

Bewust LEVEN

LENTE 2011

festival

26 maart

ecologisch tuinieren

praktische tips

praktisch idealisme

consuminderen

neem

gratis

mee

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 en Anneke Scholte* (*foto voorpagina) acquisitie: Chantal van Thiel

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 22 april).

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

Zomer-special

verschijnt op

1 juni 2011



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

reis mee naar

Toscane

en bezoek
de Tarot tuinen van Nikki de St. Phalle
en Florence o.b.v. een kunstexpert

geniet van de zon, lekker eten en de rust
tijdens het verblijf in een Toscaanse villa.



We zijn druk bezig met de voorbereidingen voor deze reis. Heeft u interesse, laat het ons dan weten.

Verwachte vertrek:
mei/juni 2011
8 dagen

info@yvettevankempen.nl

inhoud

Lente

De lente is mijn favoriete seizoen: nieuw leven, bloei, stijgende temperaturen en kleur. Het afgelopen jaar heb ik ook echt over groei van het magazine nagedacht. Welke boodschap wil ik met 'Bewust Leven' naar buiten brengen? Ik wil mensen graag informeren over hoe je, ook met kleine stappen, bewuster kan leven. Door te lezen wat er allemaal verkrijgbaar is, kun je ook bewust een keuze maken. Soms besluit je geen biologische kip te kopen, omdat je banksaldo het niet toelaat, maar kies je wel voor een fairtrade kadootje voor je kindje. Laten zien wat het aanbod is en daardoor mensen een bewuster keuze laten maken, dat is waar het magazine in wil voorzien.



Festival

Het festival voor Bewust Leven staat op zaterdag 26 maart gepland. Het festival focust zich nog voornamelijk op bewustwordingscursussen, -workshops en -coaching. Er zal voor het eerst een 'ruiltafel' zijn, dus neem iets mee van thuis, waar je een ander blij mee kunt maken...

Ik wens jullie veel leesplezier!
Yvette van Kempen



Inhoud

- 2 colofon
- 4-5 festival voor Bewust Leven
- 6-7 consuminderen
- 8 biodiversiteitsweekend Tilburg
- 9 fairtrade
- 10-11 ecologisch tuinieren
- 12-13 de natuur vertelt...
- 17 lente
- 25 duurzame vacaturebank
- duurzame waardekaart
- 27 spirituele sociëteit



Direct met je mobiele telefoon naar onze website, scan dan deze QR-code

Festival voor Bewust Leven

zaterdag 26 maart in Goirle

Bezoek het Festival voor Bewust Leven en doe mee aan een van de twintig workshops, proeflessen en lezingen die deze dag gratis te volgen zijn. Op de informatiemarkt staan meer dan dertig organisaties die je meer kunnen vertellen over hun aanbod.

Lezing Zenmeester Jeroen Witkam

Zenmeester en auteur Jeroen Witkam geeft tijdens het festival een lezing/miniworkshop ovr Zen, een universele en praktische methode om te komen tot meer inzicht, ontspanning en balans in je leven. Aansluitend laat hij je kennismaken met de zit- en loopmeditatie. Aanvang: 11.15-12.30 uur. Entreekosten zijn € 8,00 (incl. entree festival). Kaartjes kun je vooraf reserveren via onze website, kopen bij Pleiade of op het festival vanaf 10.45 uur.

Gratis workshops en ruitafel

Ervaren, dat is de beste manier om erachter te komen of iets bij je past. Tijdens het festival is hier volop gelegenheid toe. Vanaf 11.45 uur starten de eerste workshops: theeworkshop, reading & healing, beeldende coaching, Beter leren door Bewegen!, Bowen-techniek, Het Parijs van Isis, zangmeditatie, Feng Shui, KIES voor je kind!, Hoogsensitief? een persoonlijk verhaal, lachsessie, Unity Breath, voedingsprogramma MetaBolic Balance®, organisatie-/familieopstellingen en een lezing over 'Bewustzijnsverandering & Relatie'. Er is ook een **ruitafel**, dus neem iets leuks voor een ander mee en kies iets voor jezelf uit.

Vanuit de consumindergedachte!

www.wegwijzer-naar-bewust-leven

Festival voor Bewust Leven

zaterdag 26 maart
van 11.00-16.00 uur
entree: € 4,00

(voorverkoop € 3,00 bij Pleiade,
Willemlstraat 50, Tilburg)

Deelnemende organisaties

(*=geeft workshop/lezing)

- (be)Leef je Leven!*
- Alexandria, Prakt. v. Nat. Geneeswijze
- Anneke Scholte van Naturen
- Bewustzijnsverandering, Relatie & Leegte*
- Breathwork*
- BoeddhaLight
- Brigitte's Tea Art*
- Ceder Praktijk Tilburg
- Centrum de Groene Parel
- CC-UPdate*
- De Nieuwe Verbinding*
- De Verbinding Joyce Schijf*
- De Vroede Vrouw*
- De Zonnevlecht
- EsZensa Wellness
- Feng Shui Visie*
- Handreiking Ellen Vonk
- HE-Transformatie*
- Praktijk Hidio
- InBeeld concept coaching
- Instituut voor vrouwelijke kunstgeschiedenis*
- LeefBewust - Praktijk voor Bowentechniek*
- Metabolic Balance* Brabant
- nabuiten persoonlijke coaching*
- Om de kunst van leven*
- Praktijk Jasmin (junior)
- Praktijk van den Meerakker*
- Praktijk voor kinesiologie | Ellij Rooijackers*
- Quality Living & Stones
- Transmissiemeditatiegroep Tilburg
- Sterk-training*
- Stop-Stress.nl
- Tarot - Ardin Walsmits*
- Praktijk voor healing en eenheidsbewustzijn*
- Uitvaartbegeleiding Harriet van Vleuten
- Vitality Spirit
- Yolijn Bloesem
- White Time Healer
- Zendo 'De Drie Juwelen'

Praktisch idealisme

“Never doubt that a small group of thoughtful, committed citizens can change the world. Indeed, it is the only thing that ever has,” Margaret Mead.

Godelieve Engbersen

A-Team geeft energiebesparingstips

Met A-Team krijg je gratis advies over veilig, gezond en zuinig wonen. Het A-Team is opgericht om inwoners van Tilburg, Berkel-Enschot en Udenhout te helpen hun huis te verbeteren. De adviseurs kijken aan de hand van een uitgebreide checklist naar vier belangrijke aspecten: brandveiligheid, woninginbraak, gezond wonen en energiebesparing. Daarnaast krijg je ook nog een mooi pakket gekregen, waaronder een waterbesparende douchekop.
Contact: ateam@woonadviesteam.nl

Opladers uit het stopcontact

Veel elektrische apparaten hebben een zogenaamde standby-knop. Sluipgebruik kost toch nog meer stroom dan je denkt, dus zet het uit of haal desnoods zelfs de stekker uit het stopcontact.

Lente 2011

Ga lekker fietsen of met het openbaar vervoer. Het is naast goedkoper natuurlijk ook gezond om lekker te fietsen.

Maaltijd

Lente is het seizoen voor heerlijke salades en het eten van veel goenten. Een goede besparingstip is om vaker bij de boer inkoop te doen. Je zorgt hiermee gelijk voor een beter milieu omdat niet alles nutteloos heen en weer gesleept wordt tussen allerlei landen.

Webtip

www.essent.nl/bespaarplan

Landelijke Genoegdag 20 maart

Voor de derde keer wordt de landelijke Genoegdag in Tilburg georganiseerd. De dag is gevuld met een veelzijdig programma. Het theatercafé van Klasse Theater (voorheen zaal 16) is om 11.00 uur open, koffie en thee staan voor u klaar.

Programma

Doorlopend een informatiemarkt, ook een tweedehands modeshow en een natuurwandeling met bioloog Gert Brunink. Gedurende de dag zijn er interactieve lezingen: ‘Transition Towns’ met Paul Hendriksen, ‘Consuminderen’ met Annemiek van Deursen, ‘Gelukkig leven met Genoeg’ met Jeanine Schreurs, ‘MilieuRidder Ray’ met Ray Meur en als afsluiting de ‘Grote Low Impact Show’ door de Low Impact Man.

Gratis reizen met Boekenweekgeschenk

Als u van buiten Tilburg komt kunt u met het Boekenweekgeschenk op 20 maart gratis reizen met de trein.

Genoegdag in Tilburg

Klasse Theater, Tilburg
Carre 16, voormalig Theater Zaal 16
10.30 - 19.00 uur
www.genoeg.nl

Tilburgs biodiversiteitsweekend 21-22 mei

In het weekend van 21 en 22 mei kun je weer genieten van allerlei prachtige initiatieven waarbij aandacht gevraagd wordt voor de biodiversiteit. Er liggen plannen voor een Ecofilmfestival, de Biodiversiteitstuin bij het Corpachuis wordt geopend, een vogel-excursie, een vaartochtje met de Tilia, koken met streekproducten, een open dag van de Imkerij, open privé-tuinen dag, fietsroute tussen diverse Volkstuinen en Moerenburg/Piushaven en een transportfiets tour. Maar ook een lezing over Gierzwaluwen, een stadswandeling naar biodiversiteit en een planten en insecten-excursie. Let wel, dit zijn op dit moment (februari) nog plannen, kijk voor het programma en nog veel meer op: www.biodiversiteittilburg.nl
Op dinsdag 24 mei staat de seizoenswandeling in het Reeshofbos.

Het Natuurmuseum is het gehele weekend gratis geopend. Er wordt aandacht gevraagd voor lokale producten. Tevens wordt er gekeken of een groene of ecologische kaart van Tilburg te realiseren is.



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

Gemakkelijk verkrijgbaar

De allereerste fairtrade-producten werden in de jaren '40 en '50 verkocht via kerken in de Westerse wereld, met als bedoeling geld in te zamelen voor mensen in arme landen. In 1988 ontstond het eerste keurmerk voor fairtrade-producten: Max Havelaar. Ruim twintig jaar later zijn er in Nederland ruim 400 wereldwinkels en fair trade shops.

Jan Vugts

World Fair Trade Day zaterdag 14 mei 2011

Op World Fair Trade Day wordt wereldwijd een fairtrade ontbijt geserveerd. Met het uitgebreide assortiment koffie, thee, sappen en broodbeleg is het goed mogelijk om een uitgebreid en lekker ontbijt te maken. Er zijn sinds eind vorig jaar ook kleine portieverpakkingen van jam, pindakaas en hagelslag van Fair Trade Original verkrijgbaar, niet zo milieuvriendelijk natuurlijk, het zorgt voor meer afval, maar voor eenpersoonshuishoudens wel fijn. In de supermarkten breidt het aanbod van Fair Trade producten zich nog steeds uit.

Een ontbijt is een goede mogelijkheid om gezamenlijk met andere inwoners van bijvoorbeeld je straat of je vereniging een dag te beginnen. Tijdens het ontbijt kan je ook verder informatie over eerlijke handel uitwisselen. De landelijke campagne Fairtrade Gemeente (zie www.fairtradegemeenten.nl) roept gemeenten op om op 14 mei een activiteit te organiseren. Mogelijk dat de Wereldwinkel in je woonplaats ook wel iets van plan is.



Fair Trade in de supermarkt

Bij de jaarlijkse ekotellingen van Milieudefensie en Solidaridad (najaar 2010) bleek dat er gemiddeld 20 fairtrade artikelen in het supermarktschap stonden. In 2009 was het gemiddelde 15.

Fairglobe

Supermarkt Lidl heeft als huismerk 'Fairglobe'. Zij verkopen rietsuiker, sinaasappelsap, chocolade, koffiepaden en rijst. Recentelijk hebben zij ook pindakaas en rode wijn in het assortiment opgenomen.

Fair Trade Original

Supermarkten AH (heeft ook een eigen merk puur&eerlijk), Jumbo, Plus, Nettorama, Em-Té en C1000 verkopen Fair Trade Original producten.



Wilt u meer weten over Fair Trade of een activiteit organiseren, aarzel dan niet om contact op te nemen met:

Bureau Ver(?)antwoord

Spoorlaan 346 - 5038 CC Tilburg - 013 - 5425587 - 06-17094047
jan@bureauverantwoord.nl - www.bureauverantwoord.nl

Ecologisch tuinieren

Ieder jaargetijde bloeiende planten in je tuin en zelf plantenvoeding maken. Of dieren naar je tuin lokken die weer zorgen voor extra bestuiving en gewassen combineren die elkaar versterken. Dat is ecologisch tuinieren. Gebruikmaken 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

Siertuin

Afgestorven stengels kunnen nu afgebroken worden. Klein geknipt en rond de plant gestrooid is het nieuwe voeding. Of leg de lange stengels op een stapel (takkenril). Op dit afval komt nieuw leven af in de vorm van insecten, een vogel voor een nest of zaailingen. De bollen die in het najaar gezet zijn komen nu op: sneeuwkllokjes, krokussen, blauwe druifjes, narcissen, boshyacinten, tulpen. Vouw het loof na de bloei onder de andere planten. Bladeren zorgen dat de bol opnieuw gevoed wordt.

Zaai eenjarige snijbloemen: goudbloem, siertabak, tuinridderspoor en vertakte zonnebloemen. En plant zomerbollen zoals dahlia's en gladiolen.

Moestuin

Haal de winterbedekking van de groentebedden zodat de zon de aarde kan opwarmen. Leg er een laagje eigen compost op en woel de bovenste laag los. Spit alleen het wortelbed 2 spa diep. In maart en april kunnen veel groentes in de volle grond gezaaid worden, kijk hiervoor op de zaaikalender. Dille tussen de tuinbonen neemt de bonenluis over. Vergeet voor de smaak het bonenkruid niet. Probeer het onkruid van begin af aan bij te houden. Wied de zaaionkruiden voordat ze bloem krijgen. Veel jonge blaadjes (paardebloem, veldkers, hondsdraf, zuring) zijn lekker en vitaminerijk in de salade. Maak soep van de jonge brandneteltoppen.

Kindertuin

Voor kinderen is het leerzaam en leuk om te zien hoe het eten groeit en wat je met planten kunt doen. Zorg daarom voor de afwisseling van groentes, bloemen, kruiden en kies snelle of makkelijke successen. Laat ze proeven van de onkruiden en zelf de grond los woelen. Zorg voor een loepotje in de buurt om insecten van dichtbij te bekijken. Zaai veldkers in de vorm van een figuur of woord en reuzenzonnebloemen.



De rubriek 'ecologisch tuinieren' wordt een vast onderdeel van het magazine.

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

Anneke Scholte

organiseert natuur- en tuinactiviteiten op vraag en eigen initiatief. Zo is zij betrokken bij de natuurontdekkpaden van Moerenburg en Jeruzalem, kindertuin Het Beloofde Land en de Praktijkdag Ecologisch tuinieren. Ze geeft lessen Ecologisch tuinieren en natuurbelevingswandelingen.

Anneke Scholte van Naturen
www.annescholte.nl



fotografie: Anneke Scholte

Dier van het seizoen

De slak is onderdeel van de ecologische tuin. Hij is voedsel voor de merel, pad, spitsmuis en egel. Wil je minder slakken, vang ze dan weg. Zoek ze op vochtige, donkere plaatsen of op een warme, regenachtige avond. Stop ze in een doosje met luchtgaatjes en zet ze de volgende ochtend in het park.



Webtips

Gratis zaden ruilen op internet

www.denationaleproeftuin.nl

Zaaikalender

www.tuinadvies.nl/groenten_zaaikalender.htm

Ecologische (bloemen)zaad

www.bolster.eu



De natuur vertelt...

Met het steeds meer lengen van de dagen, ontwaakt de natuur uit haar winterslaap. De tijd van de lente, het licht, reiniging en kracht 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...

Linda Verschuren

Ontwaken

Eindelijk, het is weer lente! Dit is hét seizoen wat je met al je zintuigen aan voelt komen. Je ziet de planten uit de grond schieten en de bloesems aan de bomen bloeien. Steeds meer vogels hoor je fluiten en je voelt de zonnestralen op je huid... De natuur nodigt je uit om na de rust van de wintertijd, naar buiten te gaan en te genieten van kleine 'wonderlijes'.

Reinigen

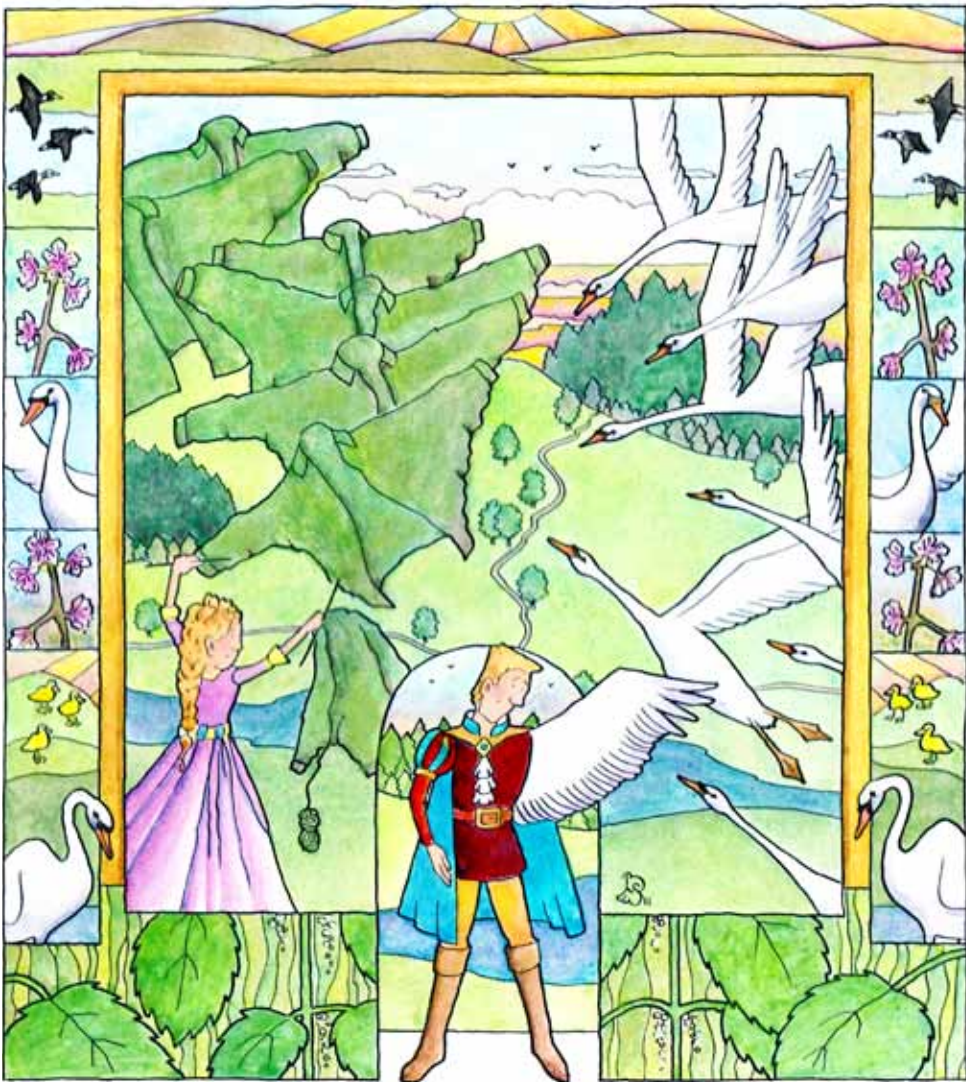
Schoonmaken, reinigen en vernieuwen dragen bij aan het achter ons laten van zelfs de laatste restjes van de donkere winter tijd. Op die manier kun je met een schoon gevoel en met een frisse blik verder het jaar in gaan.

Een inwendige schoonmaakuur reinigt je lichaam van afvalstoffen, waardoor je niet alleen fitter voelt, maar wat ook goed werkt voor een positieve gemoedstoestand. In natuurvoedingswinkels kun je reinigende kruidentheemixen vinden. Maar de natuur biedt de planten, die we in het voorjaar echt nodig hebben, zomaar aan. En als je er een beetje in thuis voelt, is er niets zo leuk als zelf kruiden te plukken voor in je thee.

Een theelepeltje kruid is meestal voldoende voor een kop thee, laat het dan ongeveer vijf minuten trekken. Om het optimale van het kruid te ervaren, drink driemaaldaags een kopje voor maximaal drie weken.

Brandnetel

Een van de bekendste voorjaars(reinigings) kruiden is de Brandnetel. Brandnetel reinigt de darmen en daarmee het bloed. De plant bevat veel vitaminen en mineralen en versterkt daardoor het hele lichaam. Hij zorgt voor vitaliteit, energie en warmte. Hij is dan ook een echte aanrader voor in je thee en wordt dan ook niet voor niets al eeuwen lang gebruikt. Er bestaan zelfs 'netelsprookjes'. Zoals dat van het prinsesje waarvan haar zeven broers door hun boze stiefmoeder in zwanen waren veranderd. Het zusje moest voor een bepaalde tijd zeven brandnetel-overhemdjes maken. Net op tijd gooide ze de hemdjes over de voorbijvliegende zwanen, waarna die meteen terug veranderden in prinsesjes. Helaas was een hemd niet helemaal af en dus heeft een van de broers nu nog een zwanenvleugel. Het verhaal gaat over moed, kracht en optimisme: dé vaardigheden die de Brandnetel en de lente je zullen gaan geven!



illustratie 'Netelsprookje': Bianca Snip © 2011

Natuurkalender

| | |
|------------|--------------------------------|
| 1 februari | Imbolc (overgang winter/lente) |
| 21 maart | Ostara (hoogtepunt lente) |
| 1 mei | Beltane, overgang lente/zomer |

Lente

| | |
|----------------|--------------------------|
| astronomisch | 20/21 maart – 20/21 juni |
| meteorologisch | 1 maart – 1 juni |



Natuurlijkerwijs
natuurgeneeskundig therapeut
en kindercoach
www.natuurlijker-wijs.nl

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



Beter leren door bewegen!

PRAKTIJK voor KINESIOLOGIE
ELLIJ ROOIJAKKERS

Mechtildijkstraat 10
5021 CN Tilburg
Tel. +31 (0)16 453 956 28
kinetil@gmail.com
www.kinetil.webs.com

BrainGym helpt uw kind om leerstoornissen onder controle te krijgen. Geen lastige oefeningen, geen dure materialen, en het is nog leuk ook! Je ziet snel verbetering bij o.a. dyslexie.

Hooikoorts

Voor je het weet is het voorjaar, iets wat voor veel mensen weer het begin van het hooikoortsseizoen betekent. Met een goede voorbereiding kunt u hooikoortsklachten echter voorkomen. De Bowentechniek is uitermate geschikt om hooikoortsklachten te lijf te gaan zodat u gewoon het hele voorjaar en zomer probleemloos naar buiten kunt.

Elia Krekels

Hoe gaat het in zijn werk?

U krijgt drie Bowenbehandelingen waarbij het ademhalingssysteem, het afweersysteem en de sinussen behandeld worden. Het zijn prettige, pijnloze en ontspannende sessies. Daarnaast gebruikt u een natuurlijk product om de darmen te reinigen en de darmflora op te bouwen. Op deze manier verhoogt u uw weerstand. Deze combinatie heeft zijn effectiviteit al vele jaren bewezen. Zelfs mensen met ernstige klachten komen in 85% van de gevallen helemaal van hun klachten af op deze manier. Door hooikoorts op deze manier aan te pakken, wordt het lichaam wordt namelijk uitgedaagd om weer gezond te gaan reageren. Het afweersysteem wordt gestimuleerd.

Wanneer beginnen?

Sommige mensen weten precies in welke maand hun klachten beginnen. Het is dan aan te raden om zo'n twee weken van tevoren te starten. Weet je dat niet, dan gewoon zo snel mogelijk bij de eerste symptomen beginnen.



LeefBewust

Praktijk voor
Bowentechniek
Sint Willebrordplein 4, Tilburg
06-36027819
www.leefbewust.nl

Ervaring van een client

"Vanaf mijn pubertijd heb ik al last van hooikoorts. Dit uitte zich in niezen, loopneus, jeuk aan mijn gehemelte, rode opgezwollen ogen en mijn oogvocht dikte dan helemaal in. Heel mijn hoofd voelde dicht en alles vernauwde. Ik was dan ontzettend moe en kon nauwelijks nog functioneren. In de reguliere medische- en alternatieve zorg heb ik allerlei medicatie en behandelingen geprobeerd. Ik had wel iets verbetering maar zodra ik in aanraking kwam met de natuur, grasveldjes of parken, dan kreeg ik meteen weer klachten.

Twee jaar geleden ben ik begonnen met de Bowentechniek. Vlak voor mijn hooikoortsseizoen heb ik toen drie Bowenbehandelingen van Elia gehad en een voedingssupplement. Die zomer heb ik geen last meer gehad. Ik heb gewoon de hele zomer kunnen fietsen en wandelen zonder klachten. Het jaar daarna heb ik uit voorzorg weer twee behandelingen genomen en ook dat was een heerlijke zomer. Het is eigenlijk niet te geloven dat dit mogelijk is, gezien de lichte aanraking en de eenvoud van de behandeling. Ik kan het iedereen aanbevelen".

man, 44 jaar

In de lente

De seizoenen die we in de natuur beleven, voltrekken zich tevens in ons leven. Elke fase brengt verschillende ervaringen. Soms verlopen die soepel, soms lopen we tijdelijk vast. Met bijvoorbeeld een goed gesprek 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 deel ik graag iets van de pracht die zich in mijn coachingspraktijk voordoet. Deze keer: de lente.

Arianne van den Berg-Jonkers

Pril begin

In de lente zien we niet alleen groene kwetsbare knoppen in de natuur verschijnen, ook de jonge mens is als een kwetsbare groene knop. Voorzichtig, soms met horten en stoten, net als een uitbottende bladknop, nemen we steeds meer ruimte in, laten we onszelf zien en storten we ons in het leven, zonder zorgen of hinderlijke gedachten.

We leven in het moment, kennen nog geen angst, beleven het leven ontwapenend open en eerlijk, kunnen overal het mooie van inzien en zijn nog puur, omdat we nog niet veel hebben meegemaakt.

Stevig in de grond

Op een bepaald moment zien onze ogen ook een andere wereld, doen we ervaringen op waarin we ons kwetsbaar voelen. Soms keren mensen zich daardoor naar binnen. Belangrijk is dat we beseffen dat alles wat op ons pad komt, ons iets wil leren en zodoende een levensles is waar we klaar voor zijn. Loop er niet voor weg, blijf op zo'n moment liever staan waar je staat.

Door je voeten goed aan de grond te houden en een open zicht te houden, kun je zien wat er speelt. Je kunt jezelf met een nieuwe ervaring verrijken en versterken. Keer je jezelf naar binnen, dan verzwak je. Kijk je de mens tegenover je aan, terwijl je stevig blijft staan, dan groei je!

Vol levenskracht

Door open en onbevangen in het leven te staan, voel je je eigen kracht en veerkracht. Lukt dat je niet goed op eigen kracht, zorg dan dat je voeding krijgt. Een plant redt het ook niet zonder voedingsstoffen. Een goed gesprek met een observerend iemand bij wie je je veilig voelt, kan helpen. Daarna ga je weer gesterkt met je leven verder, want als je in de lente van je leven bent, popelen de vele kwaliteiten en de levenskracht in je om tot bloei te komen!



Behoeftte aan een gesprekspartner?

Je bent van harte welkom! Lees verder op www.naarbuiten.com, ook voor de agenda met lezingen, workshops en cursussen.

Arianne van den Berg-Jonkers
06 22975820
arianne@naarbuiten.com
Tilburgseweg 47a Hilvarenbeek

Elke woensdagavond een lezing op het gebied van spiritualiteit, religie of filosofie.



Lezingen op woensdagavond

Elke woensdagavond een lezing op het gebied van spiritualiteit, religie of filosofie. Met o.a.

Huis voor
Zingeving

Hans Wopereis, In de modder bloeit de Lotus
Marian v.d. Beuken, Het geluk van hooggevoeligheid
Dorothee de Wilde, God in mij, als mij
Hilal Nerminer-Altin, De Islam en het universum
Ineke van Pelt, Kennismaken met filosofie

Tijdstip: 20:00 – 22:00u
(toegang vanaf 19:30u)
Entree: € 10,- p.p. (incl. koffie/thee)

Zie voor het volledige programma
www.huisvoorzingeving.nl. Inschrijven is niet nodig.
Je bent van harte welkom!

Themamiddagen: 'Kanker en zingeving'

De ziekte kanker en alles wat ermee samenhangt is enorm ingrijpend, voor degene die de ziekte heeft (gehad) en voor zijn/haar omgeving. Daarbij staan we stil tijdens twee themamiddagen (met inschrijving):

Zondag 3 april: Zelfgenezend vermogen

Met een lezing en imaginatie door Noor van Gulik (Fonkel Therapie en Training) en lezing door arts, auteur en internationaal spreker Henk Franssen. Tijdstip: 13:00 – 17:00u (toegang vanaf 12:30u). Entree: € 15,- p.p. (incl. koffie/thee)

Zondag 17 april: Kankermonologen

Freddy en Ed vertellen ieder hun persoonlijke ervaring met kanker als ex-patiënt, en partner en vader. Hoe zij de geestelijke confrontatie met kanker zijn aangegaan. Tijdstip: 14:00 – 17:00u (toegang vanaf 13:30u). Entree: € 10,- p.p. (incl. koffie/thee)

Inschrijven voor de themamiddagen kan via email: welkom@huisvoorzingeving.nl of telefonisch: 06-1430 6565.

Graag tot ziens bij het Huis voor Zingeving,
Kloosterdreef 4 in Moergestel.

www.huisvoorzingeving.nl

advertentie

In de hoofdrol: de ademhaling

Alles in praktijk Breathwork draait om de ademhaling. Want: je ademt zoals je leeft. Sta je positief en vol vertrouwen in het leven, dan is je ademhaling vol en diep. Leef je angstig en ga je gebukt door zorgen, dan adem je hoog en snel.

Breathwork

Iedereen ademt vanzelf, niemand houdt er zomaar mee op, gelukkig. Maar bijna niemand ademt meer zoals we ooit deden na dat we pas geboren waren. Het is namelijk de ademhaling die ons 'helpt' om onze emoties binnen te houden, waardoor we met opgebouwde spanningen rondlopen. We weten dat al lang, er zijn zelfs allerlei spreekwoorden die dit aangeven (de adem stukt van schrik, hij hapt naar lucht etc). En emoties hebben we allemaal, dat is niet erg. Maar als ze ons in de weg gaan zitten, gaat het mis. En het goede nieuws: diezelfde ademhaling kunnen we weer gebruiken om die spanningen kwijt te raken. Ook dan een hoofdrol dus. Idie Pijnenburg en Nico van Zon werken in hun praktijk met 2 methodieken.

Mindfulness of aandachtstraining is er een van. Hierbij leer je om je aandacht te verschuiven naar het hier en nu in plaats van te piekeren. Bewustwording van het hier en nu gebeurt met behulp van de zintuigen en vooral de ademhaling. En als je zo een tijdje de ademhaling observeert, dan bemerk je ook de pauzes en de haperingen. Je krijgt inzicht in je diepere overtuigingen en je emoties die daardoor aangestuurd worden. Dan ontstaat rust en verandert er al iets in je. Bij Mindfulness kijk je dus naar **je ademhaling zoals die is**. Mindfulness-cursussen worden op veel plaatsen aangeboden. "Terecht, zegt Idie Pijnenburg, want er is inmiddels veel wetenschappelijk onderzoek naar gedaan, en het positieve, preventieve effect op het ontstaan van depressies (vooral t.g.v. piekergedrag) is aangetoond".

In praktijk Breathwork worden groeps-cursussen aangeboden maar vooral de **individuele cursus** is steeds meer in trek. Dan kan ik immers als trainer direct inspelen op de specifieke patronen van jou als klant. Bij groepswork kan dat veel minder. Bovendien kan je op ieder moment starten.

Transformational Breathing (TB)

Alleen met inzicht en rust ben je er nog niet altijd. Wil je je **patronen wezenlijk veranderen**, dan is TB de aangewezen manier. Door in een bepaalde methodiek te ademen (verbonden ademhaling) raak je op een bijzonder intensieve manier de gedachten en emoties die op dat moment in je leven spelen, direct aan. Je registreert ze niet alleen als ze er al zijn (zoals bij Mindfulness), je maakt ze wakker, doorleeft ze en laat ze definitief los. Nico van Zon over zijn eigen sessies destijds: "Het was alsof ik mezelf aanraakte van binnen. Die ervaring heeft heel veel in me veranderd en dat is ook waar Transformational Breathing over gaat: de grote, veranderende kracht van de ademhaling".

Aanbod 2011

- Kom op adem: kennismakingworkshops in kleine groepjes
- Individuele ademhalingssessies
- Individuele cursus Mindfulness
- Groeps cursus Mindfulness (ook vervolgcursus)
- Vervolg cursus mindfulness

Idie Pijnenburg en Nico van Zon
www.breathwork.nl



Mindful Coachen

tweejarige opleiding



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

Informatiebijeenkomsten

24 juni en 11 september

Interesse in de opleiding? Voor een eerste oriëntatie kun je altijd contact opnemen.

Dorle Lommatzsch • Praktijk voor Open Bewustzijn • www.openbewustzijn.nl • 06-23016358

Beukering@Balans

Praktijk voor Regressie-therapie,
Healing en Yoga

Ben je op zoek naar balans in jezelf?

Ontdek je innerlijke kracht en mogelijkheden
Heb je Lichamelijke, psychische of emotionele klachten?
Als paranormaal therapeut help ik mensen bij het zoeken naar
antwoorden op levensvragen en bij het maken van keuzes.
Het gaat er hierbij om dat jij zelf leert voelen wat de oorzaak
van het probleem is en wordt er gewerkt
aan een oplossing om de balans in jezelf te herstellen.
Veel cliënten ervaren de sessies als prettig ontspannend
en hebben na afloop het gevoel, dat er een zware last
van hun schouders is weggenomen.

Ook geef ik regelmatig yoga en meditatie-dagen in de kapel zie website

Adres: Praktijkruimte in "Het Kloosterhuis", Sint Willebrordplein 4 Tilburg, Tel: 06 - 174 732 39

www.beukeringbalans.nl



advertentie

Een gezond lichaam is een lichaam in balans

Iedereen is op zoek naar zijn balans. Balans in je leven. Balans in je geest, in je gevoelens, of in je lichaam. Hoewel wij bijna continu op zoek naar balans of evenwicht zijn, hebben wij bijna nooit het gevoel, dat wij daadwerkelijk in balans zijn. Hoe komt dat? Het antwoord is zowel kort als simpel: wij houden ons niet aan de regels van evenwicht of de balans. Of wij doen onszelf tekort, of wij overdrijven met veel dingen; doen te veel. Dat geldt zeker ook voor het eten.

Iedereen weet dat gezondheid heel veel te maken heeft met onze levensstijl. Het eten, hoe wij eten en dat wat wij eten speelt daarbij zeker een centrale rol. Sinds tienduizenden jaren is ons lichaam op een bepaalde voeding of spijsvertering ingesteld. Vaak voelen wij instinctief aan wat goed voor ons is. Wie smult er niet weg van een lekkere salade met een beetje kaas, vis of vlees?

Natuurlijke voeding is belangrijk

Terug naar de basis, naar dat waarmee ons lichaam sinds vele eeuwen natuurlijk om kan gaan: groente, fruit, vis, vlees of een vegetarisch menu.

Gezonde voeding is voeding die bij je past

Iedere mens is anders. Geen twee mensen zijn hetzelfde. Dat vraagt ook bij het eten om een individuele aanpak. Het voedingsprogramma Metabolic Balance® helpt bij het optimaliseren van de stofwisseling. Niet met drankjes, pilletjes, calorieën tellen of met eenzijdige en vaak lege of foute voeding. Nee, juist met lekkere en natuurlijke voeding. Omdat deze voeding aansluit bij dat wat het lichaam nodig heeft. Op een heel natuurlijke manier komt het lichaam dan vanzelf weer beter in balans.

Het voedingsprogramma Metabolic Balance® is gebaseerd op de analyse van 35 verschillende bloedwaarden en op de persoonlijke gegevens zoals ziektegeschiedenis, leeftijd en gewicht. Het resultaat is een individueel voedingsplan. Persoonlijke en professionele begeleiding helpen bij het volgen van het programma en bij het behalen van het doel: **gezond en natuurlijk eten en indien nodig afslanken of aankomen - en dat alles gewoon met lekker eten.**

Net als met voeding zoekt ook de homeopathie naar een betere balans. Het zelfgeuzend vermogen van het lichaam wordt op een natuurlijke manier geactiveerd, waardoor klachten verminderen of verdwijnen. Gezond eten en homeopathie vullen elkaar aan.

Wilt u meer weten over echte voeding en Metabolic Balance® en of de homeopathie u verder kan helpen?
U bent van harte welkom!



Sabine Flake

Klassiek homeopaat en voedingscoach
Tel: 013 5082790



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

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

pleiade
ster in inspiratie

Willem II straat 50 Tilburg

Bioresonantie

In haar praktijk in Waalwijk werkt Marianne met o.a. de Bioresonantie therapie. Bij Bioresonantie draait alles om trilling. Elk orgaan heeft zo zijn eigen trillingfrequentie. Zo heeft ook elke meridiaan en de chakra's hun eigen frequentie en het bijzondere is, het is te meten.

Marianne Dooruiter

Wanneer het lichaam uit balans is, kan de energie niet meer goed doorstromen. Organen werken niet meer zoals het hoort. Het ontstaan van klachten en ziekten kan het gevolg zijn. Via metingen kan de verstoring opgespoord worden. De behandeling door middel van Bioresonantie is het lichaam te prikkelen, te ondersteunen, de trilling te verbeteren, zodat klachten kunnen verdwijnen of aanzienlijk afnemen. Voorbeelden van klachten zijn: vermoeidheid, eczeem, migraine slapeloosheid, depressie, maag- en darmklachten.

Metingen

Lichamelijke en energetische verstoringen kunnen gemeten worden. Het vaststellen van tekorten zoals bijvoorbeeld vitamines en mineralen gebeurt door middel van een urinemeting of Bioresonantiemeting. Om een voorbeeld te geven kan een tekort aan celzouten in het lichaam een scala van lichamelijke klachten geven zoals: hoofdpijn, haaruitval, pijnlijke spieren of gewrichten, menstruatieproblemen, verstoring van de vochthuishouding maar ook vermoeidheid. De celzouttherapie is vooral gericht om de stofwisseling weer in staat te stellen optimaal te functioneren en het eigen herstellend vermogen te versterken. Ook kan er gemeten worden of er Bachremedie nodig is, bijvoorbeeld bij angst, onzekerheid, maandagmorgengevoel e.d.

Vergoeding

De consulten worden door de meeste zorgverzekeraars geheel of gedeeltelijk vergoed.



Praktijk Marianne Dooruiter

Natuurgeneeskundig therapeute
Aangesloten bij VBAG en RBNG

Wederikstraat 24
5143 TD Waalwijk
tel. 0416 338902

mail: dooruiter@home.nl
www.alternatievehulpverleners.nl/
mariannedooruiter

Stem en Klank

Steeds opnieuw verbaas ik me er over hoe snel en direct klank werkt. Hoe subtiel maar effectief de trillingen hun werk doen. Hoe heerlijk ontspannend en vitaliserend het is om je eigen stem de ruimte te geven. Klank geeft je ook focus, bijvoorbeeld bij een meditatie, waardoor je makkelijker los komt van je gedachten als wanneer er alleen stilte is. Na de klank is de stilte nog vele malen dieper.

Klank blijft voor mij echter een middel tot mijn eigenlijke doel; bewustwording. Bewustwording maakt je vrij. Vrij om volledig in het moment aanwezig te zijn en intens te leven en te genieten. In onze praktijk De Nieuwe Verbinding bieden we hier verschillende mogelijkheden voor.



De Nieuwe Verbinding

Susan van de Grint
www.denieuweverbinding.nl
tel. 013-5905472

Op Festival Bewust Leven geven we ook gratis workshops.

Duurzame vacaturebank

Vandaag de dag zijn er talloze manieren om bewust met onze wereld om te gaan. Fairtrade producten, plasticinzamelingen en biologische winkels zijn – gelukkig, niet meer weg te denken uit ons dagelijks leven. Is dat niet voldoende en voel je de roeping om jouw steentje bij te dragen aan de wereld? Neem dan een kijkje op www.duurzamevacaturebank.nl



Hierop vind je een overzicht van bekende en minder bekende organisaties die vacatures beschikbaar hebben in deze sector. Zo is er vraag naar energiebesparingsadviseurs of kun je duurzaamheidsanalist worden. Of stel jezelf kandidaat en wacht tot organisaties als Terre des Hommes of Plentyfood jou benaderen.

Ben je op zoek naar een stage, kijk dan op de duurzame stagebank: www.duurzamestagebank.nl

Duurzaam shoppen

De Duurzame Waardekaart is een unieke voordeelpas waarmee je korting krijgt op duurzame aankopen bij jou in de buurt of op internet op producten en diensten.

Zo krijg je 10% discount bij restaurant 'de Imme' in Tilburg en een leuke korting op mooie Fairtrade hangmatten in een ecowebshop. De Duurzame Waardekaart kost € 29,- per jaar. Met de kortingen heb je de kaart dus in no time terugverdiend en je steunt ook nog eens goede doelen.

Voor meer info kijk op: www.duurzamewaardekaart.nl



de vroede vrouw

Betty Spruyt

Baarleseweg 63a
5131 BB Alphen
Tel. 06 - 512 60 404
info@devroedevrouw.nl
www.devroedevrouw.nl

ENERGETISCH MANAGEMENT & KLASSIEKE HOMEOPATHIE

THEE IS HOT

Beleef een unieke thee ervaring bij Brigitte's Tea Art

- zinnen prikkelende theeproeverij
- keus uit 5 arrangementen
- alleen biologische thee soorten
- geschiedenis en uitleg per theesoort
- thee met franse kaas amuse
- theebloem oog en tongstrelend

kijk op onze website
www.Brigittes-tea-art-theeproeverij.nl
tel. 0613254133





HE- Transformatie

Opleiding handanalyse, persoonlijke handanalyse, meditatie training, sjamanistische workshops, bewustzijnstraining, therapie en coaching.

WWW-HE-Transformatie.nl
013 5716061

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

Alexandriä Praktijk voor Natuurlijke Geneeswijze en Spirituele Therapie



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

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

Spirituele Sociëteit Tilburg

Platform voor Spirituele Bewustzijnsvorming



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

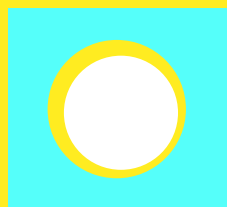
Inzicht in je persoonlijke groei
Healing van je verleden en heden naar je toekomst
Voor jong en oud, volwassenen, kinderen en dieren

Jaco den Haan
06-44474548
www.cederpraktijktilburg.nl



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

Zondag 17 april 2011
Joke Hermsen

Tijd en Ziel
Wat verstaan we onder een ziel en
wat heeft dat met de tijd te maken?
Joke Hermsen heeft het essay voor
de maand van de Spiritualiteit 2010
geschreven.



Zondag 11 september
Jan van Koert
Geweldloze communicatie

Zondag 2 oktober
Rienk Stuut

Een nieuw licht op de
homeopathische geneeswijzen.

Informatie

Tijd 10.30-13.00 uur
Locatie Boerke Mutsaers
(Vijverlaan 2 te Tilburg)
Entreprijs € 8,00

Voor inlichtingen

tel. 013-5332016
e-mail: info@spirsoctilburg.nl

www.spirsoctilburg.nl

Marmaris & Griekse eilanden

"Kom tot rust in de zon, op het water"

€ 869,-

achtdaagse blue cruise - meditatiereis • vertrek 28 mei / 17 september
incl. vlucht, transfer, tax, volpension, geen eenpersoonstoelag
www.wegwijzer-naar-bewust-leven.nl