

# Nieuwsbrief



# Zomer 2005

Verantwoordelijk uitgever: Ilse Houben, Hanendreef 99 , 2930 Brasschaat

“Het nu moment” is een vormingscentrum dat in oktober 2004 het levenslicht zag. Ik, Ilse Houben ben dan ook heel trots en blij dat ik dit centrum heb mogen en kunnen oprichten. Mijn dank gaat nogmaals uit naar alle mensen die mij rechtstreeks of onrechtstreeks geholpen hebben bij de oprichting en verderzetting van “Het nu moment”. Ik vind het ontzettend leuk om te doen.

Ik heb mijn best gedaan om een boeiend zomerprogramma in elkaar te steken en ik hoop dat jullie er je gading in vinden.

Ik wens iedereen een fantastische zomer toe!

*Geniet van elke dag,  
want elke dag is een geschenk van God.*

## 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 5 maandagochtenden of avonden 4, 11, 18, 25 juli en 1 aug

Als je op vakantie gaat mag je ook per keer komen.

**Tijd :** Ochtend : 10u30 tot 11u30

Avond : 19u30 tot 20u30

**Prijs :** 25 euro voor 5 lessen

Per les betalen kan ook dan betaal je 6 euro

**Inbegrepen :** gratis drankje

**Meebrengen :** jezelf en een handdoek of dekentje, gemakkelijke kleding.

**Gelieve op voorhand in te schrijven !**

**Inschrijvingsvoorwaarden zie pg 11**

# Meditatie

**Met Ilse Houben**

Tijdens deze avonden is het de bedoeling om dichter bij 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 komen maken.

Iedereen is van harte welkom,  
Er is geen voorkennis vereist !

**Data** : 5,12,19,26 juli en 2 aug

5 dinsdagavonden

Deze avonden kan men per keer volgen

**Prijs** : 12 euro per keer , 40 euro voor 5 keer

**Tijd** : 19u30 tot 21u

**Inbegrepen** : gratis drankje

**Meebrengen** : Jezelf

***Gelieve op voorhand in te schrijven !***

**Inschrijvingsvoorwaarden zie pg 11**

## Yoga, relaxatie en spel voor kinderen tussen de 5 en 12 jaar met Ilse Houben

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 14u tot 16u30

6,13,20,27 juli en 3 augustus

**Prijs:** voor 5 namiddagen 40 euro

De kinderen kunnen ook per keer komen.

Per keer kost het 12 euro

**Meebrengen:** Makkelijke kledij

**Inbegrepen:** Gratis drankje

**Gelieve op voorhand in te schrijven!**

**Inschrijvingsvoorwaarden zie pg 11**



## Yoga, meditatie en theorie over spiritualiteit voor jongeren tussen de 12 en 18jaar.

Met Ilse Houben

Als jongere had ik enorme behoefte aan spiritualiteit. Als 12 jarige las ik reeds vele boeken over spiritualiteit en lag ik naast mijn bed yoga oefeningen te doen. Massage boeide mij ook enorm. Ik wenste persoonlijk te groeien, mezelf beter te leren kennen. Ik voelde aan dat er op de scholen iets ontbrak waar ik naar verlangde. Namelijk de ontwikkeling van de intuïtie, de leer van de chakra's, de leer van het voelen(haptonomie), ... Als je dit herkent en ook spiritueel wenst te groeien ben je van harte welkom.

**Data:** een reeks van 5 dinsdagnamiddagen  
5,12,19,26 juli en 2 aug

**Tijd:** van 14u tot 17u

**Prijs:** 50 euro voor deze reeks van 5

Je kan ook per keer komen en dan betaal je 12 euro

**Meebrengen:** makkelijke kledij

**Inbegrepen:** gratis drankje

**Gelieve op voorhand in te schrijven!**

**Inschrijvingsvoorwaarden zie pg 11**

## **Ontdek de sjamaan in jezelf**

**Door Christina Hanssens**

Door middel van verschillende meditaties (waaronder een sjamanistische reis) die begeleidt wordt met muziek, een trom en klankschalen zal je de oerkracht in jezelf terugvinden. Tijdens deze dag zal je rust in jezelf vinden en het hier en nu beleven.

Christina was jarenlang leerling van Josha Soos, en volgde Frank Coffieters. Dit zijn twee sjamanen waar ze vele cursussen bij volgde en waar ze haar ervaring opdeed.

Iedereen is van harte welkom, er is geen voorkennis vereist!

**Datum:** 16 juli

**Tijd:** 10u tot 17u

**Prijs:** 45 euro

**Inbegrepen:** gratis drank

**Meebrengen:**

- Lunchpakket
- Gemakkelijke kledij
- Handdoek en of deken
- Sloeffen
- Papier en pen

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

**Gelieve op voorhand in te schrijven!**

**Inschrijvingsvoorwaarden pg 11**

## 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.

Chantal is beschikbaar op de volgende data:

8,14 juli en 11,25 augustus en vrijdag 2 september

Chantal is beschikbaar tussen de volgende uren: 19u en 21u

Een behandeling duurt 1 uur

**Prijs:** 25 euro

**Voor een afspraak bel** naar 0485.28.92.82 of 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.

**Data:** 8,14 juli en 11,25 augustus en vrijdag 2 september

Chantal is beschikbaar tussen: 19u en 21u

**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

## **Ontspannende lichaamsmassage**

**Door Ilse Houben**

Laat je eens lekker verwennen.

Je lichaam wordt met olie gemasseerd. Ook wordt er energetisch gewerkt waardoor je aura helemaal 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:** 30 euro

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

**Plaats:** Het nu moment

**Gonda Hofmans geeft:**

***Polariteitsmassage  
Regeneratietherapie  
Bachbloesemtherapie  
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](mailto:Gonda@pandora.be)

***Energie opladen? stress bestrijden?  
ongemakken verlichten?  
beter slapen - je fitter voelen?  
Het kan!***

***“Het nu moment” nodigt je uit op zaterdag  
2 juli 2005 om 19u***

in de Hanendreef 97, 2930 Brasschaat

Je bent van harte welkom om gratis naar een demonstratie van wellness producten te komen.

Deze producten zoals inlegzooltjes, massagepads, kousen, jassen, matrassen, kussens, dekens, enz bevatten magneten. Deze stralen een magnetisch veld uit waarbij je je sneller terug in evenwicht, energieke en krachtiger voelt.

Je ongemakken worden verlicht en je ervaart meer rust en ontspanning...

De producten worden deze avond uitgetest zodat je direct de positieve effecten ervan kan ervaren!

***Inkom is gratis, iedereen welkom!***

Kom gerust eens kennismaken met deze **fantastische** producten.

Gelieve **op voorhand** in te schrijven bij Ilse

Tel: 0485/28.92.82 of 03/653.55.87

## **Inschrijvingen**

\* Geef schriftelijk of telefonisch je naam, adres en telefoonnr op aan “Het Nu Moment” Hanendreef 97, 2930 Brasschaat. Tel 03.653.55.87 of e-mailen naar [info@hetnumoment.be](mailto:info@hetnumoment.be)

\* Stort het cursusbedrag zo spoedig mogelijk en 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.

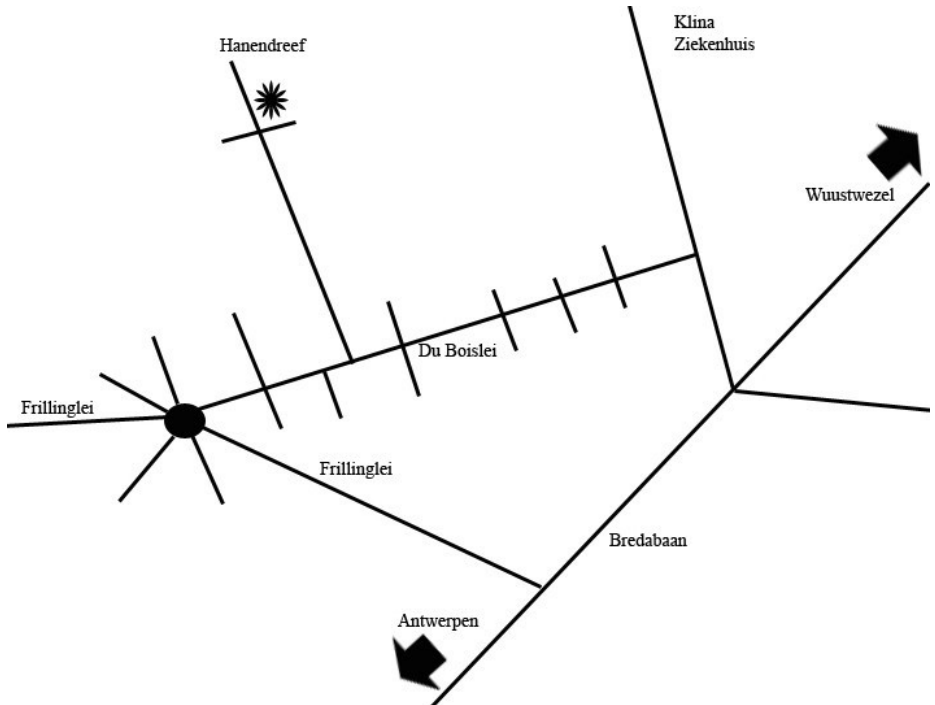
### **Annuleringsvoorwaarden**

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.





*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)