

Het Nu Moment

Inleiding

Vanwaar deze benaming?

Ik denk dat het belangrijk is om in het NU te leven.

Hoe verleidelijk is het niet om te vluchten in het heden en verleden. Enkel het Nu is belangrijk, enkel het NU bestaat.

Elk mens is een kind van God en draagt het goddelijke licht in zich. Bij sommigen zit het diep verborgen en bij anderen straalt het hevig.

Het is de kunst om in eender welke situatie je je ook bevind, contact te maken met je ware lichtkern.

Het leven is zoals de zee: soms is de zee rustig en kalm zoals de omstandigheden in je leven, en soms stormt het dat komt overeen met de moeilijke, hectische levensomstandigheden. Maar dit vindt allemaal plaats aan de oppervlakte van de zee...

Diep in de zee, op de bodem is het altijd rustig.

Zoals het diep binnenin jezelf ook steeds rustig is.

Je uiterlijke omstandigheden zijn maar oppervlakkig...

Het is belangrijk om zoveel mogelijk en in alle omstandigheden contact te maken met je innerlijke lichtbron.

Want dan voel je rust, innerlijke rust en kom je in contact met je lichtbron en voel je je verlicht

Ja, dat is verlichting, iedereen kan het bereiken.

Dus als je gedachten afdwalen naar iets in het heden of verleden denk dan steeds: "In welke omstandigheden bevind ik me nu? Wat zie ik om me heen?"

Wij hebben alvast geluk allen in een vreedevol land te leven, waar voldoende voedsel, werk enz. aanwezig is. Dit zou ons reeds gelukkig moeten stemmen, en toch?

”Wat missen we dan?”

“Het contact met het nu?”

”Het contact met onze innerlijke lichtbron.”

Vanuit deze gedachte heb ik dit centrum

“Het Nu Moment” gedoopt.

Omdat in de cursussen die hier gegeven worden veel aandacht besteed wordt aan het in contact komen met je innerlijk lichtbron waardoor je diepe ontspanning ervaart.

“Het Nu Moment” zal een multifunctioneel centrum zijn, met een brede waaier activiteiten.

De cursussen zijn voor iedereen toegankelijk, leeftijd speelt geen rol (voor het cursusaanbod zie verder)

Aan het centrum is ook een winkeltje verbonden waar je leuke dingen kan kopen zoals tarotkaarten, boeken, edelstenen, dreamcatchers...

Zaterdag is de winkel de hele dag open van 9:00 tot 12:00 en van 13:00 tot 19:00.

Zwangere vrouwen kunnen – op afspraak – terecht voor pre- en postnatale zorg. De mutualiteiten betalen de kostprijs volledig terug. Dus deze zorg is gratis.

In de toekomst zullen er ook prenatale lessen doorgaan.

Een keer per maand zijn er vrijdagavond lezingen. Zie verder voor meer info

Er kunnen individuele energetische of lichaamsmassages op afspraak gegeven worden (ook voor zwangeren)

prijs voor niet-zwangeren: 20 euro voor een half uur en 40 euro voor een uur.

Prijs voor zwangeren op aanvraag.

Wil je dit boekje blijven ontvangen?

Als je **gratis** op de hoogte wil blijven van de activiteiten van “Het Nu Moment” stuur dan onderstaande strook duidelijk ingevuld terug naar:

Het Nu Moment Hanendreef 97 2930 Brasschaat

Naam:.....

Voornaam:.....

Straat:.....

Nummer:.....

Postcode:..... **Gemeente:**.....

Telefoon:.....

Cursusaanbod:

Relaxatietraining

De les duurt 2 uur waarin de volgende items aan bod komen:

- makkelijke yogaoefeningen
- ademhalingsoefeningen
- visualisatieoefeningen
- massage (met kleren aan)
- energieoefeningen per 2 en in groep
- grondingsoefeningen
- haraversterkende oefeningen

De oefeningen worden aangepast aan de noden van de groep. En het is de bedoeling om via deze oefeningen je lichaam beter te voelen en je verstand even op nul te zetten. Het doel is om tot een gevoel van volledige ontspanning te komen.

Datum: Een reeks van 9 ochtenden: 13,20,27 oktober; 10,17,24 november en 1,8,15 december.

Tijd: van 10 tot 12u

Prijs: 90 Euro

Inbegrepen: gratis drank tijdens de pauze, cursusbladen

Meebrengen: Matje en gemakkelijke kledij

Waar:

hanendreef 97

2930 Brasschaat

Inschrijvingen: zie pg 15

Massagecursus

Je leert basis massagetechnieken. Die dan op een “massagepartner” worden toegepast. Je mag alleen naar de cursus komen, dan kies je een massagepartner voor de avond. Je mag natuurlijk ook als koppel komen of als vriendinnen/vrienden.

De nadruk ligt bij deze cursus op het intuïtief aanvoelen en het masseren vanuit het hart. De cursus start dan ook steeds met een korte meditatie om het hoofd leeg te maken en meer tot jezelf te komen. Zodat masseren een vorm van meditatie wordt.

Datum: Een reeks van 8 donderdagavonden 14,21,28 oktober; 18,25 november en 2,9,16 december.

Tijd: van 19 tot 21u

Prijs: 80 euro

Inbegrepen: Gratis drank tijdens de pauze, cursusbladen

Meebrengen: Grote badhanddoek, makkelijke kledij en Massageolie.

Waar: Hanendreef 97, 2930 Brasschaat

Inschrijvingen: zie pg 15

Yoga

Volledige ontspanning wordt bereikt door na de inspanning “ de yogaoefeningen” je lichaam beter te voelen. Je kan tintelingen voelen, warmte, pijn na een moeilijke oefening. Door meer te gaan voelen kom je dichterbij jezelf. Ook komen er ademhalingsoefeningen aan bod. Zodat we de prana die in de lucht hangt bewust inademen. Prana is pure energie, het laad je op en daardoor voel je je na de ademhalingsoefeningen energiever en fitter.

Datum: Een reeks van 9 maandagochtenden: 11,18,25 oktober; 8,15,22,29 november; 6,13 december

Tijd: 10u30 tot 11u30

Indien er voldoende interesse is gaat deze reeks ook door op maandagavond op dezelfde data van 19u30 tot 20u30

Prijs: 40 Euro

Inbegrepen: gratis drankje na de cursus

Meebrengen: Matje, makkelijke kledij

Waar: hanendreef 97, 2930 Brasschaat

Inschrijvingen: zie pag 15

Edelstenen, kruiden en beginselen van de astrologie

Gabriele is 73 jaar, maar nog jong van hart, en al sinds 1967 bezig met kruiden, edelstenen, elementen en kosmische wetenschappen (ook wel astrologie genoemd) Zij vertelt in deze cursus over haar ervaringen, en leert **ons** hoe de verschillende natuurrijken elkaar aanvullen en samenwerken om de mens, die nog de verwondering wil ervaren, in gezonde harmonie te brengen met zichzelf en zijn medemens.

Haar lessen zijn altijd op de praktijk van het “zelf doen” gericht, en worden met veel spirit en humor gebracht.

U mag ook al uw vragen meebrengen.

Datum: Een reeks van 7 dinsdagochtenden: 12,19,26 oktober; 9,16,23,30 november

Tijd: Van 10 tot 12 u

Prijs: 70 euro

Inbegrepen: Als welkomgeschenkje krijgt u alvast: Een Botswana aagaatje en een interessant boek.

Ook krijgt U bij elke les enkele praktische kopies toegeschoven. En een gratis drankje tijdens de pauze.

Meebrengen: notitiepapier + pen

Plaats: Hanendreef 97, 2930 Brasschaat

Inschrijving: zie pag 15

Lezingen

Vrijdag 19 nov: Onderwerp: “De zin van het leven”

De lezing start om 20u en duurt tot we uitgebabbeld zijn.

Prijs: 7Euro

Stelt U zich soms ook de vraag welk doel dit leven heeft? Of er leven na de dood is? En wat onze taak is? Wel allen die hier meer over wil weten is van harte welkom. Daarna is er ruimte voor vragen en/of een gesprek over dit onderwerp. Ook uitwisseling van ervaringen mag aan bod komen.

Vrijdag 17dec: Onderwerp: “ De zin van het leven”

De lezing start om 20u en duurt tot we uitgebabbeld zijn

Prijs: 7 Euro

Tijdens deze lezing zal ik het hebben over astrologie en over alles al dan niet voorbestemd is? En hoe zit het met vrije keuze? Hebben we die en in welke mate. Het is de bedoeling om na een lezing over dit onderwerp te praten met elkaar en ervaringen uit te wisselen. Ieders mening is van belang. Ik verkondig geen zekerheden enkel ideeën en hypothesen, en sta open voor iemand anders zijn mening. Want enkel door te luisteren naar iemands anders verhaal kan men bijleren, want iedereen bekijkt de waarheid vanuit een ander perspectief en iedereen heeft een stukje gelijk. Dus ik hoop ook nog bij te leren door naar jullie te luisteren en ideeën/ervaringen uit te wisselen

Openingsreceptie op 9 oktober

U bent allen van harte welkom om op “het nu moment” te klinken, en dit vanaf 20u.

Ook zal Toshi een schilder in hart en nieren zijn gallerij openen op deze dag. De schilderijen die spiritueel getint zijn zullen gedurende een maand blijven hangen en zijn uiteraard ook vrijblijvend te koop.

Over mezelf



Ik ben een boogschuttertje met wel duizend dromen. Ik ben ontzettend blij dit centrum te mogen oprichten omdat ik heel graag mensen dichterbij hun innerlijke kern en dus meer tot zichzelf te brengen. Ik ben er van overtuigd dat er veel aan is in deze soms zo stresserende maatschappij. Vandaar dit centrum.

Ik ben bijna een kerstkindje maar niet helemaal want reeds op 17 dec 1974 kroop ik uit mijn mama's buikje en lag ik in mijn papa's armpjes.

Reeds op jonge leeftijd ging mijn interesse uit naar het helpen van mensen in nood door naar hun verhaal te luisteren. Ook massage werd reeds op 14 jarige leeftijd een passie. Vanaf dan reeds verdiepte ik me in zelfontwikkeling op het spirituele vlak. Ik herinner me nog goed dat ik met een Yoga boekje naast mijn bed die oefeningen deed die me veel te moeilijk leken maar het intrigeerde me. Ik las ontelbare boeken over zeer uiteenlopende onderwerpen. Ik heb het voorrecht gehad

om vele individuele begeleidingssessies te volgen bij verschillende therapeuten. (zoals astrologe, healers, energetische behandelingen, enz....)

Ik volgde de volgende cursussen in een periode over de voorbije 16 jaar.

- Shiatsu zomerweek
- Polariteitsmassage
- Osho rebalancing (massage en bioenergetica)
- Bachbloesems
- Losse massageavonden
- 1^{ste} jaar Transfigu- regeneratie (energetische massage)
- Traumabegeleiding
- Meditatie
- Gronding, visualisatieoefeningen, inleiding in het sjamanisme
- Avonden met lichaamsoefeningen die als doel hadden dichter bij je lichaam te komen, je lichaam meer gaan voelen.
- Losse dagen: haraversterkende dag, constellaties volgens Hellinger, DNA structuur
- Aromatherapie voor zwangeren
- Chakraweekenden met intuïtief schilderen, info over de werking van de chakra's en spirituele verhalen
- 1^{ste} jaar Transformatie naar innerlijk welzijn met massagetechnieken, Tai-Chi, Yoga, healingstechnologiën, grondingstechnieken,

chakrareis, haraversterkende oefeningen en transformatiecirkel

Mijn studies Wet- Biotechnieken vond ik best wel moeilijk, maar gaven me toch een goede basis. Omdat massage mijn passie was lag het voor de hand kiné te gaan studeren. Maar het viel toch tegen Ik masseerde reeds vele jaren mensen door mijn intuïtie te volgen. En nu moest ik plots elk spierke van het lichaam van buiten leren. Ik kon dat toen niet opbrengen, vandaar dat ik ermee gestopt ben.

Wat nu?

Enige maanden later zag ik een show van “Up with People” en ik was direct verkocht. En zo begon ik vol idealisme aan mijn jaar “Up with People”. Door deze ervaring heb ik mezelf beter leren kennen. En heb ik ook de kans gekregen om een stukje van de wereld te zien, kennis te maken met verschillende culturen, muzikale optredens te doen, communityservice te doen en heb ik ontelbare interessante gesprekken gevoerd over de meest uiteenlopende onderwerpen. Hierdoor is mijn kijk op de wereld verbreed. Ik heb ook geleerd dat om de wereld te verbeteren, men dit enkel kan doen door bij jezelf te beginnen.

Back to reality! Wat nu?

Ik deed een avondcursus aan de Europese Academie waar ik opgeleid werd als gezondheidstherapeut. Ik vond het geweldig! Shiatsu, bachbloesems,....het boeide me.... Maar na 1 jaar stopte ik omdat ik inzag dat ik na deze 4-jarige opleiding nog lang geen therapeut zou zijn. Maar ik had alweer extra bagage opgedaan, dus het was zeker

geen verloren jaar.

Wat dan, ik wou gaan studeren, maar wat?

Het werd vroedvrouw. Na 3 jaar in Turnhout en een boeiende stage in Sri-Lanka werd ik na veel inzet en doorzettingsvermogen vroedvrouw!

Al vanaf het begin boeide de thuisbevalling mij en ook de natuurlijke bevalling. In België gaat het er in een ziekenhuis spijtig genoeg vaak te pathologisch aan toe. Ik vind dat de nadruk meer op het normale van de bevalling zou moeten liggen en dat er dus geen onnodige pathologische ingrepen hoeven te gebeuren. Onnodige pathologische ingrepen vb om het sneller vooruit te laten gaan zijn meestal nefast voor moeder en kind. Ik vind dat de kwaliteit van de zorg zeer belangrijk en ik denk dat dat enkel te bereiken is door de bevalling (indien geen complicaties) zo natuurlijk mogelijk te laten verlopen. Omdat in Nederland de thuisbevalling de regel is ging ik daar mijn licht opsteken. Vele mooie thuisbevallingen en polyklinische(= binnen de 24u na de bevalling naar huis gaan) bevallingen vielen me te beurt. Soms ook zware bevallingen. Mijn ouders hebben me meermaals opgevangen toen ik over mijn toeren thuiskwam na een bevalling met complicaties. Bedankt Ma,Pa voor jullie onophoudend luisterend oor en steun. Want ik heb het voorrecht fantastische ouders te hebben, bedankt voor alles wat jullie reeds voor mij gedaan hebben. Ook België bleef me aantrekken en zo kwam het dat ik in 2000 als zelfstandige vroedvrouw in België startte. Ik geniet van de moedertjes en kindjes en papa's die ik begeleid maar om ervan te kunnen leven verdien ik te weinig dus vandaar moest ik er iets bijdoen. En zo belandde ik in een rusthuis en werkte ook bij mentaal

gehandicapten. Ook de interimkantoren hebben goed aan me verdient!

Zo dan ben ik op dit punt aangekomen. De start van “ het nu moment” dat is best wel spannend hoor. Reeds in het voorjaar begon het bij mij te kriebelen om cursussen te geven, en vandaar heb ik het geprobeerd, het beviel me zo goed dat ik beslist heb om dit centrum op te richten. Ik ga het wel in bijberoep doen zodat het financieel haalbaar is. Bedankt aan alle mensen die me vertrouwen gegeven hebben in mezelf.

Ik bedank in het bijzonder:

God en de gidsen van licht voor hun steun en eindeloze inspiratiebron.

Alle lesgevers waar ik cursus volgde en de nodige ervaring opdeed om het nu te kunnen doorgeven.

Alle therapeuten die me hielpen en

Annick, Gonda(moeder), Luc(vader), An,

Stijn(broer), Gabrielle,3 Annemies, Annemiek,Geraldine

Alle cursisten van de relaxatietraining in putte(bedankt voor de vele positieve reacties)

Alle mensen van de cursussen die ik reeds gaf en

Anja, Erik, Firmin, Peter,2Davids, Jette, Troy, Karlien, Valerie,Christel, Pascale, ...

Alle vrienden, kennissen en familie die ik vergeet te vermelden.

Inschrijvingen

*Geef schriftelijk of telefonisch je naam, adres en telefoonnr op aan “het nu moment” Hanendreef 97, 2930 Brasschaat. Tel 03.653.55.87 0485/28.92.82

of e-mailen naar info@hetnumoment.be

* Stort het cursusbedrag zo spoedig mogelijk en op rekeningnr 979622532968 van het nu moment, hanendreef 97, 2930 Brasschaat. Cash betalen kan ook maar moet steeds gebeurt zijn alvorens de cursus start.

*** BETAAL TIJDIG! Boeking van de inschrijving gebeurt volgens volgorde van betalingen. Je inschrijving is pas definitief als ik je betaling ontvangen heb.**

*Als je inschrijving en betaling in orde zijn, word je verwacht op de vermelde startdatum.

Annuleringsvoorwaarden

Wie later dan een week voor het begin van de cursus zijn/haar inschrijving annuleert krijgt 50% van het inschrijvingsgeld terugbetaald. Bij eerdere annulatie krijg je je inschrijvingsgeld volledig terugbetaald.

Afspraak:

Wie een cursus of workshop volgt of massage neemt doet dit volledig op eigen verantwoordelijkheid. Aan personen in psychiatrische behandeling of ernstig zieken en mindervaliden vragen ik eerst contact op te nemen met mij om eventuele praktische problemen op te lossen en te kijken of de cursus geschikt is voor jou.

Sponsoring

Mensen die dit centrum een duwtje in de rug willen geven kunnen steeds vrijblijvend een bedrag storten op rekeningnr _____ van het nu moment, hanendreef 97, 2930 Brasschaat.

Vanaf een bedrag van **20Euro** krijgt U **10% korting** op de prijs van Uw eerste cursus of individuele massage of aankoop in de winkel? Bedankt alvast.

Wie graag reclame maakt in het volgende boekje kan contact met me opnemen om de voorwaarden te bespreken.

