

Het nu moment

Centrum voor relaxatie- yoga- massage

Nieuwsbrief

van
december 2004 tot
maart 2005

*“Mensen zijn gemaakt voor geluk.
Iedereen die volmaakt gelukkig is,
mag zeggen:
Ik doe Gods wil op aarde.”*

Hanendreef 97
2930 Brasschaat
tel: 0485/28.92.28
03/294.77.40

info@hetnumoment.be - www.hetnumoment.be

Verantwoordelijke uitgever: Ilse Houben, Hanendreef 97, 2930
Brasschaat

Bedankt!

“Het nu moment” heeft een fantastische start gehad. Bedankt nogmaals aan al de mensen die geholpen hebben bij de opstart van “het nu moment” en vooral ook bedankt aan alle cursisten. Ik hoop dat jullie ervan genoten hebben, ik alvast wel.

Wat is er nieuw?

Vanaf januari gaat er ook een **cursus yoga- relax en spel** komen voor **kinderen** tussen 5- 12 jaar en dit op woensdag namiddag.

Je kan hier meer over lezen op pg 9

Er zullen op bepaalde vrijdagen **relaxatiedagen** plaatsvinden. Tijdens deze dag is het de bedoeling om volledig tot rust te komen en dit door middel van yoga, massage en dans. Voor meer info lees verder op pg 8

*Ik wens jullie ook allemaal prettige feestdagen toe!
 En een heel gelukkig nieuwjaar!
 Dat de liefde je hart mag doen stralen!
 Zodat je vele andere harten kan doen stralen!
 Liefde is licht
 Licht is leven
 Leven in licht en liefde dat wens ik jullie van harte toe!*

Cursusaanbod

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 meer ontspannen.

Datum en Tijd	Prijs	Meebrengen
10 ma-ochtenden van 9u tot 10u 10-17-24-31 jan/ 14-21-28 febr./ 7-14-21 maart 2005	Betaald voor 30/12/04: 50 euro Betaald na 30/12/04: 55 euro Per keer: 8 euro	Matje Makkelijke kledij
10 ma-ochtenden van 10u30-11u30 10-17-24-31 jan/ 14-21-28 febr./ 7-14-21 maart 2005	Betaald voor 30/12/04: 50 euro Betaald na 30/12/04: 55 euro Per keer: 8 euro	Matje Makkelijke kledij
10 ma- avonden van 19u30-20u30 10-17-24-31 jan/ 14-21-28 febr./ 7-14-21 maart 2005	Betaald voor 30/12/04: 50 euro Betaald na 30/12/04: 55 Euro Per keer: 8 euro	Matje Makkelijke kledij
10 ma- avonden van 21u tot 22u 10-17-24-31 jan/ 14-21-28 febr./ 7-14-21 maart 2005	Betaald voor 30/12/04: 50 euro Betaald na 30/12/04: 55 euro Per keer: 8 euro	Matje Makkelijke kledij

Gratis drank is inbegrepen

Voor inschrijvingsvoorwaarden zie pg 10

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
- Vrije dans

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

Datum en Tijd	Prijs	Meebrengen
Woensdag-avonden Van 20u tot 22u 12-19-26jan./ 2-16-23 febr./ 2-9-16-23 maart 2005	Betaald voor 30/12/04: 100 euro Betaald na 30/12/04: 108 euro Per keer: 13 euro	Matje Makkelijke kledij
Woe-ochtenden Van 10u tot 12u 12-19-26jan./2-16-23 febr.2-9-16-23 maart 2005	Betaald voor 30/12/04: 100 euro Betaald na 30/12/04: 108 euro Per keer 13 euro	Matje Makkelijke kledij

Gratis drank is inbegrepen

Voor Inschrijvingsvoorwaarden zie pg 10

Intuïtieve Massage

Je leert basis massagetechnieken. Die dan op een “massagepartner” worden toegepast. De massages worden uitgevoerd met massageolie. Elke les komt er een lichaamsdeel aan bod. Zo worden er achtereenvolgens technieken aangeleerd voor de voeten, benen, buik, armen en handen, rug en het hoofd.

De nadruk ligt bij deze cursus op het intuïtief aanvoelen en het masseren vanuit je intuïtie. Dit wil zeggen dat je leert te vertrouwen op je intuïtie en dat je leert voelen welke techniek je wanneer toepast. De eerste lessen worden de technieken aangeleerd en de intuïtie aangescherpt, en tijdens de laatste lessen is het de bedoeling om intuïtief de geleerde massagetechnieken toe te passen bij je massagepartner. De cursus start dan ook steeds met een korte meditatie om het hoofd leeg te maken en meer tot jezelf te komen. Daarna is het de bedoeling om de aandacht op de massagepartner te richten en werkelijk contact te leggen met diens gevoelswereld.

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.

Datum en Tijd	Prijs	Meebrengen
Do-avonden van 20u tot 22u 13-20-27jan./ 3-17- 24 febr./ 3-10-17-24 maart 2005	Betaald voor 30/12/04: 100 euro Betaald na 30/12/04: 108 euro Per keer: 12 euro	Makkelijke kledij Massageolie Grote Badhanddoek
Do-ochtenden van 10u tot 12u 13-20-27jan./ 3-17- 24 febr./ 3-10-17-24 maart 2005	Betaald voor 30/12/04: 100 euro Betaald na 30/12/04: 108 euro Per keer: 12 euro	Makkelijke kledij Massageolie Grote Badhanddoek

Gratis drank is inbegrepen

Voor Inschrijvingsvoorwaarden zie pg 10

Losse Massageavonden voor beginners

Er worden eenvoudige massagetechnieken aangeleerd, en daarna op elkaar toegepast. Wil je jezelf eens lekker verwennen kom gerust af, iedereen is welkom.

Datums:

Zaterdagavond 22 januari van 20u tot 22u (de voeten)

Zaterdagavond 12 febr van 20u tot 22u (benen)

Zaterdagavond 26 febr van 20u tot 22u (armen en handen)

Zaterdagavond 12 maart van 20u tot 22u (de rug)

Zaterdagavond 26 maart van 20u tot 22u (het hoofd)

Prijs per avond: 12 euro

Inbegrepen: Gratis drankje

Meebrengen: Grote badhanddoek, massageolie en makkelijke kledij.

Inschrijvingsvoorwaarden: Zie pg10

Losse Massageavonden voor gevorderden

Deze avonden zijn bedoeld voor mensen die reeds lang met massage bezig zijn en die graag eens een oefenavond hebben. Het is de bedoeling om zelf een massage naar keuze te geven en er natuurlijk ook een te ontvangen. Er worden geen nieuwe technieken aangeleerd. Wie zin heeft om zichzelf eens lekker te verwennen kom gerust af!

Datums:

Zaterdagavond 5 februari

Zaterdagavond 5 maart

Prijs per avond: 12 euro

Inbegrepen: Gratis drankje

Meebrengen: Grote badhanddoek, massageolie en makkelijke kledij.

Inschrijvingsvoorwaarden: Zie pg 10

Filosofische gespreksavonden

Wanneer: telkens van 20u totdat we uitgepraat zijn.

Prijs: 7 euro

Inbegrepen: gratis drankje

Vrijdag 14 januari

Thema: astrologie

Eerst wordt er uitleg gegeven over de planeten en hun invloed. Daarna over de tekens en hun kenmerken. Er wordt ook kort ingegaan over de werking van de huizen, het duiden en de transits. Ook de trends die zich bij elk teken afspelen en dus voor iedereen gelden worden besproken voor het jaar 2005.

Vrijdag 28 januari

Thema: de functie en kenmerken van de eerste 3 chakra's

Er wordt uitleg gegeven over de kenmerken en functies van de eerste 3 chakra's, over wat een chakra juist is en hoe die eruit ziet.

Vrijdag 11 februari

Thema: de functie en kenmerken van de bovenste 4 chakra's

Er wordt uitleg gegeven over de kenmerken en functies van de bovenste 4 chakra's.

Vrijdag 4 maart

Thema: gronden

Er wordt uitleg gegeven over verschillende manieren van gronden en over het belang van gronden.

Vrijdag 11 maart

Thema: gidsen

Er wordt uitleg gegeven over wat en wie gidsen zijn en wat hun taak is. Het is ook de bedoeling om ervaringen uit te wisselen omtrent de gidsen.

Relaxatiedagen

Tijdens de relaxatiedag worden er een mix van yoga-oefeningen, relaxatie-oefeningen, vrije dans, en massage technieken (die dan beurtelings op elkaar worden toegepast) aangeboden. Het is de bedoeling om je lichaam hierdoor beter te gaan voelen, om beter te leren gronden, om de energie in je lichaam beter te laten doorstromen, en hierdoor tot een gevoel van diepe ontspanning te komen.

Dus als je zin hebt in een gezellige relaxatiedag, kom gerust af, iedereen is welkom.

Datums: Vrijdag 7-21 januari/ 4-18 februari/ 4-18 maart

Tijd: Telkens van 10u tot 17u

Meebrengen: matje, makkelijke kledij, massageolie en grote badhanddoek
Grote badhanddoek

Inbegrepen: gratis drankje

Prijs: Betaald 14 dagen voor de relaxatiedag 35 euro

Daarna: 40 euro

Inschrijvingsvoorwaarden: zie pg 10

Individuele massagesessies

Ik, Ilse Houben, geef met veel plezier

Ontspannende intuïtieve lichaamsmassage &

Ontspannende energetische lichaamsbehandelingen

Laat je eens lekker verwennen, je verdient het!

Een half uur kost 20 euro

Een uur kost 40 euro

Yoga, relaxatie en spel voor kinderen tussen de 5 en 12 jaar

Ook kinderen hebben nood aan ontspanning en kunnen hier genieten van yoga en relaxatie-oefeningen. Ook spel komt aan bod zodat het een leuke combinatie wordt tussen spel en ontspanning.

Wanneer: Woensdagnamiddagen

Van 15u tot 16u30

12-19-26 jan./ 2-16-23 febr./2-9-16-23 maart 2005

Prijs:

Als reeks betaald voor 30/12/04: 75 euro

Betaald na 30/12/04: 80 euro.

1namiddag kost 10 euro

Meebrengen: Makkelijke kledij

Inbegrepen: Gratis drankje

Inschrijvingsvoorwaarden: Zie pg 10

Winkel

Open op **zaterdagen**

van 10u tot 12u en van 13u tot 17u

Op 11/12 en op 12/12 sta ik op de kerstmarkt op den driehoek dus zal de winkel gesloten zijn.

Ook op 25/12 en 1/1/05 zal de winkel gesloten zijn.

Als je nog geen geschenkje gevonden hebt voor de feestdagen kom dan gerust eens kijken misschien vind je een gepast geschenkje.

Zoals Wierook, wierookhouders, kaarsen, en andere leuke geschenkartikelen zoals dreamcatchers, boedha's, enz....

Inschrijvingen

- Geef schriftelijk of telefonisch je naam, adres en telefoonnr op aan “het nu moment” Hanendreef 97, 2930 Brasschaat. Tel 0485/28.92.82 - 03.294.77.40 of e-mailen naar info@hetnumoment.be
- Stort het cursusbedrag zo spoedig mogelijk op rekeningnr 979-6225329-68 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.

