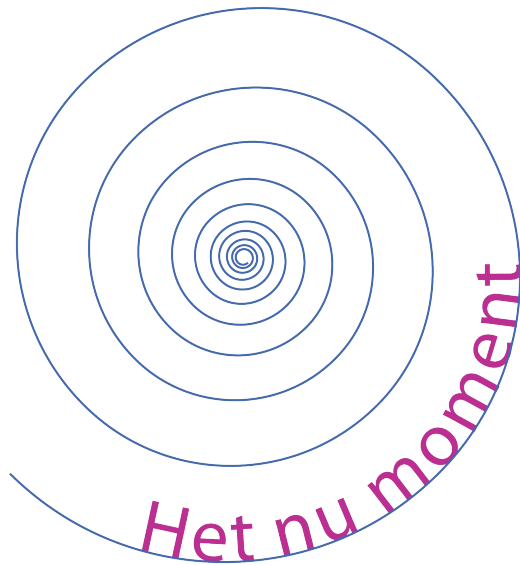


# Nieuwsbrief



## Najaar 2005

September, oktober, november, december

Hallo allemaal,

Joepi het nu moment bestaat 1 jaar! Proficiat Ilse!

Formidabel,

Ongelofelijk,

Fantastisch,

Doe zo verder!

Vele mensen hebben dromen maar durven ze niet waarmaken. Wel ik kan jullie aanbevelen om je dromen waar te maken. Want dat is het mooiste wat er is. Het geeft een heel voldaan gevoel, en het brengt vreugde heel veel vreugde. Je hebt er ook een dosis moed en durf voor nodig en vooral veel doorzettingsvermogen.

**Vertrouwen** hebben is ook heel belangrijk, er aan beginnen zonder dat je alle feiten op voorrand kent.

Want als je steeds maar zegt; als ik dit of dat had dan zou ik het wel doen; dan blijf je maar uitstellen.

En weet je nog het is de bedoeling om **in het nu te leven!**

Over het nu gesproken,

Ik stel jullie heel graag het nieuwe programma voor.

Veel leesgenot en tot ziens!

Groetjes Ilse Houben

## Yoga

**Met Ilse Houben**

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.

**Data:** Een reeks van 14 maandagochtenden en 14 maandagavonden 12,19,26 september; 3,10,17,24 oktober; 7,14,21,28 november; 5,12,19 december.

**Tijd:** 's morgens van 10u30 tot 11u30  
's avonds van 19u30 tot 20u30

**Prijs:** 95 euro voor een reeks van 14 keer

*Betaald voor 1 september 90 euro*

Tien beurtenkaart kost 75 euro en is geldig voor 1 jaar

*Betaald voor 1 september 70 euro*

Per keer: 8 euro

**Inbegrepen:** gratis drank

**Meebrengen:** Makkelijke kledij

**Deelnemers:** max 10

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

## Meditatie

**Met Ilse Houben**

Tijdens deze avonden is het de bedoeling om dichterbij ons zelf te komen. Om ons bewuster te worden van al wat in ons leeft. En om te komen tot innerlijke rust zodat eventuele angsten en spanningen verdwijnen.

Meditatie kan leiden tot een diepe gemoedsrust en een natuurlijke harmonie. Mediteren is een goede manier om een evenwicht tussen geest, lichaam en ziel te vinden.

Ik nodig je uit deze reis mee te maken.

**Data** : een reeks van 13 dinsdagavonden.

13,20,27september ; 4,11,18 oktober ; 8,15,22,29 nov ;

6,13,20 december.

**Tijd** : 's avonds van 19u30 tot 21u

**Prijs** : 125 euro voor een reeks van 13 keer

*Betaald voor 1september : 120 euro*

Tienbeurtenkaart kost 100 euro is geldig voor 1 jaar.

*Betaald voor 1 september 95 euro*

Per keer 12 euro

**Inbegrepen**: gratis drank

**Meebrengen**: gemakkelijke kledij

**Deelnemers**: max 20

**Inschrijvingsvoorwaarden**: zie pg 19

**Spiritualiteit:**  
**werking van de aura en chakra's.**

**Door Ilse Houben**

Het is tijdens deze cursus de bedoeling om dieper in te gaan op de werking van de aura en de chakra's. Alle mensen en ook dieren hebben een energieveld rond zich heel dat uit verschillende lagen bestaat, dat is de aura.

Er bevinden zich in je lichaam ook energiecentra chakra's genaamd.

Je zal meer te weten komen over hoe de aura en energiecentra werken, over mogelijke blokkades, over de psychologische betekenis van een te sterk of zwak werkende chakra, over hoe we de chakra's in balans kunnen brengen en beter laten werken.

**Data:** reeks van 5 woensdagavonden

14,21 september; 5,12,19 oktober

**Tijd:** 20u tot 21u30

**Prijs:** 50 euro

Betaald voor 1 september 45 euro

**Inbegrepen:** gratis drankje

**Meebrengen:** notitiepapier en pen

**Deelnemers:** max 12

**Inschrijvingen:** zie pg 19

## Edelstenen, kruiden en beginselen van de astrologie

Door *Gabriele Van Daele*

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.

**Data:** Een reeks van 7 dinsdagochtenden: 11,18 oktober; 15,22,29 november; 13,20 december.

**Tijd:** Van 10 tot 12 u

**Prijs:** 80 euro

Betaald voor 1 oktober: 75 euro

**Inbegrepen:** Als welkomsgeschenkje 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

**Deelnemers:** max 20 personen

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

## Holistische massage

Deze reeks wordt begeleid door **Ingrid Vierstrate**. Zij is opgeleid in integratieve massage en holistische pulsing.

Massage is bewogen worden, in contact komen met jezelf dankzij iemands handen. Vanuit een holistische benadering leren we op een zachte manier deze lichaamstaal die woordeloos heelt, ontspant en ook energie geeft. Op een eenvoudige manier leer je diverse basistechnieken uit o.a. intuïtieve, dynamische en polariteitsmassage in een sfeer van rust en vertrouwen. Massage bevordert lichamelijke en geestelijke ontspanning met respect voor het hier en nu.

**Data:** een reeks van 6 woensdagavonden  
9,16,23,30 november; 7,14 december

**Tijd:** 20u tot 22u

**Prijs:** 85 euro

Betaald voor 15 oktober: 80 euro

**Inbegrepen:** gratis drankje en copies

**Meebrengen :** 2 handdoeken,  
Massage olie en gemakkelijke kledij.

**Deelnemers:** max 10

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

# Creëer je eigen werkelijkheid Overvloed, ook voor jou !!!

Door Brigitte Hendrickx

De cursus die je leven verandert...  
Ook jij kan Overvloed aantrekken in je leven, je eigen  
werkelijkheid veranderen !!!

Meer liefde, zelfvertrouwen, gezondheid, geld...  
Alles wat je hart verlangt, kan ook JIJ realiseren !  
Overvloed is voor *iedereen* te realiseren  
Met deze cursus krijg je een compleet pakket waar je  
je leven lang plezier van hebt,  
een **geschenk aan jezelf, of voor iemand anders...**

De cursus bestaat uit 2 delen :

## Dag 1 :

Hoe werkt Overvloed?

(Kosmische principes en Energiewetten)

Waarom lukt het me tot hiertoe niet?

(Blokkades en angsten, hartsverlangens)

Bewust worden van je denkpatronen!

(hoe denk jij over jezelf? Over geld?)

Hulpmiddelen om je denkpatronen te veranderen,

los te laten,... Houden van jezelf? Hoe doe je dat???

## Dag 2 :

Vreugde in je leven, Geld, Overvloed, Liefde... alles aantrekken wat je hartje verlangt.

De juiste formuleringen /affirmaties /denkpatronen, en vooral "spelen"

Overvloed scheppen

Rituelen die je wensen enorm krachtig maken

Leren ontvangen

Je innerlijk kind is je grote kracht

En nog veel meer....

**Wees welkom om te leren genieten en een nieuw en/of nog beter leven voor jezelf te scheppen !!!**

**Dag 1:** woe 28 september van 19.30 u tot 22.30 u

**Dag 2:** zaterdag 1 oktober van 14 u tot 18 u

**Prijs :** 125 euro per persoon

*Betaald voor 15 september 120 euro*

**Deelnemers:** max 10

**Inbegrepen:** cursusboek en gratis drank

**Meebrengen:** pen en notitiepapier

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg: 19

beweeg je fit

in balans en harmonie

**Door Christel Peeters (Regentes Lichamelijke opvoeding)**

Hoe kunnen we terug fit worden, terwijl we onze grenzen leren respecteren.

Aanwezige aandacht, ontspanning, diep invoelen in je lichaam is hierbij de sleutel.

We starten met **dansen op muziek...**

Door het dansen en door **lichaamsoefeningen** brengen we onszelf "in balans"

en worden we krachtiger en leniger...

Hiermee bevorderen we de **energiedoorstroming** tot diep in ons lichaam.

We eindigen deze dag met **relaxatieoefeningen** zodat we diepe rust in onszelf terugvinden.

Deze eenvoudige oefeningen brengen je dichterbij jezelf waardoor je beter voelt wat je **NU** nodig hebt.

**Kom, luister en geniet mee!**

**Datum:** zaterdag 22 oktober

**Tijd:** 10u tot 17u

**Prijs:** 45 euro

*Betaald voor 1 oktober 40 euro*

**Inbegrepen:** gratis drank **Meebrengen:** Lunchpakket

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

## Lezing over "Leven in vreugde"

### Weekend over "leven in vreugde"

**Door Ilse Houben**

Hoe vreugdevol leven?

Het negatieve veranderen in het positieve, en een evenwicht bereiken. De kunst van jezelf te houden.

Zelfrespect, zelfwaardering en eigenwaarde hebben.

Je ego verfijnen en inzien wie je bent.

Deelpersoonlijkheden, je zelve verenigen.

Openstaan om te ontvangen.

Liefde en de wijsheid van je hart volgen.

Waardering, dankbaarheid en de wet van vermeerdering.

Innerlijke vrede voelen. Leven in meer licht.

Evenwicht, zekerheid en stabiliteit bereiken. En hoe leven in vrijheid en doen wat je echt vreugde brengt?

Het nieuwe leren omhelzen, Een quantum-sprong maken.

Hoe leven in verbinding met je hogere doel.

Herkenning van je levensdoel, waarvoor ben je hier?

**Data Lezing:** 23 sept **Tijd:** 20u tot 22u **Prijs:** 10 euro

*Mensen die het wk volgen mogen gratis naar de lezing komen!*

**Meebrengen:** pen en notitiepapier

**Inbegrepen:** gratis drankje **Deelnemers:** max 20

Tijdens het **Weekend** wordt er theorie gegeven en oefeningen aangereikt om "**leven in vreugde**" in je dagelijkse leven meer te kunnen toepassen.

**Data Weekend:** 5 & 6 november

**Tijd:** Telkens van 10u tot 17u **Prijs:** 55 euro

*Betaald voor 15 oktober 50 euro*

**Inbegrepen:** gratis drank **Deelnemers:** max 20

**Meebrengen:** pen, notitiepapier en een lunchpakket

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

## Lezing over "leven in het nu"

### Weekend over "leven in het nu"

Hoe jezelf van je verstand bevrijden?

Jezelf bevrijden van pijn

Hoe leven in het nu? Tot het besef komen dat er niets anders bestaat dan het nu, en dat vrede en innerlijke rust enkel te vinden zijn in het nu eender in welke levenssituatie je je bevind. Welke strategieën heeft het verstand om het nu uit de weg te gaan?

Schoonheid komt op in de stilte van je aanwezigheid.

Hoe in contact komen met je innerlijke lichaam, je innerlijke rust en stilte. Betreed het nu waar je ook bent.

Voorbij gelukkig en ongelukkig zijn ligt vrede.

Aanvaarding van wat er nu is.

**Data Lezing:** 9 december

**Prijs:** 10 euro

*Mensen die het wk volgen mogen gratis naar de lezing komen!*

**Inbegrepen:** gratis drankje

**Meebrengen:** pen en notitiepapier

Tijdens het weekend wordt er theorie gegeven en oefeningen om te leren beter in het nu te leven.

**Data weekend:** 10 & 11 december

**Prijs:** 55 euro

*Betaald voor 15 november: 50 euro*

**Inbegrepen:** gratis drankje

**Meebrengen:** pen en notitiepapier en lunchpakket

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

## Lezing over het leven en werk van Amma

Door Ilse Houben

Amma is een Indische vrouw die ongelooflijk is. Zij bouwde al vele woningen voor daklozen, schenkt maandelijks een pensioen aan duizenden armen in Indië.

Ze richtte verschillende ziekenhuizen op waar iedereen terecht kan ook voor hartchirurgie. De armen hoeven niet te betalen of enkel wat ze kunnen betalen. Ze richtte vele scholen op waar de nadruk licht op handelen vanuit liefde en waar de scholieren ook geschoold worden in yoga, meditatie. Ze reist reeds enkele jaren rond de wereld en overal waar ze komt knuffelt ze iedereen die haar liefde wenst te ontvangen. Hartverwarmend vind ik dit!!

Jij ook kom dan eens luisteren naar haar levensverhaal en haar werk!

**Data:** 28 oktober

**Tijd:** van 20u tot 22u

**Prijs:** 10 euro

**Deelnemers:** max 20

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

Amma komt naar Nederland en misschien ook naar België op 25, 26 en 27 oktober.

De toegang is gratis! Ze knuffelt al de aanwezigen een voor een en geeft op deze manier haar liefde door. Info op [www.amma.nl](http://www.amma.nl)

## **Psychometrie**

**Michel Verreyken** is paragnost en kaartlegger.

Op deze avond mag je voorwerpen (ringen, kettingen) of foto's van personen meebrengen. Michel voelt en krijgt boodschappen door van gidsen van licht waardoor je je leven beter gaat begrijpen en waar nodig kan bijsturen.

**Data:** 21 oktober

**Tijd:** 20u tot 22u

**Prijs:** 15 euro

**Inbegrepen:** gratis drankje

**Deelnemers:** max 20

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

## **Lezing over het boek Hij en Ik**

**Door Elvire Horemans**

Zij komt vertellen over haar 34jaar bovennatuurlijke ervaringen. Zij is de schrijfster van het boek « Hij en Ik » waarin ze duidelijk haar bovennatuurlijke ervaringen beschrijft.

Men krijgt de mogelijkheid vragen te stellen.

**Datum :** zaterdag 29 oktober van 20u tot 22u30

**Prijs :** 10 euro

**Inbegrepen :** gratis drankje

**Deelnemers :** max 20

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

## **Goddelijke muziek**

**Met Isabelle Duchêne & Alison Crossland(Engels Medium)**

Isabelle heeft al jaren contact met componisten uit de kunst en muzieksferen. Zij zal als medium spreken over haar contacten met de energie van de meesters uit deze kunst muzieksfeer. In hun aardse leven waren zij beroemdheden in hun eigen zijn. Nu in de sfeer van licht zijn zij allen één. Isabelle zal spreken over haar ervaringen en contacten met beroemdheden, zoals Wolfgang Amadeus Mozart, John Lennon en Freddie Mercury.

**Data:** vrijdag 30 september

**Tijd:** van 20u tot 22u30

**Prijs:** 18 euro

**Inbegrepen:** gratis drankje **Deelnemers:** max 20

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

## **Spiritual Healing - healing van spirit**

**Met Alison Crossland (Engels sprekend medium)**

Spirituele healing is een energetische heling voor het lichaam, geest en de ziel. De energie wordt door "spirit" doorgegeven naar de exacte plaats waar het nodig is op spiritueel, mentaal en lichamelijk vlak. "Spirit " brengt energie in deze wereld door contact te maken met de vibraties van liefde. Er wordt enkel gewerkt door de vibratie van onvoorwaardelijke liefde waardoor de healing tot stand kan komen. Alison ziet er naar uit jullie te mogen ontmoeten en stuurt jullie alvast veel liefde en licht. Deze avond is geen vervanging voor medische zorgen.

**Data:** 9 september,14 oktober, 11 november, 9 december

**Tijd:** 20u en 21u

**Prijs:** 15 euro

**Inschrijvingsvoorwaarden:** zie pg 19

## Ontspannende lichaamsmassage

Door Ilse Houben

Laat je eens lekker verwennen!

Je lichaam wordt met olie gemasseerd. Ook wordt er energetisch gewerkt waardoor je aura gezuiverd wordt en de energie weer goed kan stromen. Na een behandeling voel je je ontspannen en opgeladen tegelijkertijd.

Een behandeling duurt 1 uur.

**Prijs:** 35 euro

**Afspraak:** tel: 0485/28.92.82 of 03/653.55.87

**Plaats:** Het nu moment, Hanendreef 97, 2930 Brasschaat

## Reiki behandelingen

Door Chantal Cools

Reiki betekent universele levenskracht.

Bij reiki gebruikt men de handen om energie door te geven. Reiki heeft een weldadige uitwerking op geest, lichaam en ziel. Het is als een balsem voor het lichaam en je ervaart diepe rust en ontspanning na een behandeling.

Je aura of energieveld wordt volledig gezuiverd en wordt aangevuld met nieuwe energie.

Een behandeling duurt 1 uur

**Prijs:** 30 euro

**Voor een afspraak bel:** 0485.28.92.82 & 03/653.55.87

**Plaats:** Het nu moment, Hanendreef 97, 2930 Brasschaat

## **Magnetische rugmassage**

Door chantal Cools

Een ontspannende massage met de mag-creator.

Dit werkt in op de zenuwen naast de ruggegraat, waardoor u lichaam volledig tot rust komt en waarbij de stress verdwijnt.

U voelt zich lekker ontspannen na zo'n behandeling.

**Prijs:** 20 Euro

Deze behandeling duurt 30min

**Voor een afspraak bel** naar 0485.28.92.82 of  
03/653.55.87

**Plaats:** Het nu moment, Hanendreef 97, 2930 Brasschaat

**Gonda Hofmans geeft:**

**Polariteitsmassage  
Regeneratietherapie  
Bachbloesentherapie  
Oorkaarsen**

Hanendreef 99

2930 Brasschaat

voor een afspraak bel:

**tel:** 03/651.93.52 ( tussen 18u en 20u)

**GSM:** 0485/83.14.43 (voormiddag)

**E-mail:** Gonda@pandora.be

# "Het nu moment" viert 1 jarig bestaan op 8 en 9 oktober!

Iedereen is van harte welkom !  
*Gelieve te verwittigen als je komt Danku !*

## Programma op 8 oktober:

Gratis proefles **yoga** door *Ilse Houben*: 10u30 tot 11u30

Gratis proefles **meditatie** door *Ilse Houben*: 14u tot 15u

Gratis uur **psychometrie** met *Michel Verreyken*: 15u tot  
16u

Gratis Lezing over "**leven in het nu**" door *Ilse Houben*:  
16u tot 17u

Live optreden van *Ilse Houben & band* om 20u

## Programma op 9 oktober:

Gratis proefles over **Kruiden, edelstenen en de beginselen  
van astrologie** door *Gabrielle Van Daele*: 14u tot 16u

Gratis Lezing over "**leven in vreugde**" door *Ilse Houben*:  
16u tot 17u

Gratis **reikibehandelingen** van 15 min door *Chantal Cools*  
tussen 14u en 16u

Drankjes en hapjes zijn te verkrijgen tegen democratische prijzen.

## **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](mailto:info@hetnumoment.be)

\* Stort het cursusbedrag zo spoedig mogelijk en op rekeningnr **979 622 53 29 68** 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.

*Ilse Houben*  
*Hanendreef 97*  
*2930 Brasschaat*  
*Tel : 03/653.55.87*  
*Gsm :0485/28.92.82*  
[Info@hetnumoment.be](mailto:Info@hetnumoment.be)  
[www.hetnumoment.be](http://www.hetnumoment.be)

