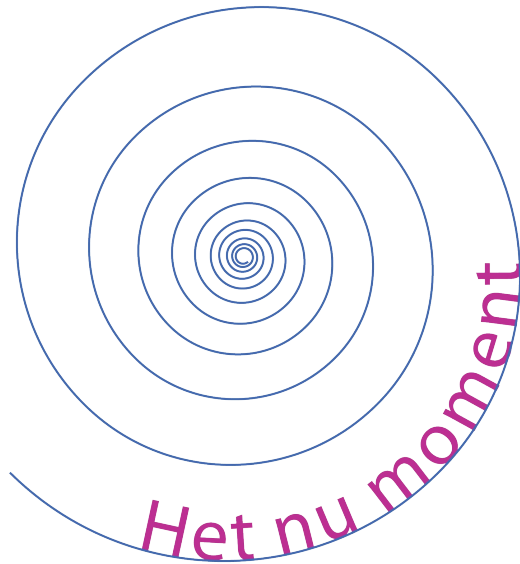


Nieuwsbrief



Januari, februari, maart 2006

Verantwoordelijk uitgever: Ilse Houben, Hanendreef 99, 2930 Brasschaat

Hallo Allemaal,

Graag leg ik jullie nog eens uit waarom ik de benaming “het nu moment” gekozen heb.

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

Hoe verleidelijk is het niet om te vluchten in het verleden of in de toekomst. 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 bevindt 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

verleden of in de toekomst denk dan steeds: "In welke omstandigheden bevind ik me nu? Wat zie ik nu om me heen?"

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 11 maandagochtenden en 11 maandagavonden.
9,16,23,30 januari ; 6,13,20 februari ; 6,13,20,27 maart.

Tijd:

Beginners:

(mensen die nog geen yoga gevolgd hebben)

's morgens van 9u tot 10u

's avonds van 19u30 tot 20u30

Gevorderden:

(mensen die reeds yoga gevolgd bij mij of elders)

's morgens van 10u30 tot 11u30

's avonds van 21u tot 22u

Prijs:

75 euro voor een reeks van 11 keer

Betaald voor 1 januari 2006 70 euro

Tien beurtenkaart kost 70 euro en is geldig voor 1 jaar

Per keer: 8 euro

Meebrengen: Handdoek, makkelijke kledij

Inbegrepen: gratis drankje

Inschrijvingsvoorwaarden: zie pg 7

Meditatie

Met Ilse Houben

Tijdens deze sessies is het de bedoeling om dichterbij ons zelf te komen. Om ons bewust 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 11 dinsdagavonden en ochtenden
10,17,24,31 januari ; 7,14,21 februari ; 7,14,21 en 28 maart.

Tijd:

's avonds van 19u30 tot 21u

's ochtends van 10u tot 11u30

Prijs: 100 euro voor een reeks van 11 keer

Betaald voor 1 januari 2006 : 95 euro

Tienbeurtenkaart kost 100 euro is geldig voor 1 jaar.

Betaald voor 1 januari 2006 : 95 euro

Per keer 12 euro

Inbegrepen: gratis drank

Meebrengen: gemakkelijke kledij

Inschrijvingsvoorwaarden: zie pg 7

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: 30 euro

Afspraak: tel: 0485/28.92.82 of 03/653.55.87

Plaats: Het nu moment, Hanendreef 97, 2930 Brasschaat

Waardebon

- 5 euro korting

bij een ontspannende lichaamsmassage



Deze bon is geldig tot en met 24 februari 2006

Ik wens jullie allemaal prettige
feestdagen en een gelukkig nieuwjaar.

Ik wens jullie veel licht en liefde in 2006.
Ik wens jullie:

Zoveel gezondheid dat je plezier hebt in
je werk.

De kracht om je problemen aan te kunnen.

Het fatsoen om je eigen fouten te
erkennen en tot inkeer te komen.

De volharding om door te zetten tot je
resultaat hebt.

Voldoende mensenliefde om de goede
eigenschappen van je naaste te zien.

De liefde om je nuttig te maken door
anderen te helpen.

Het geloof om de dromen van God
werkelijkheid te doen worden.

Volgende hoop en moed om alle bange
voorgevoelens te weren.

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 **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
www.hetnumoment.be

