

Bewust

LEVEN

Midden-Brabant

helende architectuur

verborgen talent

de natuur vertelt

werkelijke begin van de herfst

www.pleiadetilburg.nl



ster in inspiratie

essentiële oliën

boeken

wierook

sieraden

cd / dvd

mineralen

bloesemremedies

(Boeddha) beelden

Willem II straat 50 Tilburg

KINDEREN HEDDEN HET TEGENWOORDIG NIET ALTIJD GEMAKKELIJK EN WORDEN VAAK NIET GOED BEGEPEN. EIGENWIJZE WIESJE IS EEN KIND DAT HAAR OUDERS VAAK REGELMATIG CONFRONTEERT MET WIJZE OPMERKINGEN DIE ZOMAAR LIT DE LUCHT LIJKEN TE VALLEN. TOCH IS DIT NIET HET GEVAL WANT ZE WEEET HEEL GOED WAAR ZE OVER PRAAT. HAAR OUDERS STAAN HIER ALLEEN SOMS RAAR VAN TE KIJKEN. GELUKKIG WETEN ZE ER STEEDS BETER RAAD MEE WANT ALS ZE IETS ZEGT DAN DOET ZE DAT OM IETS TE LATEN ZIEN EN NIET OM HUN ALLEEN MAAR VAN DE WIJZE TE DRENGEN!



inhoud

Herfst

Volgens de oude natuurkalender is op 2 augustus de herfst al begonnen. Het graan wordt geoogst en bramen, vlierbessen, appels, peren, hazelnoten, kastanjes, beukenootjes en eikels zijn weer volop beschikbaar. Eten wat er van nature groeit in het seizoen en in de streek, daar ligt de basis van 'Terug naar de natuur'. Daar willen wij je met het magazine Bewust Leven kennis mee laten maken, elke editie weer. Laat je inspireren door 'helende architectuur', de invloed en betekenis van de maancyclus en vele andere onderwerpen.



Kennismaking

'Bewust Leven' is een onderdeel van mijn bedrijf InBeeld concept coaching (www.yvettevankempen.nl). Een heerlijk bedrijf waarin ik ZZP-ers coach hun bedrijf 'in beeld' te krijgen bij klanten. Dit kan zijn door middel van samen de bedrijfsvisie aanscherpen, een communicatieplan op te stellen of een brochure voor hen te ontwerpen. De mogelijkheden zijn talloos. Neem gerust eens contact op voor de mogelijkheden binnen jouw bedrijf!

Ik wens jullie veel leesplezier!
Yvette van Kempen

Inhoud

- 2 strip 'eigenwijze wiesje'
- 4-5 helende architectuur
- 6-7 de natuur vertelt...
- 8-9 groen & eco
- 10 yoga
- 11 natuur
- 13 sexualiteit
- 15 creativiteit
- 17 daniel ofman: 5 november!
- 21 'bewust leven' naar west-brabant festival
- 20 colofon
- 27 8 daagse marokko-reis



Helende architectuur

Een huis is meer dan een dak boven je hoofd; het is een ruimte om in te leven. Het huis verbindt ons met de natuur en zorgt dat wij in harmonie leven met haar krachten. Alle grote antieke culturen hadden de kennis dit vorm te geven in de manier van wonen. Ook in onze cultuur werd honderden jaren geleden gebouwd volgens deze principes, denk aan leylijnen (verschillende belangrijke historische bouwwerken blijken op één lijn te liggen) en geomantiek. De kennis is echter voor een groot deel verloren gegaan. Een helende architect is iemand die zich deze kennis weer meester heeft gemaakt.

(architect Huub van Laarhoven)

Vastu Shastra

De helende architectuur die ik beoefen (Vastu Shastra) is een discipline die de positieve energie in huis sterk vergroot. Het werd voor het eerst toegepast in Hindoestaanse tempels en bevat daarom sterk religieuze elementen. Voorbeelden van andere krachtplaatsen uit het verleden zijn bijvoorbeeld piramiden, kathedralen of plaatsen als Stonehenge en Avebury. Belangrijk voor mij bij helende architectuur is kennis en praktische ervaring over de inrichting van het universum, astrologie en daarnaast een sterke intuïtie. Uiteindelijk is het de bedoeling dat een helend gebouw de positieve kosmische krachten vergroot en de negatieve natuurkrachten neutraliseert.

Energieveld

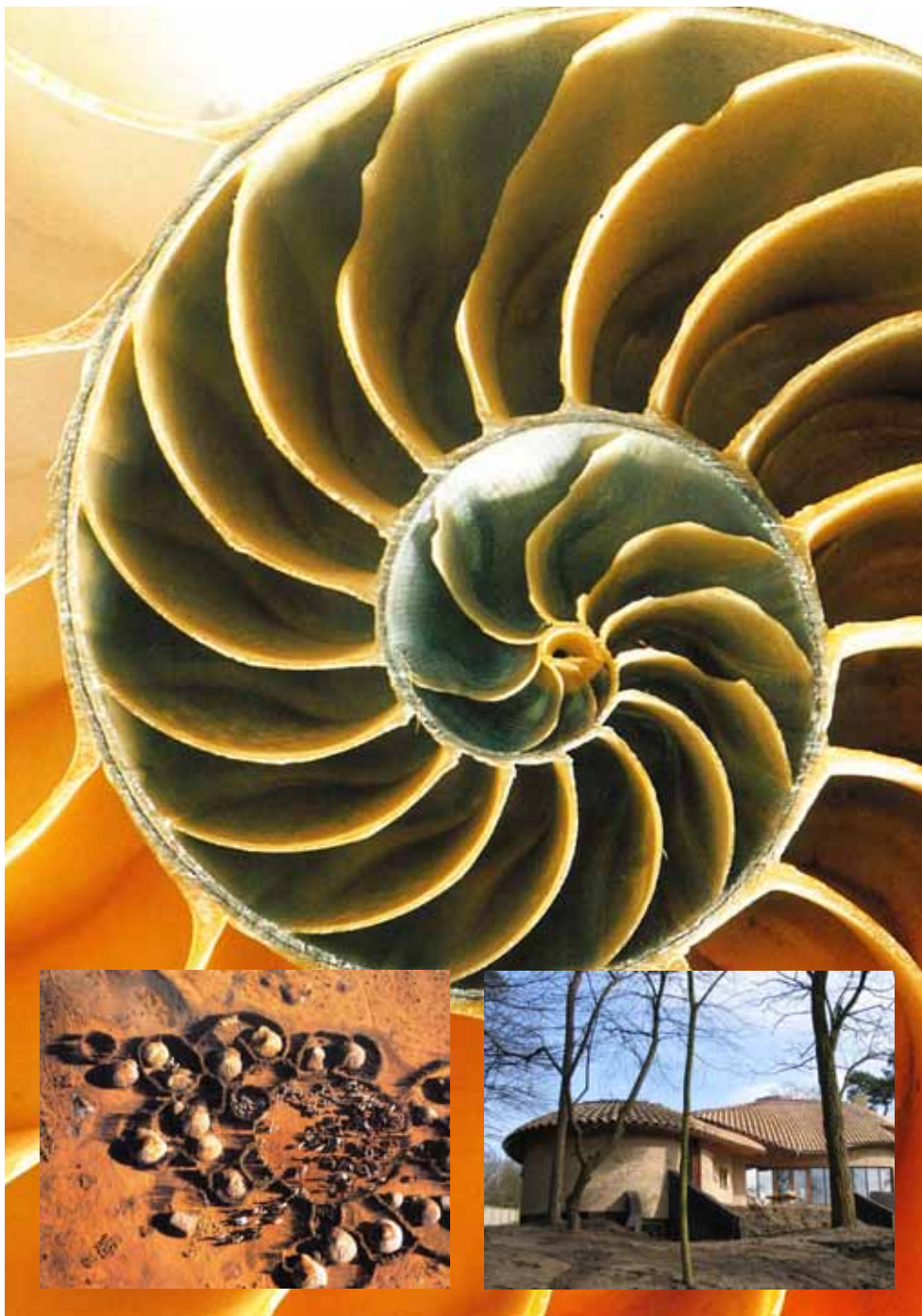
Architectuur maakt dat onze woning goed of slecht is doordat energieën door vorm, materiaal, licht en kleur een positieve of negatieve invloed uitoefenen. De invloed van deze factoren creëert op die plek een energieveld. Dit veld beïnvloedt zowel het gebouw als de mensen die er wonen. Neem bijvoorbeeld licht: daglicht is de basis van leven en zorgt voor welzijn. Op een zonnige dag voel je je vrolijk terwijl een week regenachtig weer je stemming negatief beïnvloedt. Door grote afwisseling van lichtsterkte en kleurwisseling

door de seizoenen heen draagt je woning bij tot het levendig houden ervan. Ook het beperken van elektromagnetische straling is erg belangrijk. Verder dient rekening gehouden te worden met de invloed van de zon, maan en planeten.

Evenwicht

Mijn doelstelling als architect is door helende architectuur de polariteiten (uitersten) tussen de mannelijke en vrouwelijke energie op te heffen en deze samen te brengen tot een evenwicht waarin ieder mens zijn ware ik kan ontdekken en leven. Is de mens in balans, dan vallen alle tegenstellingen weg en ontstaat er vrede: zowel bij de persoon zelf als in de wereld. Dit verschaft gezondheid, welstand en wijsheid. Helende architectuur legt de verbinding tussen het individuele en kosmische leven en is zo in staat om ideale leefomstandigheden te scheppen die geluk stimuleren. Het wordt daarom wat mij betreft hoog tijd dat deze leer op architectenscholen op het programma staat.

Van Laarhoven combinatie
architectuur en natuur in Gilze
www.vanlaarhovencombinatie.nl



De natuur vertelt...

Het natuurlijke wiel van de tijd is doorgedraaid naar de herfst. De tijd van loslaten, vertrouwen en danken is aangebroken. Door het ritme van de natuur te volgen blijf je zo dicht mogelijk verbonden met je eigen natuur, je eigenheid, je kracht. Iedere periode van het jaar heeft zijn eigen verhaal en als je goed naar de natuur kijkt, ga je steeds meer zien wat ze je te vertellen heeft...

Kleuren

Herfst is de tijd van vallende, gekleurde bladeren die je laten kijken naar de kleuren die bij jou horen. De kleuren die niet meer bij jou passen kun je in deze tijd '(op)offeren' (ofwel loslaten) zodat er ruimte komt voor de kleuren die er nu meer mogen zijn.

Als je goed om je heen kijkt zie je dat alles gekleurd is. Want zoals bij alles, is het kader van waaruit je kijkt, bepalend voor de waarheid die je ziet.

Begin van de herfst

astronomisch

De herfst begin astronomisch gezien rond 21 september: dag en nacht zijn dan even lang.

natuur

Vanuit de natuur bekeken is 21 augustus juist het hoogtepunt en valt het begin op 2 augustus. Het bijbehorende feest wordt vanuit oude Keltische tijden 'Lughnasad' (spreek uit: Loo-na-sa) genoemd. Het staat ook bekend als 'Lammas': een Saksische naam die het later kreeg, wat brood betekent: een symbool voor de eerste vrucht van de oogst. Men vierde de overvloed van de natuur, het begin van de herfst en het steeds vervagende licht.

jouw oogst

Je kunt in deze tijd kijken wat jij dit jaar 'geooft' hebt, bijvoorbeeld op innerlijk, spiritueel of relationeel gebied. Wees trots op jezelf en wees dankbaar en kijk of er wellicht dingen zijn die weer als zaadje voor de volgende cyclus kunnen dienen.

De Mythe van Lugh

'Lughnasad' betekent herinneren of betreuren van Lugh. In de Ierse mythologie was Lugh (wat licht of schijnen betekent) een Zonnegod. Zo zorgde hij bijvoorbeeld voor het rijpen van het gouden graan. Op 2 augustus offert hij zich zelf op ten behoeve van de oogst. De mensen hebben nu voeding voor in de koude wintermaanden en zaaigoed voor volgend jaar. Het graan wordt 'gedood' met de 'zeis'. Ook het vervagende zonlicht staat voor opoffering.

Herfst volgens...

astronomie

21 september – 20 december

metereologie

1 september – 1 december

vanuit de natuur

2 augustus Lughnasad/Lammas

23 september

hoogtepunt/ Mabon

31 oktober

wintertijd (klok 1 uur terug)

1 november

begin winter/ Samhain

Linda Verschuren

Natuurlijkerwijs

Praktijk voor Kindercoaching
en Natuurlijke Leefwijze



Afnemende maan en de herfst

Symbolisch is de herfst aan de afnemende maan gekoppeld. Beide periodes zijn goed om dingen los te laten, het is een moment van inademing. De energie in de natuur gaat naar binnen en beneden.

Deze tijd van de 'maan' is geschikt om te reinigen en te ontgiften. Het loslaten gaat nu op alle gebieden makkelijker. Het is een goede tijd voor wondheling bij operaties, of epileren. Omdat de energie naar beneden gaat is het nu gunstig om (geneeskrachtige) wortels te oogsten.



Afnemende maan is een ca. twaalf dagen durende periode na volle maan tot nieuwe (donkere) maan. Iedere avond is er een stukje minder van haar te zien.

Afnemende maan deze herfst (2 augustus – 31 oktober)

2 augustus – 8 augustus

24 september – 6 oktober

25 augustus – 7 september

24 oktober – 31 oktober



De maand van...

Elke maand zouden duurzaamheid, Fairtrade en streekproducten op onze agenda mogen staan. Landelijk wordt er aan enkele bijzondere initiatieven deze herfst extra aandacht besteed. Bekijk de websites voor meer informatie, inspiratie en prachtige artikelen. Kortom: laat je inspireren!

Yvette van Kempen



Kalender

12 september

autovrije zondag | start mobiliteitsweek | festival voor bewust leven

12-22 september

groene voetstappen

19-26 september

week van de smaak

25-31 oktober

Fairtrade restaurant week

31 oktober

wintertijd (klok 1 uur terug)

11 november

Dag vd duurzaamheid

27 november

Landelijke Niet winkeldag

Kerstspullen

15.00-17.00 uur

Heikesekerk (Tilburg Noord)

[meer info](#)

<http://vooruitkijngodelieveengbersen.blogspot.com/>

Groene maand

De Groene Maand is een campagne van een groot aantal organisaties die zich inzetten voor natuur, milieu, landschap en gezondheid. Doel is om een groot publiek te enthousiasmeren om naar buiten te gaan door een gebundeld aanbod van natuuractiviteiten in september. Dit jaar is het thema 'Beleef buiten!'. Kijk op de website voor alle activiteiten in september Groene Maand: www.groenemaand.nl

Duurzame dinsdag

Voor de twaalfde keer wordt er dit jaar een Duurzame Dinsdag georganiseerd. De koffer van Duurzame Dinsdag wordt, met daarin ruim 400 duurzame initiatieven, op 7 september aangeboden aan demissionair Minister Verburg als vertegenwoordiger van het kabinet. Deze initiatieven helpen de overheid om inzicht te krijgen in de knelpunten waar zij tegenaan lopen, waarna de overheid wellicht een rol kan spelen bij het creëren van de juiste voorwaarden voor duurzaam initiatieven. Ook dit jaar worden er weer mensen onderscheiden met het 'Duurzame Lintje'. www.duurzamedinsdag.nl

Week van de Smaak

Van 19 t/m 26 september is het de Week van de Smaak. Dé ontdekkingstocht naar pure producten en culinaire authenticiteit. Hoofdstad van de Smaak is dit jaar 's Hertogenbosch! www.weekvandesmaak.nl

Fairtrade restaurantweek

Van 25 t/m 31 oktober wordt er weer een Fairtrade Restaurantweek georganiseerd. Ook in 2010 organiseren Puur! uit eten, de Duurzame Culinaire gids en Stichting Max Havelaar (verantwoordelijk voor het Fairtrade keurmerk) weer de Fairtrade Restaurant Week. De gezamenlijke doelstelling is het stimuleren van het gebruik van fairtrade producten in de horeca. Informatie over alle initiatieven rondom deze week: www.fairtraderestaurantweek.nl

Duurzame agenda

Op deze agenda vind je allerlei evenementen op het gebied van duurzame ontwikkeling. www.duurzameagenda.nl

Lekker van Streek

Kijk naar het nieuwe programma van Omroep Brabant. Onze favoriet: Peter Timmermans uit Kaatsheuvel! www.lekkervanstreek.nl

Transition Towns

Transition Town Tilburg wil een lokale gemeenschap vormen om wonen, werken en leven in de stad minder olie-afhankelijk en meer duurzaam te maken. Interessante artikelen, filmcycli en lezingen: www.tilburg.transitiontowns.nl

Yoga in de herfst

De herfst is in aantocht. Dit seizoen begint meestal met heldere dagen en prachtige natuurkleuren. Naarmate de herfst vordert, wordt het lastiger: weinig zonlicht, regenbuien, wind en kilte zorgen voor rillerigheid, griep, moeheid, somberheid of een flinke energiedip. De onderstaande yogahouding kan je wellicht hulp bieden om tijdens de herfst in balans te blijven.

Tadasana: stevig als een berg

Zet je voeten op heupbreedte stevig op de grond. Hielen een klein beetje naar buiten. Kantel je bekken en ontspan je buik. Ontspan je schouders. Kin in en kruin omhoog. Adem vanuit je buik en geef jezelf een moment om het contact tussen je voeten en de grond te voelen. Je staat nu stevig in de berghouding (Tadasana). Strek nu je armen voor je uit, strengel je vingers ineen en draai je handpalmen van je af. Adem in. Strek tijdens de uitademing je armen boven je hoofd. Rek jezelf rustig of juist heel krachtig uit in deze houding. Wat je ook doet; zorg ervoor dat je goed blijft doorademen. Met name je uitademing is diep en krachtig. Doe dit ongeveer 1 minuut. Laat nu je armen rustig en aandachtig zijwaarts naast je lichaam zakken en voel na wat je hebt gedaan.

Werking

Deze staande yogahouding werkt aardend. Je bent dan in contact met jezelf in het hier en nu. De houding opent je borstgebied en je ribben en verbetert de ademhaling en bloedsomloop. Hierdoor krijg je meer zuurstof binnen en dus meer energie.



Zin in meer herfstyoga?

- **Wekelijkse hathayoga in het centrum van Tilburg**
Pure-L Beautysalon, IJzerstraat 15 donderdagen van 19.30 – 20.30 uur
- Geniet van een **Herfstyoga-dag** (!) op zondag 23 oktober van 10.00-15.30 uur.

Doe mee met de workshop 'Herfstyoga'
bij het Festival voor Bewust Leven op zondag 12 september

Meer info: Anke Strang - 013-5355519 - ankestrang@hotmail.com

Ecologisch tuinieren

Samenwerken met de natuur op je eigen stukje grond: verrassende natuurbeleving dicht bij huis! Door inspiratie te zoeken in de natuur en een tuin natuurlijk te beheren, zorg je voor biodiversiteit. De tuin wordt daardoor afwisselend, sterk en onafhankelijker van menselijke ondersteuning. Anneke Scholte van Naturen werkte jarenlang in natuurrijke tuinen en geeft cursussen of tuinadvies aan beginners.

Op het festival voor Bewust Leven geeft zij een **lezing over Ecologisch tuinieren in de achtertuin**. Kijk op **www.annekescholte.nl**



Meer energie? Beter slapen? Meer ontspanning?

Gezond in een stralingsvrij huis? Pak Electrostress aan! Laat uw huis doormeten op straling van (zend)masten, draadloze modems, telefoons en internet. Ook straling van uw burens en andere storende invloeden zoals wateraders en aardstralen zijn meetbaar.

Advies betreffende oplossende maatregelen:
0416-284870 (na 19.00 uur) - jlfaber@aardremedie.com
Kijk ook voor meer info over opleidingen en cursussen op: **www.aardremedie.com**



Heerlijk en heilzaam

Brigitte's Tea Art organiseert exclusieve theeproeverijen.

Met verse biologische thee, die vol zit met anti-oxidanten en daardoor goed is voor de gezondheid. Graag kom ik bij u thuis, op uw bedrijf, vereniging, school of opleidingscentrum voor een heuse theeproeverij. U maakt kennis met de veelzijdigheid van thee en de gezondheidseffecten ervan. Het wordt een pure beleving: u mag de thee ruiken, voelen, zien en natuurlijk proeven! Ik serveer een lekker theeculaasje en overheerlijke cake van de Bakzolder. We sluiten feestelijk af met een unieke theebloem. Zoekt u naar een gezellige activiteit op maat, dan bent u bij mij in goede handen.

Contact

www.brigitte-tea-art-theeproeverij.nl
info@brigitte-tea-art-theeproeverij.nl



Concept coaching

Ruim vijf jaar geleden startte ik mijn bedrijf als 'InBeeld fotografie & omgeving'. Enkele maanden geleden heb ik het omgedoopt tot 'InBeeld concept coaching & visuele communicatie', een naam die in het hier-en-nu beter bij mij past. Ik geef (startende) ondernemers een frisse kijk op hun onderneming. Samen krijgen we het bedrijfsconcept en missie weer helder in beeld. Zo bouw je aan een onderneming die dichtbij je hart ligt, dichtbij je kernkwaliteiten...dan is werken puur plezier!

Coaching

Een heldere blik, scherpe intuïtie, organisatietalent, een grote dosis nieuwsgierigheid en een uitgebreid netwerk, dat is wat er in mijn rugzakje zit als ik met je om tafel ga zitten. We nemen de tijd om samen helder te krijgen wat jij nodig hebt. Investeer in jezelf en in je bedrijf, zodat je nu de basis legt voor een ondernemerschap waar je nog jaren mee vooruit wilt.

Of je nu een startende ondernemer bent of juist al jaren ondernemer. Afstand nemen en met iemand die kritische vragen stelt naar je bedrijf kijken, is een must voor iedereen. Samen kijken we naar:

- Waar klopt jouw hartje sneller van?
- Wat is de onderliggende droom van jouw ondernemerschap?
- Wat voor soort klanten wil je aantrekken?
- Wat voor uitstraling past daar bij?
- Hoe ga je dat communiceren?

Neem de tijd om helder te krijgen wat je ècht wilt.

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

Marianne Williamson

Ervaring

Jaren geleden bedacht ik 'Bewust Leven' als concept. Heerlijk om dit te zien groeien! Als grafisch vormgever ontwerp ik het magazine 'Bewust Leven' en de website.

Denken vanuit concepten is waar mijn hart ligt en waar ik ondernemers mee kan helpen. Je bedrijf/concept moet van begin tot eind kloppen! Ik wil jou graag als ondernemer helpen om 'in je licht te gaan staan'. Samen op zoek gaan naar jouw PIT, de kern van jou en je onderneming! Bel voor een oriënterend gesprek.



Yvette van Kempfen
013 - 211 28 25
info@yvettevankempfen.nl
www.yvettevankempfen.nl

InBeeld
concept coaching • visuele communicatie

Geïnspireerd werken

De Wegwijzer naar Bewust Leven gaat vanaf dit najaar een aantal lezingen organiseren. De lezingen zullen steeds draaien om een bepaald thema. Hierbij kan je denken aan 'geïnspireerd werken', 'bewust opvoeden' en '2012'. Heb je zelf een idee van welke spreker je graag zou willen ontmoeten, zien of horen: laat het ons dan weten! We starten op 5 november met een interactieve lezing door Daniel Ofman.

5 november

Daniel Ofman 'Kernkwaliteiten'

In 1973 studeerde Daniel Ofman af als bedrijfskundige aan de TU in Eindhoven. Zijn belangstelling voor nieuwe vormen van bedrijfsvoering leidde ertoe dat hij eind zeventiger jaren voor drie jaar naar de Findhorn Foundation te Schotland vertrok waar hij diverse functies bekleedde, van loodgieter tot manager van de Business Division.

Kwadrant van Ofman

Daniel zal ons deze avond meer vertellen over het 'kernkwadrant', wat draait om vier termen: kernkwaliteit, valkuil, allergie en uitdaging. Dit zijn alle vier karaktereigenschappen of kwaliteiten en het model beschrijft hun onderlinge samenhang.

Kernkwaliteiten

Volgens Daniel Ofman horen bij iedere persoon bepaalde kernkwaliteiten. Dit zijn eigenschappen die tot de kern van een persoon horen. Het zijn de specifieke eigenschappen die een persoon kenmerken. In tegenstelling tot vaardigheden die aangeleerd zijn, zijn kernkwaliteiten dus aangeboren eigenschappen. Iedereen heeft volgens Ofman een aantal van deze kwaliteiten, maar sommige van deze kernkwaliteiten zijn zo sterk aanwezig dat ze juist een valkuil worden. Iemand die erg goed kan analyseren kan volgens dit model bijvoorbeeld neigen naar besluiteloosheid.



Lezing 'Kernkwaliteiten'

door	Daniel Ofman
datum	5 november
locatie	Cultureel Centrum Jan van Besouw, Goirle
tijd	20.00-22.00 uur
voorverkoop	€ 18,50

online te reserveren via: www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl
of te koop bij Pleïade (Willem II-straat 50, Tilburg)

Inmiddels zijn er van Daniel Ofman meer dan honderdduizend boeken verkocht. Per jaar starten ca. vijftiengduizend mensen met het kernkwadrantenmodel.

Spirituele Societeit Tilburg

Platform voor
Spirituele Bewustzijnsvorming

Zondag 3 oktober Evert van de Ven

Leerschool voor ons hart. De inspiratie van Eckhart Tolle voor 'Een nieuwe aarde'.

Zondag 7 november Wim Verschuren

Zien – bewegen worden – In beweging komen. Over de beweging van barmhartigheid, die mondiaal op gang komt.

Zondag 12 december Hanny Verheijden

Qi-Mag Feng shui. Feng Shui bestudeert de samenhang tussen het welzijn van de mens en zijn omgeving.

De lezingen worden gehouden op zondagochtend van 10.30 uur tot 13.00 uur, tenzij anders vermeld.
Locatie: Boerke Mutsaers (Vijverlaan 2 te Tilburg). Entreprijs: € 8,00
U hoeft zich niet vooraf op te geven/reserveren is niet mogelijk. Belangstellenden zijn van harte welkom.
Verdere informatie: tel. 013-5332016.
info@spirsoctilburg.nl
www.spirsoctilburg.nl

ARNO SEN-TRIGGERPOINT MASSAGES

- **Traditionele Thaise Massage**
(Ontspant, verbetert de houding en het algeheel welzijn)
- **Sen-Triggerpoint Massage Therapie**
(gecombineerde behandeling van lichamelijke klachten)
- **Workshops**
(bedrijven, festivals)
- **Cursussen**
(Thaise Massage start 18 september)



Meer informatie

Arno Eekels 06-25206210
arnosentrigger@hotmail.com

West-Brabant maakt kennis met 'Bewust Leven'

"Verbindingen leggen en krachten bundelen", die mogelijkheid ontstond, toen Sheila Kan van EsZensa Wellness mij vertelde over de 'Zwaan Kleef Aan'-lunches. De lunches worden georganiseerd vanuit Wil & Kunnen, het bedrijf van Carla van Loon. Ik kende Carla alleen als presentatrice bij Omroep Brabant, met programma's als 'Hot & Gespot' en 'Bureau Brabant'. Ik mailde en vertelde over de Wegwijzer naar Bewust Leven. Enthousiast en geïnspireerd door elkaars ideeën, stelde Carla een picknick voor, waar we 'Bewust Leven' aan de ondernemers uit haar netwerk konden introduceren. Vrijdag 28 mei was het zo ver. Op een prachtige groene locatie in Breda hadden we de tafels fleurig gedekt en arriveerden de gasten met een stoel in de hand en wat lekkers voor de lunch. Het was erg gezellig en de ondernemers waren enthousiast!



En nu...

Begin september is de website voor West-Brabant klaar. Er hebben zich nu al enthousiaste ondernemers gemeld. In 2011 zullen we ook een festival in Breda organiseren en een eigen magazine voor deze regio gaan maken! Inmiddels zijn organisaties als Copacabana en het Zuiderlicht al enthousiast over de komst van 'Bewust Leven' naar Breda!

Neem contact op met Chantal voor meer informatie over 'Bewust Leven' in West-Brabant: chantal@wegwijzer-naar-bewust-leven.nl.



Carla van Loon:

"Ik hou van professionals die lef hebben, die non-conformistisch durven denken en die denken in mogelijkheden. Dat betekent niet; iedere

vraag oppakken. Een goede coach of therapeut kent de grenzen van zijn kennen en kunnen en moet vakkundig kunnen doorverwijzen.

Dat is de reden dat ik een aantal jaren geleden ben gestart om de aanbieders in Breda in kaart te brengen. Instellingen die zich bezighouden met de mens als een geheel (holisme). Dus van de yogamaster, tot de therapeut, de psycholoog en de voetreflexmasseur.

Maar dan... Verbaal uitleggen wat je werk inhoudt is vaak lastig. Ervaren is weten. Het is daarom goed dat wij elkaars diensten ondergaan om enig besef te hebben van de impact die een sessie bij een collega kan hebben. Zo ontstond het **Zwaan Kleef Aan netwerk**.

Nu kijk ik met plezier toe hoe 'Bewust Leven' Breda gaat veroveren. In het vooruitzicht een site voor onze klanten en het prachtige magazine. Joehoe! Zet 'm op!'

Carla van Loon
is coach voor haar bureau
Wil&Kunnen.
www.wilenkunnen.nl

Een goed gesprek

Altijd al eens een gesprek willen hebben met je gids. Kom dan tijdens het festival naar de workshop van In – Spirits op 12 september.

Dagworkshop

Lukt dat je niet, meld je dan aan voor een dagworkshop bij jou in de buurt of bij jou thuis.

Voor meer informatie kun je terecht op www.in-spirits.nl of bellen met Karin 06 – 1373 6899 of Peter 06 – 3921 1212.



De kunst van de seksuele omhelzing



Michelle Lally ©

Bewust leven

We kiezen steeds meer voor een bewust leven. Energetisch werk of lichaamswerk helpt ons om oude ballast op te ruimen en lichter te leven. We bevrijden ons hart van beklemmende gevoelens. We herontdekken de echte liefde voor onszelf en stemmen ons af op de universele liefde. Prachtig! Maar we vergeten vaak om ook onze manier van vrijen in deze nieuwe dimensie mee te nemen, terwijl dit juist het sluitstuk is voor een blijvende transformatie.

Vrijen in opwinding

In onze gewone manier van vrijen gebruiken we slechts een klein deel van onze seksuele liefdeskracht. We zijn immers afgestemd op uiterlijke seksuele prikkeling, op opwinding en een kortstondig genitaal orgasme. Heerlijk, zeker, maar vaak ook de hemel en de hel tussen paren.

Zonder basis

Dit is heel logisch! We missen in deze manier van vrijen een basis. We hebben immers in onze kindertijd niet de juiste seksuele spiegel gekregen waarin onze seksuele organen bestaansrecht kregen en als echte contactorganen en liefdesorganen verwelkomd werden. We blijven met dit basaal gemis als volwassene leven en dit is de oorzaak van alle ellende bij het vrijen. We verwijten onszelf of onze geliefde.

Contact- en liefdesorganen

Als we zelf aan onze seksuele organen alsnog de gemiste erkenning kunnen geven, ontdekken we dat dit zeer gevoelige contact- en liefdesorganen zijn. We zijn dan niet enkel afgestemd op uiterlijke prikkels, maar beleven hun innerlijke levendigheid en intensiteit. Onze strijd en ellende verdwijnen!

Gevende mannen en ontvangende vrouwen

In een man-vrouw relatie worden vrouwen vanzelf ontvangend en verlangen ernaar om een gevende, liefdevolle penis te voelen en te ontvangen. We voelen ons hierin innig bemind en deze vervulling is ons meer waard dan elke orgasme. Als mannen worden we vanzelf gevend en verlangen om een ontvangende vagina binnen te gaan en haar op elk plekje zachtjes en liefdevol aan te raken. We voelen ons ontvangen, omhuld en komen thuis. Deze ervaring betekent voor ons veel meer dan honderd keer klaarkomen. Ook onze homoseksuele relatie wordt niet meer vanuit tekort maar vanuit overvloed beleefd.

Seksuele dans

We geven ons over aan onszelf en aan elkaar. De ene keer is het een hartstochtelijk beminnen, de andere keer een diepe meditatie terwijl de seksuele organen stilletjes tegen of in elkaar liggen en een subtiele seksuele chakra-dans het overneemt.

Maarten Ghysels

Meer weten

www.schoolvoorlevenskunsten.eu
afdeling schoolvooroseksualiteit
voor advies en begeleiding

Maarten Ghysels

seksuoloog-seksueel lichaamstherapeut
en tantraleraar
0032-32977179
op donderdag in Tilburg

Beeldhouwen als meditatie

Een paar straten van het centrum van Gilze staat een oud schoolgebouw, omgeven door bomen en met een grindpad dat naar de voordeur leidt. Het is het woonhuis en atelier van Tineke van Laarhoven. Zo'n voormalig schoolgebouw zou leeg kunnen aanvoelen, maar Tineke heeft de ruimtes opgevuld met haar beelden, schilderijen en persoonlijkheid.

Sabrina

Beeldhouwwerken met betekenis

Boven in haar expositieruimte neemt ze de tijd om bij ieder beeld uitleg te geven over de achterliggende betekenis. De ruimte kijkt uit op groene boomtoppen en door de blauwe lucht er achter komen de kunstwerken goed tot hun recht. Ieder beeld is verschillend qua vorm, stijl en symboliek. Als je de beeldhouwwerken chronologisch achter elkaar zou zetten, krijg je een goed idee van haar ontwikkeling als mens. Want, zegt ze zelf: 'Zo'n cursus geven is meer dan mensen leren beeldhouwen. Ik wil ze laten zien hoe je door het leven heen kunt rollen. Vertrouwen geven. Ik wil mensen graag laten zien hoe ik het gedaan heb.'

Wil je Tinekes expositie bezichtigen, een persoonlijk beeld laten maken of de beeldhouwcursus 'Transformatie middels kunst' doen? Kijk dan op www.serendipities.org.



We praten in de voormalige gymzaal, maar hier is niets van terug te zien. Het dient nu als een ruim atelier en door de zaal verspreid staan werktafels en indrukwekkende beeldhouwwerken. De late avondzon die door de hoge ramen op de stofdeeltjes van alle houthandwerk valt, maakt het sfeertje helemaal af.

Als we de beelden van dichterbij bekijken, is meteen duidelijk waarom Tineke een aantal jaar geleden het roer omgooide en beeldend kunstenaar werd. Zelf blijkt ze het mooi uit te kunnen leggen. 'Je kunt beeldhouwen zien als werken aan jezelf. Je hakt stukken uit de steen en komt zo steeds dichterbij de kern. Zo moet je ook laagjes van jezelf los durven te laten voordat je bij je eigen kern komt. Het beeld dat in dat proces ontstaat, vertelt vaak iets over jou als persoon.'

Cursussen

In het atelier geeft Tineke de beeldhouwcursus 'Transformatie middels kunst', maar ze is er ook regelmatig zelf te vinden om te werken aan haar laatste project. 'Beeldhouwen ervaar ik als meditatie: fysiek bezig zijn met de voeten stevig op de grond, het denkhoofd op vakantie en volledig in het hier en nu en dat wat zich afspeelt tussen jou en het stuk steen.' Ik vraag haar hoe ze dat toepast op de cursussen. Hierover zegt ze: 'Het belangrijkste is dat je niet met een vooraf bedacht idee gaat werken. Daarom doen we eerst een meditatie, zodat je je aandacht van buiten naar binnen verplaatst. Vervolgens begin je en zie je wel wat er uitkomt. Vaak is dat heel verrassend.'

De
vrije
Zwaan

een (vrijzend) atelier

- workshops: Encouraging Art voor patiënten, leerlingen en bedrijven
- TELLUS, Art & Work (een creatief intermezzo tijdens pauzes)
- exposities / verkoop eigen werk
- ontwikkelingsprojecten / fair trade
- kunsttherapie

Marijke van der Vliet
06 - 46 280 985
www.tinekevanlaarhoven.nl



Haal het beste uit jezelf...

Beeldende coaching

...door logisch denken en je intuïtie te verbinden!

Joyce Schijf
www.deverbinding.info

de verbinding

handreiking

voor gesprekken van mens tot mens

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

Kindercoaching
Verwerking van scheiding, rouwverwerking, faalangst en weinig zelfvertrouwen, teveel piekeren en pesten

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

www.handreiking.net
Tel: 013-5346540
Goirle

handreiking ellen vonk

Mindful Coachen

tweejarige opleiding



Werken met meer rust en meer aandacht...
...vanuit een eeuwenoude traditie.

Informatiebijeenkomst

zondagochtend 12 september

Dorle Lommatzsch • Praktijk voor Open Bewustzijn • www.openbewustzijn.nl • 013 - 532 13 48

PRAKTIJK VOOR BOWENTHERAPIE

leef bewust

www.leefbewust.nl • **Elian Krekels** • 06 36027819 • info@leefbewust.nl

Praktijk: Oude Provincialeweg 5 • 5527 BN Hapert | Sint Willebrordplein 4 • 5014 BX Tilburg

leef bewust

Bowentechniek

De Bowentechniek is ontwikkeld door de Australiër Tom Bowen. Deze bijzondere man had een gave waardoor hij intuïtief wist hoe hij pijn moest behandelen. Als hij een patiënt behandelde kon, hij 'zien' welk effect de beweging had die hij op het lichaam maakte. In 1982 is Tom Bowen overleden, maar de mensen om hem heen hebben zijn therapie verder ontwikkeld en over de hele wereld verspreid.

"De resultaten die ermee behaald worden kunnen ronduit verbluffend worden genoemd", vertelt Elian van Leefbewust. In de 10 jaar dat ik ermee werk heb ik heel veel zien gebeuren; mensen met fibromyalgie, die alleen nog maar thuis op de bank lagen met pijn en na een maand weer werkten. Of kinderen met astma die na twee behandelingen weer rondrennen alsof er nooit iets aan de hand is geweest. Ik vind het fantastisch dat ik met deze techniek mag werken."

Met veel enthousiasme legt Elian uit hoe de techniek werkt. "Bowentherapie werkt in op de fascie; een spinnenwebachtig weefsel in je lichaam. Het zit in en om spieren, bloedvaten, zenuwen en organen en het vormt één netwerk in je lichaam. Als je in een bad zou gaan liggen waarin alles op zou kunnen lossen op dit web na, dan zou je eruit komen als een soort 'Spiderwoman'," glimlacht ze. "Ik zou je echter meteen herkennen omdat al je contouren zichtbaar zouden zijn. Ik zou dwars door je heen kunnen kijken en zien waar bijvoorbeeld je hart of je longen zaten."

Dit web kan een spanning opbouwen. Je kunt je wel voorstellen wat er dan gebeurt: je krijgt pijn in het afgeknelde gebied of je voelt je moe, benauwd of vervelend. Je kunt je dan letterlijk niet meer ontspannen. Met de Bowentechniek kan ik deze spanning wegnemen."

Op een hele duidelijke manier legt Elian uit hoe een behandeling er uitziet: "Het is heel zacht omdat ik op zo'n fijne structuur werk. Ik maak een rollbeweging over dit fascieweb en dan volgt er een pauze van enkele minuten waarin de hersenen de prikkel kunnen verwerken. Na drie behandelingen moet er een duidelijke verbetering zijn. Is dat niet zo dan stoppen we. Helpt het wel, dan bekijken we of het bereikte resultaat al is behaald of dat we nog een paar keer doorgaan."

"Een Bowen-behandeling is het toppunt van eenvoud en toch werkt het op het totale welzijn. Neem laatst die vrouw met hooikoorts. Haar klachten waren vrijwel meteen over, maar ze was vooral enthousiast over het feit dat ze zo'n 'happy' gevoel had én hield. Hieruit blijkt maar weer dat lichaam en geest één zijn. Een ontspannen geest zorgt voor een ontspannen lichaam en andersom."

Elian is naast haar praktijk in Hapert nu ook een praktijk gestart in Tilburg. Voor meer info over Elian en haar behandelingen kijk je op www.leefbewust.nl.



Column De Mannetjesmerel

De mannetjes merel zit in mijn tuin. 's Ochtends vroeg al laat hij zich zien en horen. Hij zingt prachtig en als hij brutaal rondkijkt op mijn gazon, om te zien of er nog wat te eten valt, is hij op z'n mooist, vind ik.



Met zijn mooie rechte houding, borst vooruit is hij bijna protserig. Alsof ie zeggen wil; "kijk maar naar mij want ik ben de moeite waard." Hij kiest steeds dezelfde aanvliegeroute en belandt behendig op het gazon. Hij trappelt met zijn pootjes op het gras, houdt zijn kopje wat scheef en pakt dan een pier die hij ter plekke verorbert.

Schrijven

Ik ontdekte dit ritueelje tijdens het schrijven in mijn dagboek. Bij het krieken van de dag ga ik aan mijn schrijftafel zitten en schrijf over de dingen die me opvallen. Nu valt de merel me op. Ik vraag me af wat hij mij wil vertellen. Kan ik iets leren van zijn gedrag? Welke kenmerken heeft hij? Ik vertrouw mijn vragen toe aan het papier en de merel in mijn tuin geeft antwoord door zijn gedrag. Schrijven versterkt mijn creativiteit en het geeft me inzichten in mijn werk en mijn gezinsleven.

Cursus Creativiteit en Inspiratie

Schrijven in een dagboek is één van de opdrachten die ik cursisten geef in de cursus Creativiteit en Inspiratie.

Wil jij jouw creativiteit versterken? Kijk dan voor meer informatie op:
www.vu-kaatsheuvel.nl
of **info@angeliqueverhoeven.nl**



Oase van sfeer en rust

Bij Kausay Pacha is ontspanning en rust een eerste prioriteit. Antoine vind het belangrijk dat jij je op je gemak voelt in zijn praktijk. In het voorjaar van 2010 is Kausay Pacha verhuisd naar een nieuwe locatie. De praktijk is gelegen in een rustige en groenrijke omgeving in het buitengebied van Tilburg (West). De inrichting van de praktijk is sfeervol en warm. Het persoonlijke ontvangst van Antoine geeft een gevoel van rust en thuiskomen. Voor meer informatie bezoek de website: www.kausaypacha.nl.

Voor persoonlijke vragen of informatie kun je Antoine Verhoeven bellen op 06-10713025.
Je bent van Harte Welkom!

ontspanning

Kausay Pacha praktijk voor ontspanning van lichaam en geest

Antoine Verhoeven is als Energetisch Ontspanningstherapeut werkzaam in zijn praktijk Kausay Pacha. "Ik ben op de eerste plaats een mensenmens. Ik benader mijn cliënten niet vanuit mijn therapeut-zijn, maar vanuit mijn mens-zijn. Zowel mijn achtergrond als interim-manager als mijn bewustwordingsfase, met burn-out periode, hebben ervoor gezorgd dat ik als ervaringsdeskundige mensen, zowel zakelijk alsook privé, kan helpen. Ik ondersteun mensen die, alleen of samen, meer te weten willen komen over hun klachten, problemen, hun identiteit of hun positie in de relatie met anderen. Samen gaan we de uitdaging aan om in balans komen om van daaruit weer opnieuw koers te kunnen bepalen voor het uitzetten van jouw levenspad."

Levende Energie

Antoine Verhoeven is 7 jaar geleden zijn praktijk Kausay Pacha gestart. Op een persoonlijke en ontspannen manier helpt hij mensen hun blokkades op te heffen om hun levensenergie te (her)vinden. Klachten of problemen komen voort uit geestelijke, emotionele of lichamelijke blokkades die zich hebben vastgezet op de energiebanen in het lichaam.

Door dé-blokkering van energiebanen kan de levensenergie weer vrij gaan stromen, waardoor er ontspanning van lichaam en geest ontstaat. Het eindresultaat: een energieke, levenslustiger, vitaler, vreugdevoller en dus gezonder mens!

Kausay Pacha is een begrip uit de Inca-beschaving en staat voor de levende energie. Energie die vrij kan stromen is het begin van een vrije en ontspannen manier van leven.

Ieder kiest zijn eigen weg

Kausay Pacha heeft verschillende behandelingen, zoals: (therapeutische) massages, pijnbestrijding, therapie, counseling en coaching. Ook worden er cursussen, trainingen en activiteiten georganiseerd die bewustwording en ontspanning bevorderen.

Tijdens een uitgebreid intakegesprek mag je jouw verhaal vertellen en wordt er verder ingegaan op jouw klachten en problemen. Antoine maakt aansluitend een energetische scan en vervolgens wordt er samen gekeken naar de behandelmogelijkheden. De behandelingen zijn gericht op ontspanning en het energetisch vermogen van het lichaam.

Antoine behandelt klachten zoals: lichaams- en spanningspijn, hoofdpijn- en migraine, rug- en nekklachten, (over)vermoeidheid, angsten, hyperventilatie, overspanning, burn-out, onrust en gejaagdheid, identiteits- of relatieproblemen.

Kom naar de workshop van Kausay Pacha!

Antoine is ook aanwezig tijdens het festival Bewust Leven op 12 september. Tijdens de workshop "de invloed van straling op het energetische lichaam" laat hij je graag kennismaken met Kausay Pacha!

Kausay Pacha
Bleukweg 22
5032 PN Tilburg
06-10713025
info@kausaypacha.nl
www.kausaypacha.nl

ontspan krijg ruimte
aandacht wordt bewust
ontmoet jezelf
voel je kracht

inspireer
margo vermolen

biodynamische cranio sacraal therapie

*jouw levensenergie
is voelbaar
in alle lagen van jouw lichaam*

*ik volg die expressie
en nodig jouw lichaam uit
tot heling
volgens het eigen ordenend principe*

margo vermolen

www.inspireer.nl 06 288 285 98

Bewuste keuze, natuurlijk individueel!

Persoonlijk voedingsplan

Gewicht en stofwisseling optimaliseren

Klassieke homeopathie

Natuurlijk beter worden



metabolic balance

www.Metabolic-Balance-Brabant.nl

www.sabineflake.nl

Tel. 013 5082790

sabine@metabolicbrabant.nl

In je element op het podium

Wat is dat toch, die angst voor het podium? De angst voor al die ogen op je gericht, ogen die iets van jou verwachten? Als spreker de angst om je eigen verhaal te vertellen? Of als zanger de angst dat je stem het opeens niet meer doet? Bang dat je je tekst vergeet. Bang dat je de rode draad in je verhaal kwijt raakt. Bang dat het helemaal niks wordt.

Antonia Holthuisen van Studio Stemallure traint zangers en sprekers. Ze zegt: "Als je beroeps-halve geregeld voor publiek moet spreken of jezelf waar dan ook moet presenteren en je merkt dat je bij de ander niet het nodige vertrouwen wint, dan kan je dat onzeker maken. Het voedt de gedachte dat je niet goed genoeg bent en dat je ergens aan moet voldoen. Zo zou je kunnen denken: Ik moet grapjes maken. Ik moet krachtig overkomen. Ik moet me niet laten kennen. Ik moet ook powerpoint gebruiken ...Daarmee geef je jezelf, je eigen ideeën, jouw eigen verhaal, dat wat jou beweegt, geen kans. Je doet je anders voor dan je bent. Je doet jezelf te kort. En ook je organisatie. Je vertrouwt jezelf niet. Dus win je ook bij de ander geen vertrouwen. En zo is de cirkel rond."



Cursus start 4 oktober

In de cursus 'In je element op het podium' voor sprekers, start 4 oktober, gaat Antonia aan de slag met dat wat ons van je boodschap afleidt, namelijk de belemmerende overtuiging, of juist met dat wat ons naar je boodschap toe brengt: jouw relatie met het onderwerp. Wat kan deze cursus voor je betekenen? Antonia Holthuisen haalt de geest uit de fles: je charisma. Je gaat jezelf letterlijk ont-dekken. Je 'wordt' jezelf op het podium en in je functie. Je krijgt zelfvertrouwen. En je boodschap krijgt 'impact'.

Kennismakingsworkshops op festival

Op het Festival Bewust Leven 12 september geeft Antonia als voorproefje op haar cursus twee verschillende workshops. Zie www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl.

Voor meer info over Antonia Hothuisens werk:
www.studiostemallure.nl

In je element op het podium

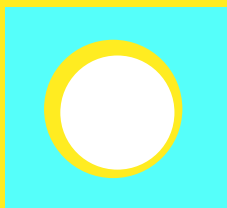
Duur 10x op maandagavond
Start 4 oktober 2010
Einde 13 december 2010
Tijdstip 19.30 – 22.00 uur
Locatie Jan van Besouw Goirle
Lokaal 1016
Prijs € 1575,- btw vrijgesteld
Aantal deelnemers 8
Nog twee plaatsen vrij.

Inschrijven

Studio Stemallure 013 – 463 96 96
De brochure voor uzelf of uw werkgever kunt u downloaden bij www.studiostemallure.nl
> aanbod spreken

**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

VITALITY SPIRIT

De unieke kracht van energie healing

Nieuw in Nederland:

REGENESIS

Het medicijn van de toekomst!



U kunt bij mij ook terecht voor:
Wichelroedelopen, Quantum Touch,
Magnetiseren, Healing.

Carla Dekkers
06-10228740
www.vitalityspirit.nl



**Uitvaartbegeleiding
Harriet van der Vleuten**

*Als je gaat ...
Dan ga je zoals je bent. Je kist is van hout,
bamboe of wilgentenen. Misschien ben je
zachtjes gewikkeld in een doek. Sober en puur
of uitbundig versierd. Eigen keuze.
Omdat ieder mens anders is.*

013-5920048
www.harrietvandervleuten.nl



Harriet van der Vleuten
en Karlijn Strick

colofon

Magazine 'Bewust Leven' is een
uitgave van InBeeld, te Tilburg.
verschijnt: 4x/jaar
oplage: 2500
concept: InBeeld concepting
redactie: Sabrina, Linda Verschuren
Acquisitie: Chantal van Thiel
Eigenwijze Wiesje: Bianca Snip
vormgeving: Yvette van Kempen

abonnementen

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 wordt naar je toegestuurd.
Jaarabbonement € 12,-. Mail naar
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
(aanmelddeadline 15 oktober).

verkrijgbaar

Het magazine verschijnt ieder sei-
zoen. Je kunt het magazine afhalen
bij o.a. bibliotheken, natuurvoedings-
winkels en Pleiade (Tilburg).

contact

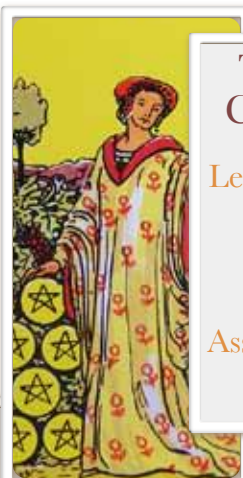
Yvette van Kempen
013-2112825
info@wegwijzer-naar-bewust-leven.nl
www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl

Wintereditie

verschijnt op

1 december

met het thema 'Stilte'



TAROT CURSUS

Leggen zonder
boek

Intuïtief

Associëren met
beeldtaal

[WWW.TAROT013.NL](http://www.TAROT013.NL)

info@tarot013.nl

013-5303015

Ardin Walsmits

B R O Z E

Balans, gezondheid en innerlijke vrijheid



Mindfulness
Mediteren kun je leren
In balans
Qigong - Mindful bewegen
T'ai Chi Ch'uan
Taoïstische meditatie
Leve het lijf
Dansen met demonen
In de derde positie
Leven met de seizoenen

voor meer informatie: www.broze.nl
email: contact@broze.nl
of bel: Birgit Verstappen 06-17140214

NIEUW SEIZOEN BROZE 2010 IN HILVARENBEEK



Alle sterren aan de hemel

Praktijk voor begeleiding
bij rouw en andere verliezen
zoals echtscheiding en gezondheid.

Ook pedagogische gezinsbegeleiding
door 'Gezinskracht in beweging'.

Hellen Tonglet

013 543 2352 / 06 44 23 41 96

www.allesterrenaandehemel.nl



achtdaagse
Marokko-reis

Ontdek de badhuizen,
sprookjesachtige koningssteden
en mediteer in de woestijn....

€ 1095,- p/p

incl. vlucht, transfer, accommodatie, meditatie, entree badhuizen

www.wegwijzer-naar-bewustleven.nl