



# Bewust LEVEN

HERFST 2011

**Vlier als apotheek**

recept vlierbessensiroop

**Groene vingers**

herfst in de tuin

**Meatless Monday**

vegetariër in een Hummer



## Najaarsaanbieding Rose Kwarts

- Leert ons dat liefdevol handelen oneindige kracht heeft
- Helpt je te houden van jezelf
- Harmoniseert relaties
- Geeft creatieve inspiratie



Tegen inlevering van deze  
advertentie ontvangt u  
10% korting op rose kwarts

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

Willem II Straat 50 - 5038 BH Tilburg  
013 5361286 - [info@pleiadetilburg.nl](mailto:info@pleiadetilburg.nl)

## 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 en Anneke Scholte

## 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](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) (aanleveren advertenties wintereditie deadline 14 oktober).

## 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](mailto:info@wegwijzer-naar-bewust-leven.nl)  
[www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl](http://www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl)

## Wintereditie

verschijnt

**eind november 2011**

# inhoud

## Herfst

Leven vanuit je hart, ondernemen vanuit je passie, zonder dat je daarin geld de hoofdrol laat spelen. Dat is voor mij een uitdaging. Regelmatig worstel ik met patronen uit mijn verleden, die 'vinden' dat ik geld op de bank moet hebben, veel moet verdienen, een auto voor de deur moet hebben staan en vooral hard moet werken.



Maar wat als ik nu vooral wil leven en dat 'leven' mijn passie is. Dan rijzen er ineens een heel scala aan vragen in me op, waar ik niet altijd een antwoord op heb. Maar het voelt alsof ik op het juiste pad ben: ik ben hier om te zijn wie ik ben, te leren van m'n valkuilen, mijn talenten te delen en bovenal te leven! Dat vier ik deze herfst als ik 36 wordt op 31 oktober. Een datum die in de Verenigde Staten bekend staat als 'Halloween'. Het is een bijzondere dag, het is de avond voor Allerheiligen. In de Iers-Keltische kalender was 31 oktober oudejaarsavond, het nieuwe jaar begon voor hen op 1 november. De oogst was binnen, het zaaigoed voor het volgende jaar lag klaar en dus was er even tijd voor een vrije dag, het Keltische Nieuwjaar of Samhain (uitspraak Saun, het Ierse woord voor de maand november).

## LEEF

LEEF is het thema van de Maand van de Spiritualiteit, die we dit jaar in november in Tilburg invulling gaan geven. Kijk op de achterpagina van dit magazine voor meer informatie hierover.

*Ik wens je veel leesplezier en een kleurrijke herfst!*  
Yvette van Kempen



## Lezing gaat wel door 11 september

Helaas hebben we het 'festival voor bewust leven' moeten laten vervallen. De lezing 'Geweldloos communiceren als weg naar verbinding. In contact zijn met jezelf en de ander' gaat WEL door. De lezing wordt gegeven door Jan van Koert op 11 september in het Jan van Besouw in Goirle. Meer informatie vind je op de website van de Spirituele Sociëteit Tilburg: [www.spirsoctilburg.nl](http://www.spirsoctilburg.nl).

# Vlier als apotheek

Als de wind weer waait en de regen tegen de ramen slaat, dan voel je al snel dat de zomer echt over is. Het is tijd om het binnen knus en voor jezelf de balans op te maken. 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...

Linda Verschuren

## De Vlier

Al vanaf vroeger dwong de vlier dankbaarheid af omdat zij een veelzijdig geneesmiddel is en men noemde haar ook wel de 'apotheek'. Van de Vlier kun je de bast, bladeren, bloemen en bessen gebruiken om thee, siroop, jam en wijn te maken. Er is dus genoeg mogelijk om zelf van proberen te maken en te proeven. De bessen van de vlier zijn in de herfst te oogsten als ze zwart zijn. Het donkerrode sap bevat veel vitaminen en mineralen en is onder andere erg opbouwend voor het bloed.

## Zelf vlierbessensiroop maken

Pluk 1 deel zwarte vlierbessen op 1 deel water van de vliersoort die 5 groene bladeren per stengel heeft (let op: de andere soort en de groene bessen zijn licht giftig). Was de bessen, kook ze even op en zeef het met een doek zodat de zaadjes eruit gaan. Druk daarbij het sap goed uit. Bij 1 liter sap voeg je 1 kilo biologische, ongeraffineerde suiker toe. Verwarm het sap en laat al roerend de suiker oplossen tot het kookpunt. Vul er direct een schoon glazen potje mee tot aan de rand. Schroef de metalen deksels erop en zet ze omgekeerd weg.

Deze siroop kun je met een eetlepel innemen als hoestsiroop of bij griep en verkoudheid, maar hij is ook erg lekker aangelend met water of bijvoorbeeld in de yoghurt.

## Dankbaarheid en uitproberen

Met de Herfstevening (hoogtepunt) rond 21 september, zijn licht en donker in evenwicht. De tijd om zelf weer lichtpuntjes te gaan zoeken en de balans op te maken is aangebroken. In deze periode worden appels, graan, noten, zaden en bessen geoogst. Het is een tijd van overvloed en een goed moment om na te gaan waar je allemaal dankbaar voor mag zijn. Al van oudsher wordt dankbaarheid gevierd voor wat de natuur te bieden heeft. De oogst- en dorpsfeesten en kermissen komen hieruit voort. Hier kun je niet alleen allerlei lekkers, maar ook van dingen die je spannend vindt proeven. Proeven is 'proberen' en bij jezelf nagaan wat bij je past. Wat is jouw smaak wel of niet? Maar je kunt jezelf ook afvragen, wat slik je? Wat past niet bij je maar doe je toch? Hoort dat bij een weloverwogen keuze of doe je het omdat het van je verwacht wordt? Probeer eens wat nieuws, want de tijd van de herfst biedt een soort frisse, nieuwe start. Waar wil je mee verder, wat hou je vast én wat laat je los, net als de bladeren aan de boom...

**Natuurlijkerwijs**

natuurgeneeskundig therapeut & kindercoach

Linda Verschuren - [www.natuurlijker-wijs.nl](http://www.natuurlijker-wijs.nl)

# Ecologisch tuinieren in de herfst

In ieder jaargetijde bloeiende planten in je tuin en zelf je plantenvoeding maken. Of dieren naar je tuin lokken die weer zorgen voor extra bestuiving en gewassen combineren die elkaar versterken. Dat is ecologisch tuinieren. Gebruik maken van natuurlijke processen om planten te kweken die jij graag ziet of kunt gebruiken. Elk seizoen volgen hier wat praktische tuintips voor grote en kleine tuinen en tuinders.

Anneke Scholte



fotografie: Anneke Scholte

## Dier van het seizoen

De spin is het dier van de herfst. Het lijken er dan zoveel omdat de oude spinnen er nog zijn en ook de jongen nu groot zijn. Ze zijn voer voor vogels maar eten zelf ook heel wat insecten weg. Het zijn kunstenaars. Bekijk eens zo'n spinnennestje met 3 laagjes: waterbestendig, koubestendig en plakkerig voor goede houvast.



## Webtips

Biologische bloembollen, groot assortiment  
[www.ecobulbs.nl](http://www.ecobulbs.nl)

Meld je natuurlijke tuin aan als tuinreservaat, ook tips  
[www.vroegevogels.vara.nl/tuinreservaten](http://www.vroegevogels.vara.nl/tuinreservaten)



## Nazomer in de siertuin

Van de nazomer tot de herfst is de sfeer in de tuin er één van volheid en rijpheid, met prachtige kleuren. Maar ook van langzaam verval door de koude en steeds langere nachten. Neem op tijd rijp en droog zaad van de planten die je volgend jaar weer wilt terug zien, vooral de eenjarigen. De tweejarigen zoals judaspenning, toorts en vingerhoedskruid zaaien zichzelf uit. Bedenk waar je werkelijk in het voorjaar zo'n grote of hoge plant wilt en haal de andere bladrozetten weg. Laat dode stengels staan voor een microklimaat op die plek en overlevingskansen voor veel insecten. Laat alle bladafval tussen de planten liggen als bescherming en voeding van de bodem. Het is tevens een schuilplaats voor insecten en wintervoedsel voor vogels. Plant nu ook de bloembollen voor kleurige (snij)bloemen in het voorjaar.

## Oogstfeest in de kindertuin

In de kindertuin is dit de tijd van het oogstfeest. Stilstaan bij het plezier van eten van wat je hebt zien groeien en de verschillende smaken. Gebruik een grote uitgeholde pompoen bijvoorbeeld als soeppan, voor de lekkerste pompoensoep met kruiden uit eigen tuin. Het winterklaar maken van de tuin is voor kinderen een leuke klus en goed te begrijpen. Samen opruimen, bescherming tegen de kou aanbrengen, voorwerk voor het voorjaar, de rust die er aan komt. Geef kinderen wat zaad mee om te bewaren in de winter.

## Wintergroentes zaaien in de moestuin

Na een rijke zomer vol oogst is het nu de tijd van appels, peren, hazelnoten maar ook van andijvie, de laatste bonen en nog andere (voor de tweede keer) gezaaide gewassen. Ook hier op tijd zaad verzamelen van die ene krop doorgeschoten sla of een mooie tomaat. Scheur de overblijvende kruiden, er is vast iemand blij met een pol citroenmelisse of maggiblad. Zaai nu veldsla en winterpostelein als wintergroente. Kervel is een mooie winterbedekking en geeft lekker veel blad in het voorjaar. Dek alle bedden af met dode plantenresten. Of zaai de groenbemester winterrogge, deze maakt de tuin in de winter groen en wordt in het voorjaar ondergespit ter bemesting.



## Anneke Scholte

deelt haar passie en neemt ons in ieder seizoen mee de tuin in.

## Meer informatie over cursussen

Ecologisch tuinieren en  
Natuurbelevingswandelingen  
[www.annekescholte.nl](http://www.annekescholte.nl)

# Vegetariër in een Hummer

Keuzes te over in een luxe maatschappij als die van ons: wel of geen vlees, minder vlees, biologisch vlees, wel vis, geen vis, vis volgens de viswijzer, vegetariër, veganist, flexitariër... Wat als ik nu een biefstukje eet, maar morgen wel met de fiets naar m'n werk ga? Of pak ik de benzineslurpende Hummer uit de garage en eet ik vanavond vegetarisch? Wanneer ben ik nu het minst vervuilend bezig?

tekst: Godelieve Engbersen & Yvette van Kempen - illustratie: Bianca Snip



Bianca Snip © 2011

De titel verwijst naar een uitspraak in de film 'Meat the Truth' (meer informatie op de website: [www.meatthetruth.com](http://www.meatthetruth.com)). Een film die begint waar 'An Inconvenient Truth' ophield. Uiteraard is een vegetariër op de fiets het minst vervuilend van allemaal. We houden geen preek, maar laten zien dat je keuze hebt en wat de gevolgen zijn van je (consumptie)gedrag. Met z'n allen bereiken we meer dan alleen.

## Wist je dat?

- Iedere vleesvrije dag 1250 autokilometers per jaar compenseert.
- Via internet erg veel gezonde en goedkope vegetarische recepten te vinden zijn ([www.devegetarier.nl/](http://www.devegetarier.nl/) recepten).
- Een 'boternoot' poffen in aluminiumfolie op de BBQ heerlijk is.
- Transition Town Tilburg maandelijks een vegetarische maaltijd organiseert in 'de Verdieping' in de St. Annastraat (drie gangen, € 5,00).
- Elke keer dat je kiest voor een vegetarische maaltijd je bijdraagt tot de vermindering van de uitstoot van broeikasgassen.
- Wereldwijd steeds meer mensen mee doen met de Meatless Monday.  
**Download de poster** en hang hem op waar iedereen het kan zien: [www.meatlessmonday.eu](http://www.meatlessmonday.eu).
- Je een overzicht kunt vinden met inspirerende films, documentaires, boeken en artikelen op: [www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl/media](http://www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl/media).
- Je ook veel tips via twitter kunt ontvangen als je @GodelieveTT volgt.
- Je boeiende berichten op Tilburg. [transitiontowns.nl](http://transitiontowns.nl) kunt lezen.

## Wekelijkse vleesvrije dag staat gelijk aan:

- 1 miljoen auto's van de weg halen.
- twee keer de besparing als we alle gloeilampen vervangen door spaarlampen.
- de besparing wanneer alle huizen worden voorzien van dubbel glas én alle gloeilampen vervangen door spaarlampen.

bron [www.goodstuff.nl](http://www.goodstuff.nl)

## (Be)leef je leven

“Het is de kunst je lijf te verstaan”

- Familie-opstellingen
- Organisatieopstellingen

In een opstelling kun je een vraag uitwerken, waar je graag een antwoord op wil. Vragen die te maken hebben met knelpunten in je leven, relaties met anderen (zowel familie-, liefdes-, werk- als vriendschapsrelaties), eigenlijk dingen waar je zelf niet uit komt en graag een nieuw inzicht in wil. Door een opstelling te doen, krijg je vaak een ander inzicht en kan je ook een stap maken naar een oplossing (als je dat wil). Je hoeft alleen jezelf maar mee te brengen, andere bekenden zijn niet nodig. Door de opstellingen soms te combineren met kinesiologie wil ik je net dat beetje extra geven dat je nodig hebt, om in vol vertrouwen weer verder te gaan op je levenspad.



Een vernieuwde site, nieuwe informatie en nieuwe data voor drie avonden familie- en organisatie-opstellingen:  
Woensdag 12 oktober  
Woensdag 9 november  
Woensdag 7 december  
Alle avonden zijn van 19.00-22.00uur.

### Interesse?

Geef je op via:  
info@praktijk-beleefjeleven.nl  
Of ga naar de website voor meer informatie:

[www.praktijk-beleefjeleven.nl](http://www.praktijk-beleefjeleven.nl)

Interesse in een individuele afspraak?  
Dat kan ook!  
Kijk dan ook even op de site!

Monique Vissers



# bewust van jezelf

## In de herfst

De seizoenen die we in de natuur beleven, voltrekken zich tevens in het menselijk leven. Elke fase brengt verschillende ervaringen. Soms verlopen die soepel, soms lopen we tijdelijk vast. Met gesprekken, workshops en cursussen help ik mensen weer bewust van zichzelf te zijn. Wanneer je je bewust bent van je kracht, voel je je sterk en kun je zelf verder. In deze rubriek de prachtige menselijkheid zoals die zich in mijn coachingspraktijk voordoet. Deze keer: de herfst.

Arianne van den Berg-Jonkers

### Van buiten naar binnen

Waar de zomer staat voor bloei, productie en op de buitenwereld gericht zijn, verandert de energie in de herfst van richting: naar binnen toe. Bij bomen is dit duidelijk te zien aan de verkleurende en vallende bladeren: de sapstroom trekt zich terug naar de kern en wortels waardoor de bladeren verdorren en afvallen. Ook bij ons gaat in de herfstfase van het leven de aandacht meer naar onze kern, worden we introvert. Het is een levensfase waarin we over onszelf nadenken.

### Wat is echt belangrijk?

Hoe ziet ons leven eruit en voldoet het aan onze (vroegere) verwachtingen? Als we de zomer van ons leven beleefd hebben, kunnen we onze ervaringen wegen. Vaak besluiten we nu om beter naar onszelf te luisteren, meer ons eigen pad te volgen. Lekker 'eigenwijs' doen waar wij zin in hebben, in plaats van doen wat anderen van ons verwachten. Als gevolg van bewuster kiezen voor wat wij zelf leuk vinden, kunnen we volop genieten van dat wat wij zelf echt belangrijk vinden en keuzes uitleven die vanuit onszelf komen.

### Wat past bij mij?

Voorheen groeiden de meeste mensen op met de ander als hoogste prioriteit. De kinderen van nu krijgen al meer aandacht en ruimte om te kunnen zijn wie ze zijn. Al ben je zelf zo niet opgevoed, je hebt die kans alsnog. Ongeacht hoe oud je bent kun je jezelf vragen stellen: wat is echt belangrijk? Wat past echt bij mij? Welk gedrag en welke keuzes?

Je wordt nooit gelukkig als je de keuzes van anderen naleeft. Het is jouw leven, alleen jij kunt weten wat jou gelukkig maakt. Pas als je jezelf mag zijn, in elke keuze die je maakt, kom je dicht bij geluk en innerlijke rust, tevredenheid en ruimte.

Ook ik heb nagedacht over mezelf en mijn werk. Wat nog beter bij mij past is '013coaching'. Meer daarover en over de volgende workshop 'Regie over je leven' (15 september 2011) op [www.013coaching.nl](http://www.013coaching.nl)

### Contact

Arianne van den Berg-Jonkers  
Tilburgseweg 47a  
Hilvarenbeek  
06 22975820  
[arianne@013coaching.nl](mailto:arianne@013coaching.nl)

# Mindful Coachen

tweejarige opleiding



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

## Informatiebijeenkomst

11 september

Interesse in de opleiding? Voor een eerste oriëntatie kun je altijd contact opnemen.  
Dorle Lommatzsch • Praktijk voor Open Bewustzijn • [www.openbewustzijn.nl](http://www.openbewustzijn.nl) • 06-23016358

## BreathWork

Praktijk voor:

Ademhaling: individuele sessies en workshops

Mindfulness: groepscursus en individueel



Meer lucht, meer licht

Meer liefde en.....meer lol

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

# De Dobbelhoeve

Al meer dan 100 jaar is de familie van Roessel actief in de landbouw. Als een van de pioniers in de biologische landbouw luisteren we naar de natuur. Wekelijks kunt u daarvan meegenieten op het biologisch melkveebedrijf en in de biologische winkel van De Dobbelhoeve.

Cees en Leonie van Roessel

### Geschiedenis

Vroeger was De Dobbelhoeve een gemengd bedrijf met pluimvee, koeien, varkens en kleinschalige akkerbouw. In 1969 nam de huidige eigenaar Cees van Roessel de boerderij over van zijn ouders. Vanaf 1971 doet hij dit samen met zijn vrouw Leonie. Cees en Leonie moderniseren en specialiseren volop. De varkens en kippen maakten plaats voor melkkoeien.

### Biologisch vanaf 1986

In 1986 waagt De Dobbelhoeve de stap naar het biologisch boeren. Familie van Roessel was een pionier in het biologisch boeren. We waren een van de eerste in Noord-Brabant. 'In die tijd werden we met argusogen aangekeken door de gangbare landbouwers en ook mijn ouders vonden het raar. Mijn vader zei in die tijd: 'Wat doe je nu toch jongen, daar zijn we net vanaf.'

### Naam

Begin jaren '90 kon een bedrijf in de buurt worden overgenomen. Deze tweede stal vormt de inspiratiebron voor de naam 'De Dobbelhoeve': Cees en Leonie hadden nu een dobbel (dubbele) hoeve.

### Terugkijkend

Cees en Leonie hebben nooit spijt gehad van hun keuze voor het biologische boeren. 'Het boeren is er weer leuk van geworden. Doordat we meer *back to basic* werken, moeten we luisteren naar de natuur en het product, dat maakt het veel spannender.'

### Boerderijwinkel

In april 1999 werd de boerderijwinkel geopend. Leonie werkte voor die tijd in de winkel van biologische kaasboerderij De Zwaluw, zo'n 500 meter bij De Dobbelhoeve vandaan. 'Indertijd werd De Zwaluw overgenomen en kon het winkeltje niet blijven bestaan. Toen zijn wij onze boerderijwinkel gestart. De voormalige klanten van De Zwaluw konden bij ons terecht en we hebben ook het assortiment overgenomen.' Inmiddels is de winkel drie keer verbouwd en het assortiment sterk uitgebreid. 'Naast biologische kaas, zuivel en vlees hebben we nu ook veel kruidenierswaren en streekproducten. We hebben zelf producten uitgeprobeerd voor in de winkel en luisteren ook naar de vraag van klanten.' Ook is het op vrijdagochtend mogelijk om bij De Dobbelhoeve biologische groenten en fruit te kopen. Een bevriende boer verkoopt dan zijn oogst (los en in pakketvorm) naast de boerderijwinkel.

Volgens Leonie is boodschappen doen bij De Dobbelhoeve meer dan alleen iets kopen.



### De Dobbelhoeve

Molenhoefstraat 18, Udenhout  
Geopend op vrijdag van 9.00-17.00  
uur en zaterdag van 9.00-13.00 uur.

## Yoga voor de herfst



In de herfst trekt de natuur haar energie naar binnen. Onze weerstand wordt op de proef gesteld door kou, wind en regen en we worden vatbaarder voor ziekten. Door de kortere dagen en de afname van zonlicht liggen ook sombere gevoelens op de loer. Kortom, in de herfst kan ons immuunsysteem wel wat extra ondersteuning gebruiken. De onderstaande yogahouding stimuleert het immuunsysteem en helpt je om je in de herfst gezond en energiek te voelen.

### De brughouding (Setu Bandha)

Ga op je rug liggen, buig je knieën en zet je voeten op heupbreedte plat op de grond, zo dicht mogelijk bij je billen. Leg je armen langs je lichaam met je handpalmen op de grond en houd je kin ingetrokken. Breng nu je aandacht naar je buik en adem een paar keer door. Adem nu rustig in. Til dan op een uitademing je bekken en je stuit omhoog. Blijf krachtig doorademen in deze houding. Probeer je kin zo dicht mogelijk bij je borstbeen te brengen en kijk naar de adembeweging in je buik. Adem vijf of zes keer krachtig door, leg de nadruk op de uitademing door je buik en je navel krachtig naar binnen te trekken als je uitademt.

Breng nu rustig doorademend je rug weer terug naar de grond. Doe dit wervel voor wervel en blijf dit met je aandacht volgen: eerst de bovenrug, dan het midden van je rug, dan je onderrug en als laatste het stuitje. Trek je knieën naar je borst, sla je handen om je knieën en blijf zo nog even liggen. Laat dit dan los, laat je voeten naar voor glijden en ontspan terwijl je weer in de beginhouding ligt.

Aanmelding yoga of proefles  
Anke Strang • 06-41920723  
www.yoga-in-tilburg.nl  
ankestrang@yoga-in-tilburg.nl



## HE- Transformatie

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

WWW-HE-Transformatie.nl  
013 5716061

he

## ELECONTO het verhaal

voor activerende trajecten  
persoonlijke ontwikkeling

### Zin in Leven & Werken

Voor iedereen die niet meer of niet helemaal tevreden is met diens dagelijkse leven, huidige relaties of dagelijkse werkzaamheden.

### Parel Duiken

Voor iedereen die in de jeugd geconfronteerd is met een verlies of ingrijpende gebeurtenis.

www.eleconto.eu

# Kinderen en Bowentechniek

De Bowentechniek is een manuele therapie, afkomstig uit Australië, die zeer succesvol kan worden toegepast bij kinderen. Het is een therapie die bestaat uit korte, zachte aanrakingen. Het werkt op de fascia, een bindweefselweb in het lichaam. Dit web zit overal in het lichaam en vormt één geheel van top tot teen. Het zit om de organen, tussen de verschillende weefsels en om de spieren. In dit web kan een te hoge spanning ontstaan waardoor klachten ontstaan, variërend van pijn, vermoeidheid, slechte weerstand tot emotioneel je niet lekker voelen.

Elian Krekels

### Wat maakt de Bowentechniek zo geschikt voor kinderen?

- bij kinderen zijn nooit meer dan drie behandelingen nodig, vaak zelfs minder.
- het is aangenaam en pijnloos.
- in 90% van de gevallen zijn de resultaten zeer goed.

### Welke klachten zijn te behandelen met de Bowentechniek?

Sprekende vanuit 10 jaar ervaring kan ik zeggen dat de Bowentechniek goed werkt bij de volgende klachten:

- Huilbaby's of baby's/kinderen met darmklachten.
- Kinderen die niet goed kunnen slapen en/of 's nachts angstig wakker worden.
- Hoogsensitieve kinderen die de hoeveelheid prikkels niet goed kunnen verwerken.
- Lusteloosheid. Ze hebben geen zin meer om te spelen of iets te ondernemen.
- Kinderen die snel boos worden (zowel bij hele jonge kinderen als in de puberleef-tijd).
- Astma of hooikoortsklachten (het parade paardje van de Bowentechniek).
- Plotseling onverklaarbaar gedrag (bijvoorbeeld continu huilen als ze in de auto zitten of kinderen die plotseling een tic ontwikkelen).
- Menstratieproblemen bij jonge meisjes (buikpijn, hoofdpijn, PMS).

### Hoe ziet een behandeling er uit?

Over het algemeen behandel ik de kinderen op een behandeltafel. Jonge kinderen krijgen wat speelgoed op de tafel om mee te spelen en de ouders blijven er altijd bij. Ik vind het belangrijk dat een kind op zijn/haar gemak is voordat het op de tafel gaat en daar krijgt het ruimschoots de tijd voor. De behandeling zelf duurt ongeveer een half uur. Als het nodig is krijgt het kind nog een Bachbloesem mengsel in een pipetflesje. Bachbloesems zijn plantenextracten die op de gemoedstoestand van het kind werken. Jonge kinderen mogen zelf meehelpen dit 'drankje' te brouwen. En zo wordt het flesje een echte toverdrank die ze dan ook ineens heel lekker vinden...

De behandelingen worden veelal vergoed door de ziektekostenverzekering.



### LeefBewust

Praktijk voor  
Bowentechniek  
Sint Willebrordplein 4  
Tilburg  
06-36027819

www.leefbewust.nl



## Najaarsprogramma Spirituele Sociëteit Tilburg

Platform voor Spirituele Bewustzijnsvorming

### 11 september 2011

Geweldloze communicatie  
door Jan van Koert  
Locatie: Jan van Besouwhuis,  
Thomas van Diessenstraat 1 te Goirle

### 2 oktober 2011

Genezing in Harmonie met de  
natuurwetten door Rienk Stuut, arts

### 6 november

Duurzaam Geluk, handleidingen voor  
bewust leven in de eenentwintigste eeuw  
door Maarten Ghysels, psychiater.

### 11 december

Het dagelijkse leven met een Cursus in  
Wonderen door Henny van de Feer

De lezingen worden gehouden op  
zondagochtend van 10.30 tot 13.00 uur.  
Tenzij anders aangeven, locatie: restaur-  
rant/congrescentrum Boerke Mutsaers,  
Vijverlaan 2 te Tilburg. Entree € 10,-

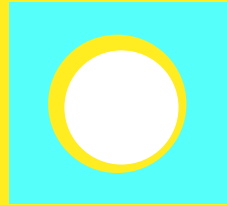
### Voor verdere informatie

[www.spirsociltburg.nl](http://www.spirsociltburg.nl)  
013-5332016  
[info@spirsociltburg.nl](mailto:info@spirsociltburg.nl)



## Homeopathie: meer dan een alternatief!

**Praktijk voor  
klassieke homeopathie**  
Eugène van Grinsven



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



**Ceder** praktijk voor  
Aura- en chakrareading  
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](http://www.cederpraktijktilburg.nl)



# Aardewijsheid

AARDEWIJS is het nieuwe 'cursushuis', dat afgelopen voorjaar werd geboren. De organisatie is nieuw maar de cursussen worden als zodanig al vele jaren gegeven vanuit de "Volksakademie voor Natuurgeneeskunde" uit Vught en "De Gaarde" uit Berkel-Enschot. Zij vinden hun voortbestaan in AARDEWIJS, dat haar kracht ontleent aan liefde als onuitputtelijke bron, haar wijsheid aan het gegeven dat alles één is. Vanuit dit weten worden cursussen verzorgd waarin heling centraal staat op basis van natuurgeneeskunde en spiritualiteit. In de toekomst is het de bedoeling dat er naast dit 'cursushuis' ook een 'heelhuis' kan gaan functioneren; een plek waar mensen dagelijks terecht kunnen voor aandacht, rust en herstel.

*Jolanda en Ad Vermeer*

### Cursussen met een uniek karakter

Je wordt je door de cursussen bewust van de bijzondere wijze waarop heling tot stand komt. Dit biedt je een nieuw perspectief. Je (her)ontdekt dat we genezen van binnenuit, vanuit onze innerlijke natuur, ons zelfgenezend vermogen. Je gaat ook ervaren dat heling wederzijds plaatsvindt. De cursussen gaan voorbij kennis en zijn sterk ervaringsgericht. Ze bieden je de gelegenheid de gemeenschappelijke bron in jezelf te ervaren; de heelheid die heelt. Je leert daar op af te stemmen en vandaar uit te werken.

### Wat leveren de cursussen je op?

Allereerst een nieuwe, inspirerende kijk op geestelijke en lichamelijke gezondheid. Maar ook leer je het praktisch toepassen van natuurgeneeskunde waaronder voetreflexmassage. Voor welke cursus je ook kiest, het brengt je een dieper inzicht in je relatie met je/de natuur. Veel cursisten geven aan te zijn gaan leven vanuit een ander perspectief.

### Ben je....

- geïnteresseerd in de geestelijke en lichamelijke gezondheid van jezelf of van anderen?
- werkzaam in onderwijs, zorg of hulpverlening en wil je jezelf verrijken met een andere kijk op heling?

- op zoek naar kennis en vaardigheden vanuit de natuurgeneeskunde?
  - nieuwsgierig naar je ware aard en verbinding met de natuur?
  - toe aan een andere verhouding tot leven, lijden en sterven?
  - verlangend naar wat essentieel voor je is?
- Dan brengen de cursussen van AARDEWIJS je 'thuis'. Iedereen is van harte welkom, ongeacht leeftijd of vooropleiding.

### Meer over AARDEWIJS

Gewerkt wordt zonder winst oogmerk met als doel toegankelijk te zijn voor een zo breed mogelijke groep mensen. De cursussen worden gegeven op het prachtige Landgoed Bleijendijk in Vught. Wil je meer weten: kijk op [www.aardewijs.nl](http://www.aardewijs.nl) of stuur een mail naar [ikzoekverbinding@home.nl](mailto:ikzoekverbinding@home.nl).

### Voor de snelle beslissers

In september starten de volgende vier jaarcursussen:

- Geestelijke Achtergronden van ziekte en gezondheid
- Voetreflexmassage
- Praktische natuurgeneeskunde
- Geestelijk genezen

Op de website vind je alle informatie; zie [www.aardewijs.nl](http://www.aardewijs.nl)

*Loek Knippels*  
**LOEK KNIPPELS ACADEMIE**  
 Het IHC - Internationaal Holistisch Centrum - educatie in coaching en counseling



**Waar kundigheid en passie hand in hand gaan!**



**Hbo-opleiding Coaching en Counseling**  
 Specifiek gericht op mensen die naast hun baan en/of gezin op inspirerende, ervaringsgerichte wijze zich willen ontwikkelen.

Open middag zaterdag 17 september van 14.00 – 17.00  
 Zie website: [www.loekknippelsacademie.nl](http://www.loekknippelsacademie.nl)

Geaccrediteerd door SKB en FONG. Erkend door verschillende beroepsverenigingen.

Uitvaartbegeleiding  
**Harriet van der Vleuten**



Altijd persoonlijk,  
 iedere uitvaart bijzonder

24 uur per dag bereikbaar  
 ook als u verzekerd bent

T 013 592 00 48 [www.harrietvandervleuten.nl](http://www.harrietvandervleuten.nl)

*Natuurlijk*  
 eten & genezen

Uw gewicht □n lichaam in balans

Met natuurlijke voeding als belangrijke bouwsteen naar een gezond lichaam.

Met een natuurlijke geneeswijze zoals homeopathie wanneer uw lichaam extra hulp nodig heeft.



Sabine Flake  
 Telefoon: 013 508 27 90  
[natuurlijketenengenezen.nl](http://natuurlijketenengenezen.nl)

**TAROT CURSUS**

*Passie  
 Schoonheid  
 Vreugde*




013-5.30.30.15  
**tarot013.nl**

# ThetaHealing®

Dagelijks worden er updates en nieuwe programma's geschreven die mensen downloaden zodat de computer optimaal werkt. Waarom zou je dit niet bij jezelf kunnen doen? Een blokkade 'deleten'. Een negatief programma herschrijven tot een positief programma, dat wel werkt zoals jij dat wilt. Gevoelens die je theoretisch kan uitleggen maar energetisch eigenlijk niet kent, kun je downloaden zonder dat dit je dagen, weken of jaren kost.

Yolijn van Iersel

Dit zijn een aantal voorbeelden van wat met ThetaHealing bereikt kan worden. Het onbekende kan heel beangstigend zijn, al is het positief. Dit kan iemand zelfs volledig blokkeren. Door gevoelens te leren begrijpen op een energetische niveau; de gevoelens in de zuiverste vorm te downloaden, kan je los komen van deze angst. Wanneer je de angst loslaat is het mogelijk om je negatieve, blokkerende overtuigingen te veranderen.

die een grote impact kunnen hebben op het leven van de persoon. Een ThetaHealer is geen genezer, maar een getuige van de energetische verandering. De healing die plaats vindt wordt gedaan door wat men de 'Bron' of de 'Schepper van Al' wat Is noemt. 'De Bron' of de 'Schepper' is de universele energie die in alles en iedereen te vinden is. De ThetaHealer maakt contact met deze energie en kan op deze manier de cliënt duidelijkheid geven in de oorzaak van het betreffende probleem. De oorzaak kan via deze energie veranderd worden naar de positieve vorm, die juist is voor de cliënt.

Waar je eerst vooral tegenwerking tegenkwam, zal de weg voor je open liggen. Keuzes worden helderder en makkelijker. De waarheid die mensen soms in het leven ervaren wordt direct veranderd. Dit komt doordat men op deze wijze kan leren om vrij te leven van deze negatieve gevoelens, en het leven te vullen met blijdschap en vreugde. Het lichaam reageert ook op deze healing. Achter fysieke pijn en ziekte zit vaak een negatieve overtuiging. Wanneer deze overtuiging lang voortduurt kan het zich fysiek gaan tonen. Door de oorzaken van de pijn te zoeken en deze overtuiging naar het positieve aan te passen kan de genezing sneller verlopen.

Ondanks het feit dat hier over een Schepper gesproken wordt, heeft of is ThetaHealing geen religie, verre van. Het maakt niet uit of, en welke religie een ThetaHealer en de cliënt aanhangen, het gaat enkel om een geloof in het hogere, grotere.

## De ThetaHealer

Door als ThetaHealer je hersengolven in de thetagolf te brengen, worden je intuïtieve vaardigheden sterker. Dan is het mogelijk om bij jezelf en anderen (mits zij toestemming geven) blokkades en negatieve overtuigingen aan te wijzen. Daarin kunnen dan direct veranderingen gemaakt worden



## Holistische Praktijk Bloesem

Praktijk voor ThetaHealing®  
 Yolijn van Iersel  
 van Kinsbergenstraat 37A-1  
 Eindhoven  
 06-34785046

[www.yolijn-bloesem.net](http://www.yolijn-bloesem.net)

# Bewust LEVEN



Ook dit najaar is Bewust Leven betrokken bij een scala aan inspirerende initiatieven.

## **1-9 oktober** **Week van de Smaak**

Tijdens de Week van de Smaak ligt de nadruk op ambachtelijke, seizoensgebonden, natuurzuivere, duurzame en streekgebonden producten. Tilburg en omgeving hebben veel te bieden op dit gebied.

Kijk voor de activiteiten in Brabant op:

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

## **30 oktober t/m 27 november** **Maand van de Spiritualiteit**

Bewust Leven, Pleïade, Spirituele Sociëteit Tilburg, Missionair Service Centrum Tilburg (MST) en het Huis voor Zingeving hebben de handen ineen geslagen om de 'Maand van de Spiritualiteit' in Tilburg vorm te geven. Volg ons op Twitter via: @MvdS013 of bezoek de website:

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

## **13 november** **Open praktijken dag**

Breng op 13 november ook een bezoek aan een van de spirituele praktijken tijdens de open dag. Voor een overzicht aan deelnemende praktijken, ga naar:

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

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