

Bewust LEVEN

WINTER 2011-2012

urban farming
trends en concepten

stuif en meeltje
voor kinderen

laatste magazine
tijd voor stilte, bezinning

Yoga voor de winter



Ook in de winter kan voldoende beweging ertoe bijdragen dat je je gezond voelt. In combinatie met een stevige ademhaling zorgt dit voor een goede stofwisseling en een snelle afvoer van afvalstoffen. Kortom, deze yogabeweging 'De Kat' zorgt ervoor dat je weerstand en immuunsysteem op pijl blijven.

De Kat (Bidalasana)

Ga op handen en knieën zitten. Zet je handen recht onder je schouders en je knieën onder je heupen. Onderzoek wat je in deze houding allemaal kan ontspannen: je hoofd, nek, schouders, rug en buik maar wellicht ook je gezicht en je been- en bilsieren. Adem in deze houding een aantal keer in en uit door je neus.

Adem nu diep uit door je neus. Breng tijdens deze uitademing je hoofd omhoog en maak je rug zo hol mogelijk. Blijf heel even aandachtig in deze houding staan. Adem vervolgens weer in door je neus. Buig tegelijkertijd je hoofd naar beneden en maak een bolle rug. Probeer het midden van je rug zo ver mogelijk omhoog te duwen. Blijf ook nu enkele seconden aandachtig in deze houding staan.

Adem weer uit terwijl je je hoofd omhoog brengt en je rug hol maakt. Maak deze beweging ca. 10 keer. Laat je in- en uitademing zo krachtig mogelijk zijn. Als het goed voelt, kan je het ademtempo flink opvoeren. Rust vervolgens uit in de kindhouding; breng je billen naar je hielen, leg je borst tussen je benen en leg je hoofd op de grond. Je armen liggen losjes boven je hoofd. Ontspan en onderzoek het effect van de beweging.



Wekelijkse Yogales bij het CNGO
(Centrum voor Natuurlijke
Gezondheidsontwikkeling) op donderdag
van 20.15 uur tot 21.15 uur, Groeseind-
straat 91, Tilburg, 013-5770261



colofon

Magazine 'Bewust Leven' is een uitgave van InBeeld, te Tilburg.
oplage: 2500
concept: InBeeld concepting
vormgeving: Yvette van Kempen
eindredactie: Sabrina
redactie: Linda Verschuren, Anneke Scholte, Arianne van den Berg-Jonkers

verkrijgbaar

Het magazine is o.a. verkrijgbaar bij Sissy Boy Homeland, Bibliotheek Tilburg Centrum, natuurvoedingswinkels en Pleiade (Tilburg). Voor het totale overzicht kunt u op onze website kijken.

contact

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

Natuurlijk eten & genezen

Uw gewicht én 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
natuurlijketenenezenezen.nl



Voorlopig stilte voor het magazine

Oktober 2009 verscheen het eerste Bewust Leven-magazine. Nu ruim twee jaar later verschijnen er ruim 2500 magazines ieder seizoen. Maar tijden veranderen, de afgelopen twee edities heeft het magazine niet voldoende inkomsten kunnen genereren om te blijven voortbestaan in deze vorm. Ondanks dat betrokken lezers deelnamen aan het 'Vrienden van Bewust Leven'-programma en de bemoedigende woorden van velen van jullie, valt het doek voor het magazine. Ironisch is dat de magazines vaak al na 3 weken helemaal op zijn.... dus we beantwoorden zeker een vraag in de Brabantse samenleving. We gaan op zoek naar nieuwe manieren om inspiratie, de verhalen en de vakkennis van onze redacteurs met jullie te delen.



Ik wil hierbij jullie allemaal van harte danken! Ik kijk terug op een geweldige periode waarin ik dit magazine heb zien groeien en kijk uit naar een prachtige tijd van vernieuwing...

In het bijzonder wil ik ook alle adverteerders, vrienden en bekenden heel erg bedanken voor jullie betrokkenheid. Vele van jullie zijn er vanaf het eerste uur bij betrokken geweest, hebben trouw ieder seizoen weer teksten geschreven, gecorrigeerd, prachtige foto's aangeleverd en jullie kennis gedeeld. Het was een feest om dit samen met jullie te mogen doen.

Ik hoop voor de stad, dat we een manier vinden om het positieve nieuws, de trots die we als Tilburgers hebben, het komende jaar nog meer naar buiten gaan brengen. Weet me te vinden, als ik daarmee kan helpen, want na 2,5 jaar ben ik een trotsere stadbewoonster dan ooit tevoren.

Ik wens je nog een keer veel leesplezier en dank jullie van harte!
Yvette van Kempen



04



09



12



14



Eetbare stad

Heb jij je wel eens gedacht aan een moestuin, hoe bijzonder het is om het fruit en de groenten uit je eigen tuin op je bord te hebben? Doe je wel eens boodschappen bij een boer in de buurt, die zijn producten verkoopt in de boerderijwinkel? Afgelopen jaar ben ik op zoek gegaan naar mensen die dit doen... ik kwam prachtige initiatieven tegen: eetbare plantsoenen, buurtmoestuinen, een stadsboomgaard, ik ontmoette een stadsimker en werkte op de permacultuurmoestuin van Fontys op Stappegoor (Tilburg). Het heeft mij enorm geïnspireerd en dit wil ik graag met jullie delen.

Yvette van Kempen

Er was eens...

Je kunt je omgeving, de stad of het dorp waarin je woont op zoveel verschillende manieren bekijken. Mijn blik veranderde voorgoed toen ik afgelopen jaar, als lid van Slow Food, het Terra Madre-symposium getiteld 'Eerlijk duurt het kortst' bezocht. Die dag vertelden zes ondernemers uit allerlei delen van Nederland hoe burgers samenwerken met boeren om voedsel weer lokaal te maken. Boodschappen doen bij de boer, een eerlijke prijs betalen voor het werk van de boer en vooral goede producten kopen die geen duizenden kilometers in een container hebben gezeten, maar gewoon uit de buurt komen.

Het was een inspirerende dag die me aan het denken zette. Bij de sprekers zat geen enkel Brabants initiatief. Als trotse Tilburger bedacht ik me dat we zulke prachtige initiatieven ook gewoon in Tilburg e.o. hebben. Boerderijwinkels genoeg, denk aan 't Schop (Hilvarenbeek), de Dobbelhoef (Udenhout) en de Walhoeve (Goirle). Ook Ut Rooi Bietje voorziet wekelijks vele gezinnen in Tilburg van eerlijk voedsel. Maar er moet toch meer zijn? In gesprekken met mensen bracht ik dit onderwerp ter sprake en wat bleek? Velen van hen een moestuin of volkstuin hebben, er bleek zelfs een buurtmoestuin en een kinder(moes)tuin te zijn in Tilburg. Overal hoorde ik van de meest mooie initiatieven, allemaal hier in de stad!

In het zonnetje

Mijn bedrijf heet InBeeld, mijn missie is dan ook om initiatieven, mensen, organisaties en ideeën zichtbaar te maken en te verbinden. Eén en één = twee: ik wil Tilburg als Eetbare Stad zichtbaar maken en daarmee al die mooie initiatieven een stem geven. In het voorjaar van 2012 zal dit dan ook plaats gaan vinden. De datum is nog niet bekend, maar de voorbereidingen zijn al in volle gang. Vier studenten van de lerarenopleiding filmen allerlei stadslandbouwinitiatieven, er wordt gedacht aan een stadswandeling met het thema 'Eetbare Stad' en wat ook heel mooi zou zijn is als we de voedselhistorie van Tilburg zichtbaar zouden kunnen maken.... Kortom volop plannen...

Meedoen

Je bent welkom!

Neem contact op en mail ons:
eetbarestad@yvettevankempen.nl



Boer zoekt stad "urban farming"

STEDELING WORDT BOER

Urban Farming is de Engelse benaming voor stadslandbouw. Dit komt voort uit de behoefte van inwoners, om meer groen te krijgen in de buurt. Daarnaast groeit de behoefte aan gezonder voedsel en een betere kwaliteit van leven. Dat uit zich in dat we steeds zelfvoorzienender gaan leven. Voorbeelden hiervan zijn fruitbomen in de tuin te zetten, groenten verbouwen in eigen tuin of zelf kippen te houden!



"WAAR KOMT ONS ETEN VANDAAN?"

De verstedelijking neemt toe, niet alleen in ons land. Een gevolg is dat we vergeten zijn waar ons voedsel vandaan komt. Wetenschappers hebben jarenlang gezwoegd om voedsel zo te manipuleren dat het er prachtig uitziet wanneer wij het kopen in de supermarkt. Denk bijvoorbeeld aan perfect glanzend fruit, of een rechte komkommer.

Ook onze kinderen hebben weinig kennis over waar we ons eten vandaan halen. 'Mama, waar komt melk eigenlijk vandaan?' De producten die we dagelijks consumeren zitten dus tjokvol met kunstmatige toevoegingen en hormonen. Resultaat: het ontstaan van vele allergieën. Gelukkig worden we ons hier nu allemaal bewust van en willen wij onze behoefte bevredigen onder het motto: 'weet wat je eet'. We willen zuivere en échte producten! Zo slaan stedelingen spontaan aan het verbouwen.



Geschreven en vormgegeven door:

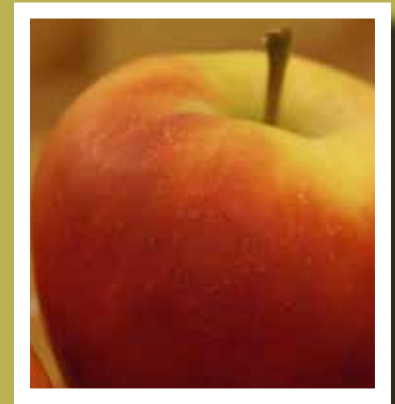
| Kimberley Schouten | Student | International Lifestyle Studies | Fontys Academy for Creative Industries | In opgeleiding tot trendwatcher en conceptontwikkelaar | hoofdredactrice en eigenaar van KIMBERLEY Magazine | www.kimberleyschouten.com |



DOE MEE!

Om deel te nemen aan stadslandbouw hoef je niet in het bezit te zijn van een groot stuk land. Laat je creativiteit er lekker op los! Gebruik je tuin (eetbare wand), je voortuin, of ga de hoogte in! Tegenwoordig zien we in steden als Londen en Brooklyn steeds meer groen op de daken van gebouwen.

Doordat de verstedelijking toeneemt, blijft er helaas minder ruimte over om op de grond te verbouwen. Denk aan fruitbomen bovenop flatgebouwen, eieren met de burens ruilen voor aardappelen en een algemene focus op biologische producten. Niet alleen zou dit ervoor zorgen dat de CO2 uitstoot aanzienlijk wordt verminderd, mensen zullen ook het gevoel hebben dat ze weer dichterbij de natuur te staan. Ook zorgt stadslandbouw voor meer contact met mensen uit de buurt! Daarnaast is het erg bevordelijk voor het milieu. Een goed beplantingschema kan namelijk vervuilde grond reinigen. Kortom: gooi de handel om! Want een appeltje of verse eieren uit eigen tuin, smaken een stuk beter dan tulpenbollen!



Wist u
dat...?

..het stadskantoor en de VVV in Tilburg een groene daken hebben? De begroeiing bestaat uit gras, mos en vetplantjes! Binnenkort staan er ook bomen op het dak van het gemeentekantoor op het Koningssplein in Tilburg.

.. 'De hongerige stad' van Carolyn Steel een geheel nieuwe benadering geeft van hoe de stad van voedsel voorzien wordt! € 19,95 (ISBN 978-90-5662-805-5)



..de Eetbare Wand®, urban farming een stuk makkelijker maakt? Fleurt de boel gelijk op! U kunt de eetbare wand bestellen op www.eetbarewand.nl!





Wijs jij de vriendjes van Stui fen en Meeltje de weg naar de Smultuin?



Bijtje



Meneer Mol



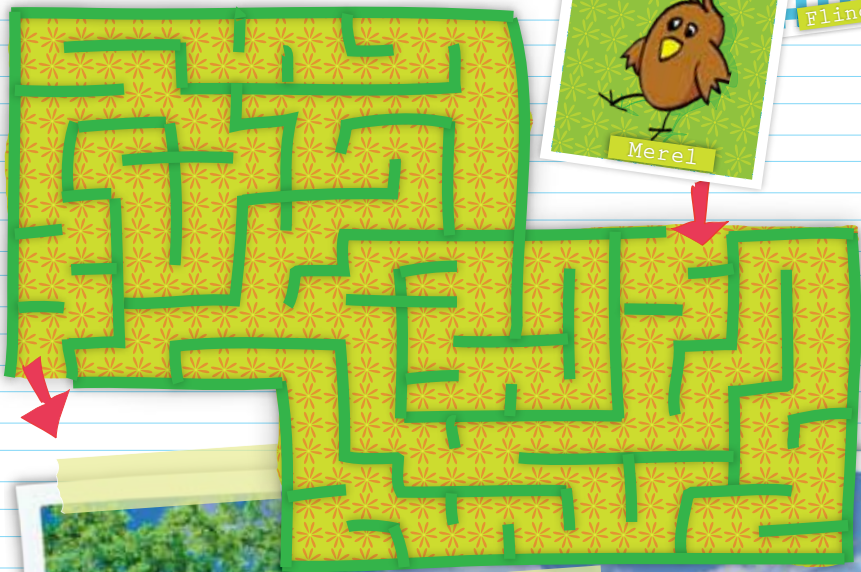
Lieve



Flinder



Merel



© www.stuif en meeltje.nl



Welkom in de Smultuin!
Stui fen en Meeltje

Stui fen & Meeltje

De kersverse website van Stui fen en Meeltje (www.stuif en meeltje.nl) helpt kinderen bij het ontdekken van de oorsprong en bereidingswijze van producten uit de supermarkt. Aan de hand van kleurrijke tekeningen en informatieve foto's leren de kinderen bijvoorbeeld hoe appels, boontjes of zonnebloemen groeien en hoe kaas of brood gemaakt wordt. Vervolgens kunnen kinderen ook zelf aan de slag met de knutsel-, kweek- en kenniskaarten die gemakkelijk van de website te downloaden zijn.

Bewustwording

Stui fen en Meeltje willen de kinderen spelenderwijs veel leren over waar de producten uit de supermarkt vandaan komen. Het creëren van bewustwording bij kinderen over de oorsprong van producten, is de eerste stap naar een gezond leven. Stui fen en Meeltje proberen daarom kinderen op een creatieve manier in contact te brengen met voeding door ze zelf bezig te laten zijn met knutselen, kweken, koken en lekker eten. Op die manier leren kinderen veel over de producten en worden ze onbewust weer in contact gebracht met de natuur en hun eigen creativiteit.

Wat vind je op de website?

In de digitale smultuin van Stui fen en Meeltje vind je vier verschillende plekken; het knutselhuis, de kenniskeuken, de kweekkas en de kletsplek.

In het knutselhuis vind je leuke creatieve dingen om mee aan de slag te gaan. Kleurplaten maar ook knutselkaarten met beschrijvingen van hoe je je eigen kweekpotje kunt maken, hoe je een leuke lunchpot of traktatie maakt. Overal zitten etiketten en kaartjes bij die je kunt printen en waarmee je er een echt Stui fen-Meeltje-project van kunt maken.

In de kenniskeuken vindt je uitleg over hoe producten als kaas of brood gemaakt worden en een leuke en leerzame quiz. Maar er staan ook kenniskaarten met veel

informatie over producten die je op de website tegenkomt en receptkaarten waarmee kinderen zelf aan de slag kunnen, al dan niet met toezicht van een volwassene.

De kweekkas vertelt over hoe alles groeit. Aan de hand van mooie fotopresentaties kunnen kinderen ontdekken hoe een zaadje een boontje of een zonnebloem wordt en ze leren er hoe appels groeien. Ook hier kunnen ze kweekkaarten downloaden om zelf mee aan de slag te gaan.

Tracy van de Ven



Bezoek
www.stuif en meeltje.nl
voor nog meer leuk!

Natuurboerderij De Walhoeve

Op het randje van Tilburg zuid, aan de oever van de Oostplas die de grens vormt van Tilburg en Goirle staan de ruime stallen waarin de vleesstieren en de melkgeiten verblijven om rundvlees en geitenmelk te produceren. Naast deze dieren heeft De Walhoeve een gezellig winkeltje waar de familie van Roessel boerderijproducten zoals vers rundvlees, geitenkaas, Boerenkoeienkaas, aardappelen, groenten, fruit, brood, salades, seizoens- en streekproducten verkoopt.

Voedselkilometers

Als je het hebt over food-miles is de Walhoeve uniek want de dieren belanden na een uitstapje van een paar kilometer naar het slachthuis in Tilburg weer terug op de boerderij en worden daar verder uitgesneden en verwerkt in de lekkerste gerechten met pure ingrediënten. Deze winter gaat de Walhoeve ook het varkensvlees van de weidevarkens van Den Elshorst toevoegen aan hun assortiment. Hiermee hebben ze van bijna alle producten de hele keten onder controle en zijn ze met recht een winkel met producten uit de directe streek. Dit is ook gecertificeerd onder een label van Kempengoed (www.kempengoed.nl).

Boerderijwinkel

Ook is er een assortiment van ruim 10 soorten harde geitenkaas, verse zachte geitenkaas, Boerenkaas, boter en yoghurt. Zuivelproducten van geitenmelk zijn vol en mild van smaak, de vet- en eiwitdeeltjes in de melk zijn heel erg klein en zodanig van samenstelling dat de zuivel heel licht verteerbaar is. Geiten zetten caroteen (een natuurlijke stof die zorgt voor de kleur van het plantaardige voer) in hun spijsverteringskanaal om in kleurloze vitamine A, dit verklaart de lichtere kleur en het gegeven dat mensen met een koemelkallergie, geitenmelk dikwijls wel kunnen verdragen. Ook kan het huiduitslag zoals eczeem en luchtwegproblemen onderdrukken. De Walhoeve verkoopt in het seizoen ook verse asperges, aardbeien, aardappelen en uien. Een bezoek aan de Walhoeve is daarom zeker de moeite waard. De winkel is geopend van dinsdag t/m vrijdag van 11.00 tot 18.00 uur en zaterdag van 9.30 tot 16.00 uur.

Tot ziens bij
Familie van Roessel
 De Walhoeve, Hoge wal 15, 5022 KH Tilburg
 Tel 013-5424920
 E-mail info@walhoeve.nl
www.walhoeve.nl



Rundvlees
Geiten zuivel
Streekproducten
Seizoensproducten

de Walhoeve

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

Winkel van Roessel
 Hoge wal 15, 5022 KH Tilburg
 Tel 013-5424920
 E-mail info@walhoeve.nl
 www.walhoeve.nl



Ecologisch tuinieren in de winter

Samenwerken met de natuur in eigen tuin



fotografie: Anneke Scholte

Siertuin

Hoewel de kleuren buiten verdonkeren kan er nog volop kleur in de tuin zijn. De winterjasmijn bloeit na elke vorstperiode weer op, de toverhazelaar is de eerste in het nieuwe jaar. Maar ook de kerstrozen en later de blauwe druifjes en narcissen zijn al weer voorbodes van de lente. Snoei de bloeiende struiken zoals forsythia of ribes in deze tijd en zet de takken binnen. Van dichtbij is te zien hoe mooi die kleine bloemetjes zijn. Wanneer sneeuwkllokjes net uitgebloeid zijn is de beste tijd om ze te verplanten en ze wat meer uit elkaar te zetten. In de vijver kunnen wat holle stengels of een strobundel gestoken worden. Hakken op het ijs geeft teveel luchtdrukverschil voor de dieren in de modder wat dode kikkers tot gevolg kan hebben.

Moestuin

De winter is een tijd van rust en bezinning. Lekker warm binnen terugdenken aan wat het goed gedaan heeft dit jaar en hoe het volgend jaar beter kan. De moestuin is meestal een verzameling eenjarigen, maar denk ook eens aan vaste groentes zoals asperges, eeuwige moes of aardpeer en artisjok. Op het land staat nu nog prei, boerenkool, spruiten, winterpostelein en veldsla. Ook van peterselie en kervel is de hele winter te knippen. Hou het onkruid goed bij want dat groeit ook bij winterweer gewoon door. Op vorstvrije dagen kunnen fruitbomen en bessen gesnoeid worden, bouw met de takken een takkenril, goed voor insecten en vogels. Begin in februari met het voorzaaien van tomaten, erwten en tuinbonen. De winter is ook een goede tijd om het gereedschap schoon te maken, in te vetten en eventueel te herstellen.



Kindertuin

Voor kinderen is er in de winter minder te doen. Het tuinenthousiasme kan wel wakker gehouden worden door bijvoorbeeld al naamkaartjes te schrijven en uitnodigingen voor komende tuiffeesten te tekenen. Bij het bedekken van de paden met houtsnippers en het begin van het grondwerk in het voorjaar zijn alle handen weer welkom. Een nieuw tuinseizoen kan beginnen.

Roodborstje

Bij winterwerk in de tuin is het roodborstje nooit ver weg. Niet bang maar wel hongerig naar alle kleine beestjes die opgewoeld worden. Gezellig samen in de verstilde wintertuin met vrolijke vogelgeluidjes.

Webtips

In de winter zijn vogels goed zichtbaar en is er volop van te genieten
www.vogelsinmijntuin.nl

Tuinkalender

Op de site van Velt is een prima groentetuinkalender te downloaden
www.velt.be zoekwoord Tuinkalender

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



Mandarijn

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 bij jezelf komen. Door het ritme van de natuur te volgen, blijf je zo dicht mogelijk verbonden met je eigen natuur of ook wel, 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

Bij jezelf komen

Vanuit de natuur gezien begint de winter op 1 november. Vanaf dan is nog beter waar te nemen dat de donkere helft van het jaar zijn intrede doet. Ons leven trekt zich terug naar binnen. Het winterhoogte punt is rond 21 december, met de kortste dag en langste nacht. Ons lichtjes(kerst) feest is hieraan gerelateerd. We vieren, dat er ook in de donkerste tijden weer hoop en licht is en kunnen ons verheugen op de dagen die weer langer worden. Vanaf midwinter geeft de natuur ons eerst het goede voorbeeld en staat ongeveer twee weken 'stil', de zon verandert haar baan om de aarde dan niet. Zaden en planten rusten onder de grond en dieren trekken zich terug of houden een winterslaap. Door de dingen die je om je heen, misschien symbolisch, ziet en beleeft is dit ook voor jezelf een goed moment in het jaar om bij jezelf te komen, rust te nemen en de tijd te nemen om te bekijken waar je staat en waar je naar toe wilt.

De dikkere kleding sluit je meer af van de buitenwereld. De temperatuurdaling dwingt je om je eigen kernwarmte op te zoeken en na te denken waar je zelf warm van wordt. Waar je mee bezig bent wordt, omdat je het terug ziet, dan nog eens bekrachtigd en zal makkelijker gaan omdat je mee gaat met de stroom van de natuur. Op die manier ga je, vanuit innerlijke kracht en doelgericht het nieuwe jaar in. Na een witte winterse periode kun je het jaar weer inkleuren als dan op 1 maart de lente weer volgt.

Mandarijn

In de winter zorgt het eten van mandarijntjes voor de nodige vitaminen, maar de mandarijn biedt meer. Het werkt immuunstimulerend en is opbouwend na ziekte. De geur is fris, werkt opmonterend, kalmerend, ontspannend en versterkend. Gebruik de etherische olie van mandarijn om een massageolie te maken. Gebruik hiervoor een lichte plantaardige basisolie zoals amandel- of druivenpitolie. De verhouding is als volgt: 25 druppels etherische mandarijnolie in een flesje van 50 ml basisolie. Dit kan in een afgesloten flesje op een koele, donkere plaats enkele weken worden bewaard. Door jezelf hiermee een massage te geven neem je even tijd voor jezelf en stimuleer je ook je eigen tastzin. Ideaal als je deze winter even bij jezelf wil komen.



Natuurlijkerwijs

natuurgeneeskundig therapeut / kindercoach

Linda Verschuren - www.natuurlijker-wijs.nl

Najaarsprogramma Spirituele Sociëteit Tilburg

Platform voor Spirituele Bewustzijnsvorming

Zondag 11 december 2011

Mini workshop Cursus in Wonderen.
Henny van de Feer.

Zondag 14 januari 2012

Over de katharen, de tempeliers en de graal door John van Schaik.

Zondag 5 februari 2012

Lustrumviering

Astrologie in een transformerende wereld,
door Han van Straaten
Intro en begeleiding door Coen Teurling
en Kees Peters met klankschalen

Zondag 4 maart 2012

Transformatie naar een hoger bewustzijn
door Herbert van Erkelens.

Zondag 1 april 2012

Bijna-dood ervaringen en wereldreligies.
door Bob Coppes

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

Voor verdere informatie

www.spirsociltburg.nl
013-5332016
info@spirsociltburg.nl



Maak kans op 1 van de 15 gratis boeken Coach Successen

Speciale actie

Wie voor 15 januari een e-mail stuurt
naar info@deparelreeks.nl met een toe-
lichting waarom hij/zij dit boek graag
wil ontvangen, maakt kans op een van
de 15 gratis boeken Coach Successen.

Coach Successen

In het boek Coach Successen – Parels
van Begeleiders, uitgegeven door De
ParelReeks Relatiegeschenken, staan
negen interviews met bijzondere en
inspirerende Coaches. Auteur Erica
Theloosen heeft als een kunstenares de
verhalen van mensen aan het papier
toevertrouwd. Een lezersreactie: "Met
veel genoegen heb ik openhartige
en persoonlijk verhalen gelezen. Het
raakte mij diep hoe schokkende tegen-
slagen vaak een krachtig fundament
vormen voor optimisme en veerkracht.
Dit boek is inspirerend voor ieder die
bewust in het leven staat."

Fragment uit het interview met Titia de
Vries van Clarity Coaching.
Op haar reizen kwam Titia in aanra-
king met het Boeddhisme en Hindoe-
ïsme. Sinds een aantal jaren is ze
Boeddhist. "Wat ik van de Boeddhis-
tische levenswijze heb meegekregen?
Op de eerste plaats het bij de dag
leven en op de tweede plaats het
relativeren: het enige in het leven waar
je zeker van bent, ben
jij zelf. En daar heb je
mee te dealen. Dit is
ook de basis voor mijn
coachingstrajecten."

Erica Theloosen
www.deparelreeks.nl



bewust van de cyclus

Menstruatiecyclus

De menstruatiecyclus geeft leven. Zonder deze cyclus zouden er geen mensen zijn, zouden wij er niet zijn. In de huidige maatschappij wordt de menstruatiecyclus zoveel mogelijk vermeden, in gesprek en in de praktijk: we willen er zo min mogelijk van merken en worden daartoe door media gestimuleerd. Je bewust zijn van deze cyclus heeft zin, voor vrouwen en mannen. Misschien denk je er nu nog anders over, toch hoop ik dat je hem gaat waarderen.

Arianne van den Berg-Jonkers

Leven geven

In vroegere tijden stond de levens- ofwel menstruatiecyclus hoog in aanzien. Vrouwen en moeders werden gewaardeerd en geëerd om hun levengevende aard. Later is er het een en ander veranderd, de andere kant op: het vrouwelijke werd als minderwaardig bestempeld. Nu is er een nieuwe sterke beweging waar te nemen, in de richting van balans, naar gelijkwaardigheid tussen mannen en vrouwen. Om die gelijkwaardigheid te bereiken is het goed de menstruatiecyclus opnieuw te waarderen. Je af te vragen wat het bestaansrecht is van deze cyclus. Hij geeft niet alleen inzicht in de mogelijkheid tot 'geboortepanning', hij biedt ook creativiteit, kracht, wijsheid en rust.

Zorg voor jezelf

De menstruatiecyclus helpt vrouwen beter voor zichzelf te leren zorgen. In de periode voor de menstruatie, de fase waarin de vrouw zich van nature, net als een boom in de winter, in zichzelf keert, worden aspecten duidelijk die in de drie weken ervoor niet genoeg aandacht kregen. PMS is dus niet als straf bedoeld, maar juist om je iets duidelijk te maken. Een verzoek vanuit je diepte om beter naar jezelf te luisteren, beter voor jezelf te zorgen.

Neem echt rust

In de periode van je menstruatie is het tijd voor stilte. Je lichaam weet wat het nodig heeft, luister naar de signalen. Verwarm jezelf. Wees trots op jezelf als je goed voor jezelf zorgt tijdens je menstruatie, je verdient het!

Wat kun je als man?

Herkennen. Erkennen. Accepteren. Respecteren. Waarderen. Eren. Eer de levenscyclus en daarmee de vrouwen in je leven. Verwarm je vrouw, vriendin, zus of dochter rond de menstruatiedagen met een liefdevolle knuffel. Vraag haar wat ze nodig heeft. Regel het zo dat ze extra tijd voor zichzelf heeft, zodat ze in haar natuur mee kan. Praat erover met elkaar, vanuit respect. Vraag hoe ze het beleeft. Vertel hoe jij het beleeft, wat de levenscyclus voor jou betekent, wat het met jou doet.

Vind je dat meer mensen de cyclus zouden moeten herwaarderen? Klik dan op Like op de FB pagina Bewust van de menstruatiecyclus

Contact

Arianne van den Berg-Jonkers
www.013coaching.nl (Hilvarenbeek)

Matopos



Matopos organiseert familieopstellingen op de volgende avonden:
2-16-30 november, 7 dec 2011 en 18 januari,
1-15-29 februari / 14 en 28 maart/
11 en 25 april / 9 mei 2012
Logo is bij jullie bekend.

www.familieopstellingen-matopos.nl,
riakuijpers1@home.nl, tel 013-5422843

BREATHWORK

Praktijk voor:

Ademhaling: individuele sessies en workshops

en

Mindfulness: groepscursus en individueel

Kom op adem.....informeer bij

www.breathwork.nl

Werk als inspiratiebron

Waarom werken we eigenlijk? En hoe willen we werken? Hoeveel zin hebben we in ons werk? Werken vervult een groot deel van onze tijd, het kan een belangrijke inspiratiebron zijn en een manier om onze inspiratie om te zetten in daden. Maar dat gaat niet vanzelf.

Zin in werk of werkplezier komt voort door de zingeving of spiritualiteit die we in ons werk of organisatie tegenkomen. Onze eigenheid als mens vertalen in beroepsmatige activiteiten is een bijzondere uitdaging. Het vraagt van ons om stil te staan van dat wat we innerlijk aanvoel en dat wat ons werk van ons vraagt. Er is tijd voor nodig om onze weg te vinden en tegelijkertijd moeten we stappen zetten en keuzes maken. De mens is het kloppend hart van onze organisaties. Maar hoe vaak horen wij ons eigen hart kloppen?

Professioneel handelen gaat vaak alleen over de instrumenten; een structuur, een procedure, een functieomschrijving etc. Het begeleiden van jongeren door het jongerenwerk gaat bijvoorbeeld op deze manier steeds meer zich richten op vooraf geformuleerde eindtermen of output. Steeds vaker lijkt het er op dat we vooral aan het rekenen zijn. Is de doorlooptijd van dossiers wel voldoende, voldoen we wel aan de eisen van subsidieverleners? Het gevaar bestaat dat dit het werken met en voor mensen blokkeert; de echte ontmoeting en de kwaliteit van de relatie valt weg. We vergeten dat professionaliteit een bijzondere kleur krijgt door zachte krachten, zoals mededogen, liefde zorg en geduld.

Zingeving, spiritualiteit en werk kunnen een en hetzelfde zijn en blijken uit de houding van waaruit en de kwaliteit waarmee, de professional werkt. De ambitie om mensen in de organisatie met hun zingeving hun beroep te laten verbinden, zet organisaties op scherp. Mensen die weten wat hun eigen weg is en zich niet in een hokje laten plaatsen, kunnen het organisaties lastig maken. Het biedt ook prachtige kansen en uitdagingen. Het ontwikkelen van ieders eigenheid vanuit de persoonlijke spiritualiteit brengt beweging, vitaliteit en innovatieve kracht. Authentieke mensen die oprecht plezier hebben in het werk kunnen niet anders dan hoge kwaliteit leveren.



Sandra Franken
Directeur Ackordera
www.ackordera.nl

We denken graag dat wij ons werk gekozen hebben, maar we zouden beter kunnen zeggen dat ons werk ons gevonden heeft.

Thomas Moore



Onderzoek toont aan:

Hormonen oorzaak overgewicht!

Bent u het diëten zat en heeft u genoeg van het jojo effect? Ervaart u klachten als gevolg van overgewicht?

Uw lichaam is uniek. Dat vraagt om een oplossing op maat. Cure4Life biedt die oplossing! Persoonlijke begeleiding door een professionele coach. U staat er niet alleen voor!

**Veilig en snel vetverlies
(tot wel 12 kg/maand)**

Uw leven voorheen:

- Algemeen dieet
- Symptomen bestrijden
- Jojo effect
- Focus op afvallen
- Pillen, shakes en injecties
- Loze beloften en tegenvallende resultaten

Uw leven met Cure4Life:

- Persoonlijk medisch voedingsprogramma
- Oorzaken aanpakken
- Duurzaam resultaat
- Focus op algeheel welzijn
- Gezonde voeding is het medicijn
- Onderbouwd en bewezen door artsen en wetenschappers

Natuurlijk fit! Noordstraat 122, 5141 JE Waalwijk - 0642130341 - natuurlijkfit@live.nl

www.cure4life.eu

Shoppen bij Pleiade

We selecteren voor u de beste boeken op spiritueel gebied. We sporen bijzondere geschenk-artikelen op in binnen- en buitenland. En we gaan geregeld naar lezingen en beurzen om onze kennis en ons assortiment op peil te houden. Ons werk is onze passie, en dat merkt u. Aan de kwaliteit van onze producten. Aan de kwaliteit van onze service. Want of het nu voor uzelf is, voor een vriend of voor uw kind, wij denken met u mee welk boek of geschenk het beste past.

www.pleiadetilburg.nl

WillemIIstraat 50, 5038 BH, Tilburg



Yogamatten

Wij hebben gekozen voor de Asana/matten. Dit zijn hoogwaardige yogamatten met aan beide kanten een anti-sliplaag. De matten zijn schokabsorberend, soepel en hebben een lange levensduur. Daarnaast zijn ze lichtgewicht en makkelijk mee te nemen. Afmeting 185x61cm, 4 mm. dik. Ook leverbaar in andere diktes en lengtes.

'Rachel' door Geert Kimpen

Een verhaal over het grootste mysterie van de menselijke natuur... het vermogen om ondanks alles lief te hebben. Rachel, of het mysterie van de liefde is een Praags liefdesverhaal, geïnspireerd op oude Joodse legenden. Verhalen vol diepe inzichten over het leven en de liefde.



Wensballon

Kent u de Thaise Wens- of Geluksballonnen al? Deze werden oorspronkelijk gebruikt in China, Thailand en Taiwan. Het oplaten van de ballonnen zou geluk met zich meebrengen en het kwade wegsturen. De bijna geheel uit natuurlijke materialen vervaardigde ballonnen kunt u desgewenst beschrijven of beschilderen met uw eigen wensen. Een mooie symbolische traditie voor een speciale gelegenheid of bijvoorbeeld als verwelcoming van het nieuwe jaar.

PO CHI CH'UAN Shaolin Kempo Tilburg

zelfvertrouwen
innerlijke rust
fit lichaam
eenvoud




CHINESE VECHTSPOORT
Voor mannen & vrouwen vanaf 16 jaar
2 keer 2 uur les per week

SPECIALE AANBIEDING
zie de site voor actuele aanbiedingen
www.pochichuan.nl



Shaolin Kempo

Anmelden gratis proefles:
013-5359487 of info@pochichuan.nl

ELECONTO
het verhaal

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

**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

Uitvaartbegeleiding
Harriet van der Vleuten

Voor een
passend
afscheid

omdat
ieder mens
anders is



24 uur per dag bereikbaar
ook als u verzekerd bent

013 592 00 48 www.harrietvandervleuten.nl

Cursussen

Universal White Time Healing

Universal White Time Healing is een krachtige en liefdevolle manier om blokkades, ziektes, pijn, stress en trauma's los te laten. Deze healing van de Nieuwe Tijd kan gebruikt worden voor jezelf, mensen, dieren, de aarde, gebeurtenissen en persoonlijke situaties.

Na de level 1 cursus ervaren mensen meer rust, harmonie en innerlijke kracht in hun leven. Er is ook een speciale cursus voor kinderen en hun ouders. De White Time energie geeft het kind meer rust, zelfvertrouwen en concentratie. Ter kennismaking kun je een afspraak maken voor een proefbehandeling.

14 jan Introductie met lezing, meditatie en healing

20-21 jan Cursus level 1 voor volwassenen

11 febr Workshop Energie 4 kids voor aarding, balans en bescherming

24-25 febr Cursus voor kinderen en hun ouders

Locatie: De Rode Amaryllis, Leharstraat 120, 5011 KD Tilburg

Meer informatie en aanmelden bij HeartLight Healing:

www.heartlighthouse.nl

Annecha Haans: 06 - 232 700 22

Bewustzijnsverandering, Relatie & Leegte,

de psychologie van de spirituele evolutie

Helder en diep inzicht in huidige spirituele evolutie leven in onvoorwaardelijke Liefde. Gevolgen hiervan in de relatie met onszelf, anderen, Moeder Aarde en 't Goddelijke.

Alles wat zich in onze relaties afspeelt plaats ik in het perspectief van onze verandering in bewustzijn.

Dit biedt unieke kansen voor groei n onszelf en al onze relaties.

Boek, cursus, sessie, White Time, Nieuwe Aarde en 't Goddelijke 'Beyond'.



www.bewustinrelatie.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



Eetbare Stad Tilburg

Onder de 'vlag' van mijn bedrijf InBeeld vormgeving | communicatie | concepting vallen de initiatieven 'Bewust Leven en de 'Eetbare Stad Tilburg'. Komend voorjaar zijn we bij de onderstaande inspirerende initiatieven betrokken.

Yvette van Kempen

17 maart

Landelijke Genoegdag

Een groeiende groep Nederlanders heeft meer mét doen-denken dan met doem-denken! Een wereld alleen gestoeld op economische groei kraakt uit haar voegen. Nieuwe realisten gaan zélf aan de slag om de wereld duurzaam te veranderen! Kom langs in het Klassetheater Tilburg (Oude St. Elisabeth Ziekenhuis) van 10.00-19.00 uur, met diverse lezingen.

www.tilburg.transitiontowns.nl (v.a. jan.2012)

13 mei

Biodiversiteitsmarkt

Ook dit jaar zal er in Tilburg weer aandacht besteed worden aan biodiversiteit. Maandelijks komt het Platform voor Biodiversiteit Tilburg om de biodiversiteitsmarkt inhoud te geven. Voor de meest actuele informatie: **www.biodiversiteittilburg.nl**

juni

Urban Farming reis naar de USA

De voorbereidingen zijn in volle gang om een inspiratiereis te organiseren naar de Verenigde Staten (o.a. New York). Op het gebied van Urban Farming (stadslandbouw) loopt de V.S. vaak 10 jaar voor op Nederland. Om te kijken welke ontwikkelingen zich daar afspelen, inspiratie op te doen en mogelijke samenwerkingen te realiseren zijn we deze reis aan het organiseren. Vanaf maart 2012 meer informatie:

www.eetbarestadtilburg.nl

