kies je voor laten?

Als bewustzijn vuur is, hoop ik bij mensen het vlammetje verder aan te wakkeren tot een mooi vuur waar we met zijn allen van kunnen genieten.

Een inspirerende groet van,  
Harriët de Waard.



**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



### 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)

# Edelsmederij Josemieke Segers

*Handgemaakte sieraden, ruimtelijk werk,  
opdrachten, cursussen*

Piusstraat 12 5038 WS Tilburg - Tel. 013 5438806

[www.josemiekesegers.nl](http://www.josemiekesegers.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.

### Cursus

Zelfvertrouwen voor kinderen

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

Tel: 013-5346540

Goirle



handreiking **ellen vonk**

# Body-Point massages

Ontspannende massage  
Hotstone massage;  
Ayurvedische massage,  
Zwangerschapsmassage  
Stoelmassage of een  
Cursus baby massage



Bergstraat 107,  
5051 hb Goirle,  
tel.: 013-5303650,  
[info@body-point.nl](mailto:info@body-point.nl),  
[www.body-point.nl](http://www.body-point.nl)

Body-Point  
massages



**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**



## KERNBEWUST

praktijk voor bewustwording en spirituele coaching

Ik help graag bij:

- Problemen die je steeds tegenkomt in je leven en maar niet kunt oplossen
- Zoeken naar de betekenis van gebeurtenissen in je leven
- Denkwijzen en patronen die een positiever leven in de weg staan doorbreken
- Je zoektocht naar wat nu eigenlijk voor jou belangrijk is
- Problemen op het gebied van relatie, gezin en werk
- Je bewust maken van de mate waarin je je eigen leven positief kunt beïnvloeden en veranderen
- Inzicht geven in wat jij nodig hebt om te kunnen groeien
- Kinderen die niet goed in hun vel zitten en daardoor op allerlei gebied tegen problemen aanlopen
- Hooggevoeligheid bij volwassenen en kinderen
- Verdieping van bewustwording en spiritualiteit



**Jacqueline Waijers**  
bewustwordingscoach/spiritueel coach

Zieversbeek 4  
5032 AT TILBURG  
06-25458828  
www.kernbewust.nl  
jacquelinewaijers@home.nl

bewust leven =  
**bewust eten!!!**

gezond, natuurlijk, op maat,  
persoonlijk, individueel,

**natuurlijk afslanken!**  
stofwisseling optimaliseren



**metabolic balance**

www.Metabolic-Balance-Brabant.nl

Tel. 013 5082790, sabine@metabolicbrabant.nl

## SanChiMassages

### Stoelmassages

in een handomdraai weer soepel & fit voelen? Maak kennis met de kracht van Japanse wijsheid in een modern jasje...

### IndoChinese Massage (TCM)

Hoofdpijn, vermoeide spieren, trage stofwisseling, weinig energie? Indo-Chinese Tui-Na massage brengt je systeem weer in balans. Een behandeling op maat.

### Vitale Voeding & advies

Gezonde & vitale voeding ondersteunt je dagelijks... Welke invloed heeft bepaald voedsel op je lijf? Heb ik extra vitamines nodig?

### Pedipret

Metamorfosemassage voor pijnlijke, stijve voeten & kuiten!

- **Korting voor senioren**
- **Gratis demonstratie bij bedrijven/instellingen!**



### Contact

San Chi  
06-22381448  
info@sanchi.nl  
www.sanchi.nl

Lid BATC, KaTa  
Vergoeding door zorgverzekeraar

## Creativiteit & Bewustwording "Soleil"

'Art Soleil' is het Kunstatelier en 'Soleil' is de naam van de School voor Creativiteit & Bewustwording van Riki van der Gouw – de Haan uit Waalwijk. Soleil staat voor zon en is het meest heldere object aan de hemel. De energie van de zon helpt ons onze uitstraling te tonen, het verbindt onvoorwaardelijke liefde met de liefde voor onszelf. Binnen Art Soleil heeft Riki een prachtige combinatie gevonden, namelijk het schilderen, het geven van workshops en cursussen intuïtieve creatieve ontwikkeling, ook workshops als nascholing in combinatie met voetreflex. Inspiratie om te schilderen haalt ze met name uit de natuur, bewustzijnprocessen en het omgaan met mens en dier. Haar werken uiten de creatieve expressie wat in haar leeft. Communicatie op doek en papier. Symbolisch, helend, spiritueel, kleurrijk! Mensen voelen zich aangetrokken en goed bij haar schilderijen.... In de loop der jaren prijkt haar Kunst in menig woonhuis, praktijkruimte en bedrijf. Tot tevredenheid en blijheid van de betrokkenen. Naast dat de kleuren /de energie de sfeer ten goede komt, zijn ook de prijzen betaalbaar. Het zijn unieke werken. Er is maar 1 exemplaar van ieder schilderij! Bij koop ontvangt u een certificaat van Echtheid. De doeken variëren van 20x20cm tot 140x200cm. In prijs van € 49,- tot € 1650,-.



## "Soleil" Creativiteit & Bewustwording

Riki van der Gouw – de Haan  
06-22 37 53 49 / info@riki.nl  
U vindt informatie over de verschillende workshops en cursussen en het atelier op **www.riki.nl**



**Uitvaartbegeleiding  
Harriet van der Vleuten**

persoonlijk, betrokken en integer  
ruimte en tijd voor uw wensen

Wilt u bewust omgaan met uw eigen afscheid of dat van iemand die u na staat? Wij kunnen u informeren over de mogelijkheden. Een wensenboekje is gratis verkrijgbaar. U kunt altijd een afspraak maken voor een voorgesprek.

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



Harriet van der Vleuten  
en Karlijn Strick



**lichtwerkerscom**

**Praktijk voor bewustwording en  
persoonlijke groei**

- \* aurareading en healing
- \* coaching
- \* cursus: loslaten met liefde  
: mediteren
- \* workshop: jezelf als energie  
ervaren

Voor meer informatie:  
angelique brekermans  
06 50899475  
[www.lichtwerkerscom.nl](http://www.lichtwerkerscom.nl)

# 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."*

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)



voetreflexzonetherapie en Reiki

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

Licentied 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)



Systemisch Consult is het bedrijf van Michaël Molenaar en al ruim 10 jaar gevestigd in Tilburg.

Mijn vak is Arbeids- & organisatiepsycholoog en ik begeleid mensen en groepen met ontwikkelings- en loopbaanvragen.



Bij het begeleiden richt ik me in eerste instantie op verheldering van de waarden en doelstellingen van degene(n) waarmee ik werk. Mijn werkwijze en aanpak baseer ik op het concreet maken van de ontwikkelings- of loopbaanvragen en vertaling in realistische activiteiten. Naast individuele coaching, bied ik ook organisatie- en teamgerichte begeleiding aan.

Na mijn studie psychologie heb ik me laten inspireren door opleidingen te volgen:

- Systemisch werk en opstellingen
- Kernkwaliteiten
- Open Space
- Presence en U-theorie

Deze opleidingen droegen eraan bij dat ik verschillende uitdagende werkvormen heb ontwikkeld. Deze zijn in de praktijk succesvol en effectief ondersteunend gebleken, zoals: levensloopbaancirkel, lemniscaat-leren en inspiratiesociogram.



Sinds 9 jaar verzorg ik met Anne Lies Oosterbaan workshops Familie- & organisatie opstellingen.

Verdere informatie en data van workshops, of contact voor een oriënterend gesprek:  
Website: [www.syst.nl](http://www.syst.nl)  
E-mail: [info@syst.nl](mailto:info@syst.nl)



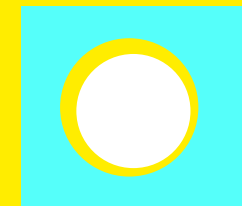
## HE- Transformatie

Opleiding handanalyse, persoonlijke handanalyse, meditatietraining, sjamanistische workshops, bewustzijnstraining, therapie en coaching.

**WWW-HE-Transformatie.nl**  
**013 5716061**

## 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)



# Lentekriebels op Landgoed De Hoevens

De Hoevens is een particulier landgoed, dat duurzaam biologisch beheert wordt. 190 hectaren graslanden, akkers, houtwallen en lanen vormen samen met monumentale boerderijgebouwen een zeldzaam Kempisch coulisse landschap. Het beekje de Oude Leij kabbelt door het groen. Deze van nature rustgevende omgeving, waar mens en natuur op gelijke voet staan, nodigt u uit om vol van de lente te genieten!



## Twee vakantiehuizen

Een perfecte locatie om te genieten van elkaars gezelschap. U beschikt over luxe voorzieningen inclusief een eigen sauna.

## Vergaderlocatie

Biedt alles wat u nodig heeft voor een succesvolle zakelijke ontmoeting.

## Natuurkampeerterrein

1,5 hectare rust, natuur en eenvoud: 40 kampeerplaatsen. Daarnaast kunt u kiezen voor het avontuur in de tipitent, of voor het gemak van blokhutten.

## Workshops en activiteiten passend bij het landgoed

Van Dru Yoga, natuurwandelingen tot en met schilderen en geurproeverijen.

## Dru Yoga en meditatie lessen

De lessen worden wekelijks gegeven door Caroline van der Lande; een gediplomeerd Dru Yoga docente. Ze vinden plaats in het authentieke jachthuis of op één van de mooie plekjes buiten.

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

  
**Landgoed  
De Hoevens** *Natuurlijk genieten*

Alle ruimte voor elkaar  
De natuur, het landgoed en onovertroffen accommodaties

# Dru yoga Meditatie

Dru yoga gaat uit van zachte, vloeiende bewegingen, waarmee spanningen in het lichaam opgelost worden. Het is een krachtige manier om stress te verlichten, het zorgt voor soepelheid in lichaam en geest, bevordert je innerlijke stabiliteit en draagt bij aan een positieve levenshouding.

<b>Groepslessen</b>	€ 12,- per les
maandagochtend	10.00 - 11.30 uur
woensdagavond	18.30 - 20.00 uur
woensdagavond	20.15 - 21.45 uur

**Waar** Jachthuis op Landgoed de Hoevens,  
Goorstraat 4, 5131 RG Alphen

## Informatie en/of aanmelding

Caroline van der Lande-Vogels gediplomeerd  
dru-yoga-docente.

T 013 - 508 27 28  
M 06 - 309 27 224  
E [yoga@dehoevens.nl](mailto:yoga@dehoevens.nl)  
I [yoga.dehoevens.nl](http://yoga.dehoevens.nl)

  
**Landgoed  
De Hoevens**  
*Natuurlijk genieten*

## Nieuwe locatie Gastenhuis

Na acht jaar is Gastenhuis TobeOr verhuisd naar Driebergen. Een nieuwe plek met o.a. een zorgboerderij, een moestuin en een vlindertuin. Zeer geschikt als je graag een paar dagen weg wilt en je jezelf weer als leidraad wilt 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  
Odiijkerweg 33  
3972 NE Driebergen



## colofon

Magazine 'Bewust Leven' is een uitgave van InBeeld, te Tilburg.  
verschijnt: 4x/jaar  
oplage: 2500  
concept: InBeeld concepting  
redactie: Ilse Spijkerman  
vormgeving: 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 magazine 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) (magazine deadline 9 mei 2010).

## verkrijgbaar

Het magazine verschijnt ieder seizoen (zomer: 17 juni). Je kunt het magazine afhalen bij o.a. bibliotheken, natuurvoedingswinkels en Pleiade (Tilburg).

## contact

Yvette van Kempen  
013-2112825  
(ma t/m wo - 14.00-16.00 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

**17 juni**

met het thema 'Kracht'

# Contemplatiedagen met Miek Pot

Middels de focus, het stilzitten en het zwijgen oefenen we ons en maken verbinding met de diepere niveaus in onszelf. We leren luisteren naar de innerlijke stem van onze ziel. We komen in verbinding met onze goddelijke kern. De innerlijke waarnemer en daarmee ons goddelijke bewustzijn neemt stilaan de plaats in van het ego. Leidraad is het boek "De Grote Stilte" van Miek Pot. De contemplatie biedt een kader, structuur en tegelijkertijd heel veel ruimte om je eigen weg te gaan. Er wordt een inleiding gegeven met handvatten om de stilte in te gaan.

KLOOSTER



NIEUWKERK

## Dagarrangementen

Maandag 22 maart	€ 75,-
Dinsdag 19 april	€ 75,-
Ma 28 juni	€ 75,-

## Arrangementen

Maandag 15 maart t/m dinsdag 16 maart	€ 155,-
Vrijdag 30 april t/m zondag 2 mei	€ 295,-
Zondag 30 mei t/m dinsdag 1 juni	€ 385,-

\*Ook in juni, oktober, november en december zijn er arrangementen.

De genoemde bedragen zijn exclusief 6% btw en gebaseerd op een tweepersoonskamer. Voor een eenpersoonskamer betaalt men een toeslag.



## Doorlopend programma

Klooster Nieuwkerk heeft een uitgebreid programma, met o.a. yoga, (latifa) meditatie en natuurlijk werken. Kijk op de website voor meer informatie:

**[www.kloosternieuwkerk.nl](http://www.kloosternieuwkerk.nl)**

Klooster Nieuwkerk - Nieuwkerk 2 - 5051 PN Goirle - 013-530.25.10