

Bewust

LEVEN

Wintereditie 2010



fair trade

eerlijke producten

natuurvoeding

streekproducten

consuminderen

minder = meer

**neem
gratis
mee**

UNIEK IN NEDERLAND



GORE
ANYONES
RUNNING
BAREFOOT



Korvelseweg 41/43 Minimalistische hardloepschoenen
 5025 JB TILBURG Sportvoedingsadvies Barefoot clinics
 013-5357358 Sterkere voeten en benen
 www.anyonesrunshop.nl Veel minder kans op loopblessures

KINDEREN HEBBEN HET TEGENWOORDIG NIET ALTIJD GEMAKKELIJK EN WORDEN VAAK NIET GOED BEGREPEN. EIGENWIJZE WIESJE IS EEN KIND DAT HAAR OUDERS VAAK REGELMATIG CONFRONTEERT MET WJZE OPMERKINGEN DIE ZO MAAR UIT DE LUCHT LYKEN TE VALLEN. TOCH IS DIT NIET HET GEVAL WANT ZE WEEET HEEL GOED WAAR ZE OVER PRAAT. HAAR OUDERS STAAN HIER ALIËEN 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 ALIËEN MAAR VAN DE WJYS TE BRENGEN!



Winter

We gaan een tijd van rust en stilte tegemoet, een tijd van 'naar binnen keren'. Schijnbaar rustig aan de oppervlakte, maar ondergronds is de natuur de komende maanden zich aan het voorbereiden op een kleurrijk voorjaar vol groei en bloei.



De afgelopen maanden heb ik nagedacht over de groei van de onderwerpen, die ik bij 'Bewust Leven' vind horen. Fair trade en consuminderen zijn twee rubrieken, die vanaf nu een vast onderdeel zullen zijn van het magazine. Jan en Godelieve zullen jullie elke editie weer inspireren met initiatieven of ideeën. Vanaf de volgende editie zal ook Anneke Scholte een nieuwe rubriek vullen over 'ecologisch tuinieren'.



Met het magazine, de website en het festival over 'Bewust Leven' wil ik je kennis laten maken met zoveel mogelijk activiteiten en initiatieven in Midden- en West-Brabant die een bewuste manier leven mogelijk maken. Mocht je nog ideeën hebben voor onderwerpen, laat het me dan weten.

Het magazine is er speciaal voor jou!

[Ik wens jullie veel leesplezier!](#)
 Yvette van Kempen



Inhoud

- 2 strip 'eigenwijze wiesje'
- 4-5 fair trade
- 6-7 natuurvoeding in Tilburg
- 8-9 streekproducten
- 11 de natuur vertelt...
- 12-13 consuminderen
- 15 spiritualiteit
- 17 hoogsensitiviteit
- 21 uitvaart
- 27 winteryoga
- 27 colofon



Eerlijke prijs voor de maker

Fair Trade (= eerlijke handel) is in Nederland vooral bekend door Wereldwinkels, het keurmerk Max Havelaar en producten van Fairtrade Original. Bij de Wereldwinkel kun je heel veel mooie kado's kopen waarbij je ook de maker blij maakt. Hij heeft namelijk voor zijn werk een goede beloning ontvangen. Dit is een belangrijk onderdeel van eerlijke handel.

Jan Vugts

Fair Trade in de supermarkt

In 1988 lag het eerste pak koffie met het Max Havelaar-keurmerk in Nederlandse supermarkten. Inmiddels zijn er o.a. sinaas-appels, thee, pinda's, hagelslag, wijn, bier, ijs, chocoladeletters en nog veel meer producten met dit keurmerk in steeds meer supermarkten te koop.

Fair Trade betekent een goede beloning voor de makers van die mooie schaal in Thailand of een vastgestelde minimumprijs voor de zak koffiebonen van de kleine koffieboeren uit Guatemala.



De rubriek 'Fair Trade' wordt een vast onderdeel van het magazine. Jan Vugts van Bureau Ver(?)antwoord deelt zijn kennis met ons.

Bureau Ver(?)antwoord

Sinds de oprichting van mijn eenmanszaak, BureauVer(?)antwoord in 1998 geef ik o.a. voorlichting over eerlijke handel, geef ik gastlessen in het onderwijs over dit onderwerp en organiseer ik proeverijen.

MVO

Sinds kort is Bureau Ver(?)antwoord aangesloten bij een netwerk van bedrijven die aan Maatschappelijk Verantwoord Ondernemen doen. Daar hoop ik te bereiken dat deze bedrijven bij hun inkoop van koffie, thee e.d. ook gaan kiezen voor Fair Trade.

Wilt u meer weten over Fair Trade of een activiteit organiseren, aarzel dan niet om mij te benaderen.

**Bureau Ver(?)antwoord - Spoorlaan 346 - 5038 CC Tilburg
013 - 5425587 - 06 - 17094047 - jan@bureauverantwoord.nl**



Wilt u lekker en vertrouwd voedsel van uw boer om de hoek, geleverd bij u aan huis?

Wat is 'Goei Eete'?

'Goei Eete' is een initiatief van burgers om eten uit de buurt bij u op tafel te krijgen. De Brabantse Milieufederatie, De Dobbelhoeve, Bureau Ver(?)Antwoord, Ecodorp Brabant, Duurzaam Tilburg en Tanamera Consultancy hebben de handen ineen geslagen.

Meedoen?

'Goei Eete' is op zoek naar consumenten uit Tilburg en omliggende dorpen, die het idee ondersteunen en op de hoogte wilt blijven van ontwikkelingen. Voor meer informatie of om je aan te melden, stuur een e-mail naar transitiontown.tilburg@gmail.com



**Molenbochtstraat 66
Tilburg
(zijstraat Besterdplein)
Tel. 013-543 29 10
maandagochtend gesloten**



Duurzame voeding? Biologisch... Best logisch!

- Geen gebruik van pesticide bij groente- en fruitteelt.
- Geen antibiotica en een diervriendelijk bestaan voor de dieren.
- Milieuvriendelijke wasmiddelen.
- Natuurzuivere cosmetica.
- Fairtrade handel.

bewust eten

Natuurlijke voeding in Tilburg

Biologisch, scharreelproducten, streekproducten, natuurvoeding... termen, die niet meer weg te denken zijn. In de komende edities gaan we je meer vertellen over 'bewust eten'. Om je te inspireren welke winkels in Midden- en West-Brabant deze producten verkopen, hebben we er een aantal op een rijtje gezet.

Yvette van Kempen

Solidare Natuurvoeding ruimer na de verbouwing

Al 28 jaar is Solidare natuurvoeding een begrip in de regio. Het winkelpand is verbouwd en daardoor groter geworden. Dit was geen overbodige luxe daar het vooral in het weekend soms wel dringen was. Nu er een stukje aanbouw achter de winkel is bijgekomen is het mogelijk een wat groter assortiment te voeren en extra loopruimte te benutten.

- vershoek met groente en fruit
- biologisch vlees en vis
- ruime sortering voor ontbijt en de warme maaltijd
- dieetproducten: glutenvrij, lactosevrij, suikervrij
- vegetarische producten
- uitgebreid wijnaanbod uit diverse landen
- natuurzuivere cosmeticaproducten

Nieuw is het kleine zelfbedieningskoffiehoekje. Naast een heerlijk kopje thee of koffie vind je hier ook informatie over de vele cursussen en workshops die in de regio georganiseerd worden.

Openingstijden

Maandag van 13.00-18.00 uur
Dinsdag t/m vrijdag van 9.00 tot 18.00 uur
Zaterdag 9.00-17.00 uur

EkoPlaza

De nieuwe EkoPlaza zal in december 2010 haar deuren openen aan de Schouwburging; het zesde in Nederland en het eerste beneden de rivieren. Tot die tijd is de Natuurvoedingswinkel De Paardebloem nog gewoon geopend. www.ekoplaza.nl

Wij bedanken André Sools van harte voor al het prachtige werk dat hij bij de Paardebloem heeft neergezet.

Biologische slagerij

Aan de Besterdring vinden we de biologische slagerij van Ginhoven. Hier vind je zuiver ambachtelijke producten die voor het overgrote deel zijn vervaardigd uit gecertificeerd biologisch vlees. Veel van de producten zijn eigenhandig bereid en geschikt voor bijvoorbeeld glutenvrije diëten. Tevens bieden zij ook voorbereide maaltijden, hapjes, soepen en sauzen.

Biologische slager Rob van Ginhoven en kookfanaat Valentijn Bogaers geven ook culinaire kookcursussen onder het motto 'Puur & Smaak' in de twee sfeervolle kookstudio's naast de slagerij.

www.vanginhoven.nu



't Schop: Lekker en biologisch eten uit de omgeving

Wil je lekker en biologisch eten uit de omgeving? Kom dan naar boerderij 't Schop in Hilvarenbeek! De boerderij, bio Streekwinkel, zaal met ruimte voor meer dan 100 gasten en vele culinaire arrangementen maken van 't Schop een unieke plek waar biologisch voedsel volledig beleefd kan worden .

Chantal van Thiel



Meer dan een boerderij

De boerderij is een eeuw geleden gestart door overgrootvader van den Broek. Toen was het een gemengd bedrijf met melk-koeien, varkens en kippen. Jan en Cécile van den Broek hebben de omslag gemaakt naar een biologische boerderij. Met zoon Niek is inmiddels de vierde generatie actief. Momenteel worden er tachtig runderen en dertig schapen gehouden. Het vee begraaft de weilanden rond de boerderij en natuurterreinen in de omgeving. Achter de boerderij is een boomgaard met appels, peren, pruimen, bessen en kruiden. Een grote wens voor de toekomst is om een grote eigen moestuin te hebben.

Eten en koken met passie

Een passie van Jan, Cécile en Niek is het bewust en kritisch omgaan met eten, maar bovenal genieten van lekker en biologisch eten. Op boerderij 't Schop is een boerderijkeuken waar groepen onder begeleiding kunnen koken. De gebruikte ingrediënten komen natuurlijk van eigen boerderij of uit de streek. Bedrijven, families of vrienden kunnen terecht voor lunch of diner, bijeenkomsten of om een gezellige, culinaire dag te hebben en te genieten van de producten en omgeving.

Biologisch keurmerk

't Schop heeft een volledig biologische bedrijfsvoering en heeft het EKO certificaat. Dit betekent dat gewerkt wordt volgens de uitgangspunten van biologische landbouw. De dieren krijgen ruimte en leven in de vrije natuur met een gezonde bodem. Ook alle groenten en overige producten zijn biologisch. Dus zonder het gebruik van kunstmest, chemische bestrijdingsmiddelen, antibiotica of hormonen. Op boerderij 't Schop leven de runderen en schapen in de vrije natuur en grazen op een natuurgevoede weide.

Winkel

Voor lekker en biologische streekproducten kun je terecht in de streekwinkel van 't Schop. Je kunt biologisch vlees kopen van runderen en lammeren van eigen bedrijf en varkens van een collega bioboer. De winkel verkoopt heerlijke vleeswaren, zoals boerenham, worst en paté. Ook er zijn er verse biologische groenten, fruit, sappen, kruiden, en kaas van collegaboeren en -tuinders te koop. Op donderdag en vrijdag is de winkel open van 10:00 tot 18:00 uur en op zaterdag van 10:00 tot 13:00 uur. Groepen kunnen de hele week terecht m.u.v. zondag. Je bent van harte welkom!

- eco-boerderijproducten
- eetarrangementen
- excursiearrangementen
- kookcursussen

Boerderij 't Schop
Esbeekseweg 2
5081 ED Hilvarenbeek
013-5056156
www.hetschop.nl

Vrouwbewustzijn

Winter, tijd voor inkeer en reflectie. De wereld roept erom, kijk maar naar de economische situatie. Die vraagt ons onze manier van leven te evalueren, daagt ons uit tot creativiteit en eerlijk leven vanuit onszelf, tegelijkertijd nieuwe kansen biedend. Het oervrouwelijke wordt wakker: het leven is cyclisch! Het is natuurlijk dat lente, zomer, herfst, winter en wederom lente op elkaar volgen. Ook voor ons is het belangrijk om de winter te beleven: diep in onszelf duiken, evalueren, het overbodige wegdoen zodat ruimte ontstaat voor het nieuwe, om straks met meer wijsheid weer actief te worden...

Cursus vrouwbewustzijn

In de basis cursus vrouwbewustzijn kijken we naar vroegere tijden, mannelijk en vrouwelijk, de menstruatiecyclus, Sophia, Eva, Lilith en naar jou.

start 11 januari 2011
kosten € 105,00
duur 7 keer 2 uur
max. 7 vrouwen

Op dinsdagochtend of -avond, geef aan welk (ander) dagdeel jou schikt. Je kunt je aanmelden of eerst kennismaken via de site of een telefoontje.

Contact

Arienne van den Berg-Jonkers
naarbuiten – persoonlijke coaching
Tilburgseweg 47a Hilvarenbeek
arianne@naarbuiten.com
06-22975820
www.naarbuiten.com



De natuur vertelt...

Na het vallen van het blad dient de donkere periode van het jaar zich aan. Het is de tijd van de winter, bezinning, rust en hoop. Door het ritme van de natuur te volgen, blijf je zo dicht mogelijk verbonden met je eigen natuur, je eigenheid en 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...

Linda Verschuren

Krachten verzamelen

Waar de herfst de tijd van de kleuren is, komt met de winter de tijd van de duisternis. Bij oude natuurtradities gaf dat een begin aan; de nacht gaat vooraf aan de dag en de winter vooraf aan een nieuw jaar. Door het jaar te overdenken en te bezinnen, sta je stil bij de essentie van het leven. Dat is een goede fundering voor een nieuw jaar. Door rust te nemen en te reflecteren, verzamel je nieuwe krachten, inzichten en ideeën voor het komende jaar. De natuur geeft ons het goede voorbeeld; alles rust onder de grond in de slapende, wachtende zaden en planten.

De winterzonnewende valt op 21 december, het is de tijd van de langste nacht. De natuur leert ons de les van de eeuwige cyclus. Het is een natuurwet waar je in donkere tijden altijd hoop uit kunt putten, want; het diepste, donkerste punt is tegelijk ook het keerpunt. Vanaf dan zal er altijd weer licht komen...

Terugkeer van het licht

Het terugkeren van het licht wordt al eeuwen lang gevierd. Het is dan ook geen toeval dat wij ons kerstfeest 'Feest van het licht' noemen en graag kaarsjes branden. Omdat Jezus 'Het Licht van de Wereld' werd genoemd, hebben in de 4e eeuw(!) keizer Constantijn en de bisschoppen besloten dat kerstmis op deze dag gevierd moest worden. In Scandinavische landen noemen ze het lichtfeest nog steeds Jul (of ook wel Yule of Joelfeest).

Oh dennenboom...

Ons kerstfeest is ondenkbaar zonder de groene 'dennen'boom. De Kelten brachten vroeger al groenblijvende bomen in hun huizen. Het wintergroen symboliseerde de overleving van de natuur en het lengen van de dagen. Maar de den biedt meer. Bij Natuurwinkel Erica, kun je etherische olie kopen van de den. Vermeng 1 tot 4 druppeltjes met een neutrale badolie of badschuim en voeg het, pas als het bad helemaal vol is, toe aan het water. Zo'n heerlijk warm dennenbad geeft ontspanning en werkt goed bij griep en verkoudheid. Heb je geen bad, dan kun je een verdamper in huis gebruiken en kan de Den je helpen om het 'donkere' te verdrijven en hoop en rust terug te laten komen.

Winter volgens astronomie
21/22 december – 20/21 maart

Winter volgens meteorologie
1 december – 1 maart

Winter vanuit de natuur
21 december: hoogtepunt, Jule
1 maart: lentebegin/Imbolc

Linda Verschuren

Natuurlijkerwijs
Praktijk voor Kindercoaching
en Natuurlijke Leefwijze

Consuminderen Meer vrijheid en kwaliteit van leven

Bij consuminderen gaat het niet alleen om geld en goed maar ook om je geestelijk welzijn. Door eenvoudiger te leven hoeft er minder geproduceerd te worden, minder auto gereden, minder hard gewerkt. Je krijgt een beter milieu en meer tijd voor bijvoorbeeld gezin, familie, vrienden en zorgtaken. Consuminderen levert dus veel winst op!

Godelieve Engbersen

Energiebesparingstips

- Was met lagere temperatuur en een volle trommel, dat scheelt € 45,- op jaarbasis!
- Voor elke vijf lampen die je vervangt door spaarlampen bespaar je € 40,-.
- Schakel sluimerende energieverbruikers zoveel mogelijk uit. Denk aan je PC, waar de USB-poorten constant onder spanning staan, de tv-kast met ingeschakelde video en dvd-speler.
- De wasdroger verbruikt 600 kWh/jaar! Hang je was dus gewoon aan de lijn.

Er zijn mensen van het A-Team die je advies kunnen geven. Ook bij Transition Town hebben wij een energie-adviseur.

Kerstboom

Als de kerst nadert, willen veel mensen hun huis versieren. Wacht zo lang mogelijk met de aankoop van een kerstboom. Je kunt natuurlijk ook overwegen je huis te versieren met alleen een paar takken. Op die manier kun je de hele kamer in kerstfeer in stemming brengen.

Maaltijd

Een voordelige feestelijke maaltijd bereiden kan met traditionele seizoensgroenten! Deze traditionele groenten zijn goedkoper en bevatten de voeding passend bij het seizoen. In de winter kun je een hele kool op een koele plek wekenlang bewaren. Spotgoedkoop!

De rubriek 'consuminderen' wordt een vast onderdeel van het magazine. Godelieve deelt haar enthousiasme en kennis met jullie.

Godelieve Engbersen

Ik ben 43 jaar; informatiespecialist in het St. Elisabeth Ziekenhuis Tilburg.

Met veel plezier woon ik in ons mooie Tilburg. Al jarenlang ben ik actief betrokken bij uiteenlopende duurzame activiteiten. Zo ben ik ambassadeur van het magazine Genoeg; organiseer ik de Landelijke Consuminderdag (20 maart 2011); ben ik ludiek actievoerder voor de NietwinkelDag; en ben ik actief bij Transition Town Tilburg.

Webtips

Transition Towns Tilburg
tilburg.transitiontowns.nl

NietWinkelDag
www.koopniets.nl

Tijdschrift Genoeg
www.genoeg.nl



oude wijsbeden
 nieuwe inzichten
 leven met de natuur

A3boeken

Het Parijs van Isis

Karin Haanappel
 96 pag. fc, € 19,50
 ISBN 978 90 77408 80 3
 lezingen auteur: www.hetparijsvanisis.nl



De sneeuwkoningin sprookje H.C. Andersen met 49 pastels van Juke Hudig

96 p., € 24,50
 ISBN 978 90 77408 81 0
 verschijnt begin december



Gaia's kracht op reis naar haar magische plaatsen

Roelien de Lange
 192 p., € 29,50
 ISBN 978 90 77408 75 9



Seidr, het Noordse pad werken met magische en sjamanistische sporen in Noordwest-Europa

Linda Wormhoudt
 408 p., € 39,50
 ISBN 978 90 77408 74 2



De aarde roept Ontdek de natuur als bron van inzicht en heling

Gerwine Wuring
 foto's Marielle van Dop e.a.
 144 p., € 24,50,
 ISBN 978 90 77408 60 5



Luister naar je ziel 50 kracht- en troostkaarten

Janet Werner
 € 9,95
 ISBN 978 90 77408 84 1



www.A3boeken.nl

T 0545 48 11 40

spiritualiteit

Zenmeester Jeroen Witkam over stilte

Stilte. Niet zozeer de stilte om je heen, maar vooral de stilte in jezelf. Voorbij aan je gedachten en emoties. Dit betekent dat stilte tegelijk aandacht is. Een 'lege' aandacht waarin je puur, zonder oordeel waarneemt en weer loslaat. In de leegte van het niet-weten ervaar je nieuwe dimensies in jezelf. Je gaat op avontuur en ontdekt je ware Zelf.

Zen

Momenteel ben ik verbonden aan een Zendo. 'Zen' is het Japanse woord voor aandacht. 'Do' duidt op de plek waar je zit in stilte. Drie culturen hebben de weg naar innerlijke stilte verrijkt met hun eigen elementen. De traditie vond zijn oorsprong vijf eeuwen voor onze jaartelling bij Boeddha in India, waar het Dhyana heette, daarna verspreidde het zich naar China (Ch'an) en verder naar Japan (Zen) en nu heeft Zen ook het westen bereikt. Terwijl velen hier het contact met de tradities van het christendom verliezen, blijft de zoektocht naar zingeving en spiritualiteit bestaan. Zen blijkt een antwoord te geven op de menselijke behoefte aan stilte en inkeer. In het christendom ligt de nadruk op de relatie met God. In het boeddhisme, waarvan zen een vertakking is, ligt de nadruk op de diepte in jezelf.

Ervaring

Zelf onderging ik allereerst een diepe beleving vanuit de God van de Bijbel in een abdij. Door een crisis ontdekte ik de heilzame werking van lege aandacht en daardoor ook de diepte in mijzelf. In Zen wordt dit proces 'de grote dood' genoemd; het sterven van je ego of 'kleine ik'. Jaren later vond ik de herkenning van mijn ervaring in zen en diepte deze ervaring bij leermeesters als von Dürckheim en Lasalle verder uit. Zij stimuleerden mij om zelf Zen te gaan doorgeven, waar ik 35 jaar geleden mee startte vanuit de abdij in Zundert. In 2007 zette ik de stap naar de stad in Zendo De Drie Juwelen om de 'aandacht in stilte'

meer toegankelijk en toepasbaar te maken in het dagelijks leven. Training van een goede lichaamshouding en aandacht voor de ademhaling ter ondersteuning van het meditatieproces zijn hierbij van wezenlijk belang.

Symboliek 'De Drie Juwelen'

De symboliek achter de naam 'De Drie Juwelen' is als volgt: het eerste juweel is stilte. De kostbare stilte in jezelf ontdekken en daarin te ervaren wie je in diepste wezen bent. Het tweede juweel is de weerspiegeling van de hervonden stilte in het dagelijks handelen. Het derde juweel is het mededogen: respect, aanvaarding en liefde als vrucht van de stilte voor je medemens en al wat leeft.



Zendo

In Zendo De Drie Juwelen kunnen geofenden deelnemen aan de doorgaande wekelijkse meditatie, een Zazenkaï (meditatie-dag) en zenweekends.

Beginners kunnen deelnemen aan een korte introductie cursus of een intensieve kennismakingsdag als voorbereiding op de deelname aan de doorgaande meditatie.

Kijk op www.dedriejuwelen.nl
 of bel 013-517114 of
 06-407 606 08

Spirituele Sociëteit Tilburg

Platform voor
Spirituele Bewustzijnsvorming

Zondag 12 december

Hanny Verheijden

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

Zondag 23 januari 2011

Sander Videler

De goudgele weg.
Het gnostieke pad naar je Zelf. Het doel van het leven is te worden wie we in wezen al zijn.

Zondag 20 februari 2011

Carel Weevers

Wat de Boeddha ons te zeggen heeft.
Word wakker, wees vrij.

Zondag 20 maart 2011

Carool Popelier

Een mysteriecultus rond dood en leven. Een verhaalvoorstelling van een Griekse mythe.

Zondag 17 april 2011

Joke Hermsen

Tijd en Ziel
Wat verstaan we onder een ziel en wat heeft dat met de tijd te maken?

Informatie

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@spirsociltburg.nl

www.spirsociltburg.nl



hoogsensitiviteit

Leef je kracht, verrijk de maatschappij

Als 15-20 procent van de bevolking hoogsensitief is (wereldwijd meer dan 1 miljard mensen), dan heeft deze karaktereigenschap een belangrijke plaats in onze samenleving. In Den Dungen, op vijf kilometer afstand van Den Bosch, begeleidt en traint Brigitte van der Velden hoogsensitieve mensen naar een krachtig sensitief leven.

Last

Helaas ervaren teveel mensen hun hoogsensitieve talenten als lastig. Ze kunnen moeilijker hun weg vinden in een samenleving waarin veel hectiek is. Dit komt omdat hun zenuwstelsel verfijnder is afgestemd en hierdoor nemen de zintuigen meer prikkels op. Daarna worden de prikkels door de hersenen verwerkt én voegt een hoogsensitief persoon nog een stap toe aan het verwerkingsproces door te reflecteren op de ervaring. Bij teveel prikkels raakt de hoogsensitieve persoon uit balans en als dit regelmatig gebeurt, zet dit een stempel op de wijze waarop iemand in het leven staat.

Unieke kwaliteiten

Binnen 'Om de kunst van leven' staat 'uniek zijn' centraal. Als je hoogsensitief bent beschik je over een aantal specifieke kwaliteiten. Heel bewust spreekt Brigitte van kwaliteiten want er schuilt zoveel moois in hoogsensitief zijn. Zij spreekt over 'de hoeders van de samenleving', omdat hoogsensitieve mensen een natuurlijke drang hebben dat wat ze creëren in balans moet zijn met de mens, de materie en de natuur. Ze zijn o.a. creatief, accuraat, invoelend, afgestemd op het 'totaal' en hebben een groot rechtvaardigheidsgevoel. Uiteraard heeft niet iedereen dezelfde kwaliteiten en ook de mate waarin verschilt van persoon tot persoon. Reden genoeg om te (her)ontdekken wat je als hoogsensitief persoon

hebt meegekregen in je leven en hoe dit de basis vormt van je bestaan. Eigenlijk leert ze hoogsensitieve mensen hun gebruiksaanwijzing te lezen, zodat ze bij juist gebruik optimaal kunnen functioneren. Immers als je doet waarvoor je bestemd bent, verloopt het leven veel soepeler, krijgt het diepgang en geeft het vreugde door de eigenheid van handelen. Hierin zit de kunst van leven en daar draait het om!

Aanbod 2011

- ZINVOL Sensitief!
Een verdiepende jaartraining
- De KRACHT van sensitiviteit!
Een avondtraining
- VOEL je energiever!
Een ochtendtraining
- Diverse ontdekkings- en verdiepingdagen
- Individuele begeleiding
- Wijze ouder training



Om de kunst van leven

Centrum voor hoogsensitiviteit
Hooi donk 8
5275 HT Den Dungen
(06-22965215)

www.omdekunstvanleven.nl



HE- Transformatie

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

WWW-HE-Transformatie.nl
013 5716061



Ceder praktijk voor
Aura- en chakreading
Universal White Time Healing
Reiki

Inzicht in je persoonlijke groei
Healing van je verleden en heden naar je toekomst
Voor jong en oud, volwassenen, kinderen en dieren

Jaco den Haan
06-44474548
www.cederpraktijktilburg.nl



Bowentechniek voor kinderen

In mijn praktijk 'Leefbewust' heb ik me gespecialiseerd in de Bowentechniek. Deze techniek werkt perfect bij kinderen. Het is effectief, werkt snel (binnen drie weken) en is pijnloos. Enkele voorbeelden van klachten die ik regelmatig tegenkom en die goed te behandelen zijn, zijn de volgende:

- Huilbaby's of baby's met darmproblemen.
- Kinderen die niet goed kunnen slapen en/of 's nachts angstig wakker worden.
- Bedplassen
- Lusteloosheid. Geen zin meer om te spelen.
- Kinderen die snel boos worden. Zowel kleuters als zeker ook jongeren in de puberleeftijd.
- Bij hoogsensatieve kinderen zorgt de Bowentechniek voor goede aarding, waardoor ze veel beter bij zichzelf kunnen blijven. Zo krijgen ze weer meer zelfvertrouwen.
- Onverklaarbaar gedrag, zoals bijvoorbeeld continue huilen als ze in het kinderzitje in de auto zitten.
- Kinderen, met astma of hooikoorts, die niet kunnen rennen zonder het benauwd te krijgen. Ik ben met mijn praktijk gespecialiseerd in deze problematiek.
- Menstruatiepijn bij meisjes in de puberleeftijd.

Ik werk in mijn praktijk Leefbewust zowel met kinderen als volwassenen.

MIR-methode

Naast de Bowentechniek pas ik ook de MIR- methode bij kinderen toe: www.mirmethode.nl. Deze methode zorgt ervoor dat het kind direct contact maakt en houdt met zichzelf. Los van wat iedereen ook vindt of wil. Het werkt om je als individu vrij en authentiek te voelen. En dat is heerlijk! Meer info? Bel 06-36027819 (Elian Krekels) of kijk op de website: www.leefbewust.nl



Lanke Voeding als medicijn
Praktijk voor natuurlijke gezondheidszorg

Zonder weegschaal of dieet tal van klachten verhelpen als overgewicht, vermoeidheid, hoofdpijn, stress, darmproblemen enz. enz.

Praktijk Lanke begeleidt jou met het aanpassen van je voedingspatroon gericht op jouw persoonlijke wensen en fysieke en mentale klachten, ondersteund door Bachbloesems.



Voor info of afspraak:
Lanke Broeders,
06 - 41.43.88.75
Overakkerstraat 137,
Breda
www.Lanke.nl

ATELIER ART-A-BIANCA



Grafisch
Illustratief
Kunstzinnig
Creatief

Tekeningen, Schilderijen
Beelden & Portretten



M 06 - 120 95 408

www.art-a-bianca.nl

Boekje 'Homeopathie meer dan een alternatief'

De titel van het boekje, dat Eugène van Grinsven heeft geschreven voor patiënten die in zijn praktijk komen, luidt 'Homeopathie: meer dan een alternatief!'. In dit boekje wordt uitgelegd hoe een klassiek homeopaat tegen ziekte aankijkt, hoe homeopathie werkt en het verschil met reguliere geneeskunde.

Dit boekje is te koop voor belangstellenden.
Kosten: € 2,50 incl. verzending.

Voor bestelling mail naar
eugenevangrinsven@hotmail.com
of bel 013-5358164.



Schoonheid geeft troost

Sommige mensen berusten meer in het feit dat ze ooit zullen sterven dan anderen, maar slechts weinig personen zijn graag met het onderwerp bezig. Laat staan op regelmatige basis. Wat trekt iemand aan in het begeleiden van een uitvaart? Het is een vraag die Harriet vaak krijgt en als we haar kantoor binnen zijn, is het de eerste die ik stel.

Sabrina

leider de spin in het web. Mijn taak is om ervoor te zorgen dat aan de wensen van de familie voldaan wordt, maar ook dat alles blijft passen.' Haar werk is steeds belangrijker geworden, omdat uitvaarten tegenwoordig persoonlijker mogen zijn. 'Een tijdje terug had een familie het idee om de kinderen iets op de kist te laten tekenen. Ik vroeg of ze niet iemand wisten die een mooie begintekening kon maken. Die vrouw heeft een prachtige tak met grote bladeren er op geschilderd. In ieder blad kwam een kindertekening. Schoonheid geeft troost en dit was een van de mooiste kisten ooit.'

Bewust Leven

Ook voor mensen die zowel tijdens hun leven als na hun dood een positief effect op het milieu willen hebben, zijn er mogelijkheden bij Harriet. Zo kun je kiezen uit een kist van karton of snelgroeiende bomen. Op de vraag of Harriet ook spiritueel is zegt ze: 'Ik geloof dat er meer is tussen hemel en aarde, maar dat is niet relevant. Wat belangrijk is, is dat ik in de geest van de overledene en de nabestaanden kan meedenken. Een uitvaart is de spiegel van het leven en het is mijn taak dit afscheid persoonlijk, eigen en troostrijk te laten zijn, met zoveel mogelijk inbreng van nabestaanden.'

Kijk voor meer informatie op:
www.harrietvandervleuten.nl

Zingeving

'Voor mij is zingeving de belangrijkste factor,' antwoordt Harriet. Haar kantoor is op de eerste verdieping van haar woonhuis. Door de grote ramen valt veel licht naar binnen en hoewel er een comfortabele zithoek is, hebben we plaatsgenomen aan haar ruime bureau. 'De dood is onherroepelijk en daarom een belangrijk onderdeel van het leven, ook omdat iedereen er vroeg of laat mee geconfronteerd wordt,' vertelt ze. 'In die zin is mijn werk ook maatschappelijk belangrijk.'

Afscheid

Een goed afscheid is wanneer het persoonlijk, eigen en troostrijk is geweest. Haar rol hierin is het aanmoedigen van de eigen werkzaamheid en het bewust omgaan met de dood. 'Laatst was ik bij een man wiens vrouw plotseling was overleden. Hij twijfelde of hij haar thuis zou laten. Ik heb met hem gepraat, hem de tijd gegeven en ook de kinderen naar hun mening gevraagd en zo werd er in alle rust een plaatsje in huis gevonden waar ze werd opgebaard. Uiteindelijk is iedereen bij het hele proces betrokken geweest en dat heeft hem veel steun gegeven. Het helpt je bewust tot je door te laten dringen dat iemand er niet meer is en dat zorgt voor een goede verwerking.'

Managen

Harriet, opgeleid als theoloog en langere tijd werkzaam als manager, voelt zich als een vis in het water nu ze zingeving met organiseren kan combineren. 'In feite is de uitvaartbege-

Een (daad-)krachtig leven?

Anderen helpen om in hun
(Ik-)kracht te komen?

Deeltijdopleiding tot
Ik-kracht Coach

www.ik-kracht-coach.nl

Uitvaartbegeleiding
Harriet van der Vleuten

Begraven of cremeren?
In de aarde of door het vuur
Afscheid op jouw manier

Wat wil
jij?

Altijd persoonlijk,
elke uitvaart
bijzonder!

T 013 592 00 48 www.harrietvandervleuten.nl



Intuïtie & Tarot

TAROT CURSUS
Voor beginners & gevorderden

Website:
tarot013.nl

Ardin Walsmits 013-5303015



Haal het beste uit jezelf...

Beeldende coaching

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

Joyce Schijf
www.deverbinding.info

de **verbinding**

www.pleiadetilburg.nl



ster in inspiratie

essentiële oliën

boeken

wierook

sieraden

cd / dvd

mineralen

bloesemremedies

(Boeddha) beelden

Willem II straat 50 Tilburg

Voetreflexmassage

Ontspanning

We hebben het allemaal nodig om af en toe eens even te ontspannen. Los te komen van de tijd, te luisteren naar muziek, de geest tot rust brengen. In harmonie zijn met jezelf. Het evenwicht herstellen. En wie weet bewust te worden dat je gewend bent geraakt aan gespannenheid. Realiserend dat er veel energie verbruikt wordt door deze extra spanning in het lichaam kan voetreflex en/of massage een middel zijn om spanning los te laten en meer te ontspannen. Massage een ontdekkingsreis naar jezelf. Bewust worden hoe het aanvoelt om meer in harmonie met jezelf te zijn.

Voetreflexmassage

Voetreflexmassage is drukpuntmassage, waarbij men ervan uitgaat dat het hele lichaam terug te vinden is in de voeten. In onze voeten vinden we reflexpunten die verbonden zijn met alle organen, gewrichten en het zenuwstelsel. Door zorgvuldig gedoedeerde druk op de juiste plaatsen kunnen we helende invloed uitoefenen en een beroep doen op het zelfgenezende vermogen van het lichaam.

Massage en voetreflex

Mogelijkheid is om te kiezen voor een behandeling bestaande uit een deelmassage van rug, nek en schouders in combinatie met voetreflex.



Praktijk 'Soleil'

'Soleil' is de praktijk van Riki van der Gouw – de Haan. Zij was verpleegkundige en is BIG geregistreerd. Is gediplomeerd aura chakra healer. Heeft naast verschillende massage cursussen de driejarige beroepsopleiding voetreflex afgerond en vele specialisaties hierin gevolgd zoals zwangerschapsreflexology, tenen lezen, chinflex, voetdiagnostiek etc. Ook is zij vakdocente bij de Beroeps Voetreflex Opleiding Total Health.

Vergoeding

De consulten bij Riki worden door de meeste Zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.

'Soleil'

Creativiteit & Bewustwording

Riki van der Gouw – de Haan
Laurierstraat 7
5143 ED Waalwijk
info@riki.nl
04160-560943
www.riki.nl



“Wees welkom...
informeer vrijblijvend”

at the **COPACABANA**
salon voor de [levens]kunsten

SPIRITUELE SALON
cranio [ook opleiding] |
mindfulness | AUM |
[chakra & sacrale] dans
en nog veel meer
STADSGALERIJ
expo's / info-centrum
o.a. van Breda Photo en...

stadsgalerij**breda**

lilian joosen | t 076 5143371 | m 06 28458673 | overakkerstraat 190
4834 xp breda | copacabana@ziggo.nl | www.ssdempo.nl

Alexandriä Praktijk voor Natuurlijke Geneeswijze en Spirituele Therapie



Ziels-lichaamsreiniging
(verwijderen van blokkades)
Sjamanistische stentherapie
Hoofdmassage
Been-/voetzoolmassage
Oosterse (healing) massage

Prof. Lorentzstraat 1
5021 NP, Tilburg
Tel.: 06-20157434
behandeling na
telefonische afspraak
alexandriaspiritueletherapie@home.nl



Psychologische praktijk BREATHWORK voor:
Mindfulness- en (TB-)Ademhalingstraining.

Voor:

Iedereen die last heeft van: piekeren, stress,
burnout, somberheid, angsten, hyperventilatie,
energietekort of lichamelijke spanningsklachten.

www.breathwork.nl telefoon: 06-40338208
06-18853174

Nu te koop

BOEK Bewustzijnsverandering & Relatie
De psychologie van de bewustzijnsverandering, deel 1
Anita Hoevenaars, ISBN 978-90-8759-160-1

Dit boek geeft helder en diepgaand inzicht in de spirituele
evolutie naar leven in eenheid. Dit wordt gekoppeld aan de
gevolgen hiervan in de relatie met onszelf, anderen, Moeder
Aarde en 't Goddelijke. Met de oefeningen en meditatie cd, is
het een geheel om zelfstandig mee te werken. De verbinding
tussen spiritualiteit en psychologie die dit boek maakt, geeft
unieke kansen voor groei in ons en onze relaties. Overal ver-
krijgbaar. Meer info: www.bewustinrelatie.nl

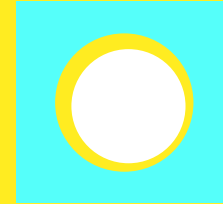
Bewustzijnsverandering & Relatie



De psychologie van de spirituele evolutie
Deel 1
Anita Hoevenaars

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

PRAKTIJK voor KINESIOLOGIE | ELLIJ ROOIJAKKERS

Je leeft gezond en toch heb je steeds hoofdpijn?
Je gaat op tijd naar bed, eet gezond, maar je bent altijd moe?
Je sport, neemt voldoende rust, en hebt toch last van stress?

De balans van je lichaamsenergie kan verstoord zijn.
[Kinesiologie laat je lichaam spreken!](#)
Het brengt je energie in balans
en zet het lichaam aan tot zelfherstel.

Kinesiologie kan goed helpen bij langdurige vermoeidheid,
rugpijn, hoofdpijn, eczeem, stress, slapeloosheid en
problemen met de spijsvertering.

Ook goed nieuws voor kinderen of pubers met leerproblemen:
[Beter leren door Bewegen](#) is leuk en eenvoudig uit te voeren
door kinderen en ouders.

Kijk op kinetil.webs.com voor meer info of bel 06 453 956 28.

Praktijk voor Kinesiologie | Ellij Rooijackers
Mechtildisstraat 10
5021 CN Tilburg



Hatha yoga tilburg centrum

Versoepel je lichaam
Versterk je geest
Verhoog je concentratie
Verdiep je ontspanning

Voor meer informatie:
Anke Strang • 013-5355519 of 06-41920723
www.yoga-in-tilburg.nl • ankestrang@yoga-in-tilburg.nl

groepslessen • individuele lessen • bedrijfsyoga • workshops



www.dolphinjobaltrust.be

Een behandeling cranio sacraal therapie bij CHRISTALL brengt je bij je ware natuur. Laat zorgen van je afglijden en kom volledig tot rust. Voel je gedragen en gesteund. Open je HART. Luister naar je innerlijke Stem. Kom met aandacht in het NU. En speel!

vooral HOOG SENSITIEVE MENSEN voelen zich hier Thuis

christien@christall.org

013 5400708

www.christall.org

Winteryoga: Kom in de stilte

In de winter trekt de natuur zich terug en komt tot stilstand. In afwachting van het lenteseizoen wordt in stilte nieuwe energie verzameld. Ook voor ons is de winter een goede tijd om de stilte in onszelf op te zoeken. Net als de natuur kunnen ook wij naar binnen keren. Door verstillen en vertraging maken we de balans op van de afgelopen tijd. Zo creëren we ruimte voor nieuwe kracht en ideeën in de nabije toekomst.

Anke Strang

Kindhouding (Balasana)

De kindhouding is een yogahouding om tot verstillen te komen. De houding biedt rust en geborgenheid waardoor lichaam en geest volledig kunnen ontspannen.



Ga op handen en knieën zitten en leg de bovenkant van je voeten op de grond. Breng je billen naar je hielen. Spreid je knieën maar houd de grote tenen tegen elkaar aan. Buig op een uitademing je bovenlijf richting de grond zodat je met je buik en borst tussen je bovenbenen rust. Leg je voorhoofd op de grond. Leg je armen ontspannen aan weerszijden van je benen. Je handen liggen nu bij je voeten met de handpalmen omhoog. Ontspan je lichaam in deze houding: je gezicht, wangen, mond, tong en het keelgebied. Ontspan je buik, nek, schouders en je rug. Geef toe aan de zwaartekracht, laat alle spanning in je lijf los zodat je steeds dieper in deze houding kan zakken. Adem rustig door.

Geef je mentaal over aan het 'niet(s) doen'. Word stil en keer met je aandacht naar binnen. Concentreer je op je natuurlijke ademhaling in je buik. Blijf zo lang als je het prettig vindt in deze houding. Ervaar in deze houding de stilte van het lichaam, de stilte van de geest en het natuurlijke ritme van je ademhaling.

colofon

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

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 magazine wordt naar je toegestuurd. Jaarabonnement € 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 (aanleveren advertenties lente-editie deadline 14 januari).

verkrijgbaar

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

contact

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

Lente-editie

verschijnt op

1 maart 2011

Speciale aanbieding Quick Scan € 100,-

- Hoe presenteert je nu je bedrijf?
- Wat zijn je primaire doelen omtrent 'zichtbaar' zijn/worden met je bedrijf?
- Hoe kan je dat bereiken?

In anderhalf uur help ik je op weg.

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.



van idee naar
verkoopbare dienst
en product

concept coaching

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

Ben jij
voldoende 'in beeld'
bij potentiële en bestaande
klanten?

Maak nu een afspraak voor
een **communicatie-analyse**

Coaching

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?