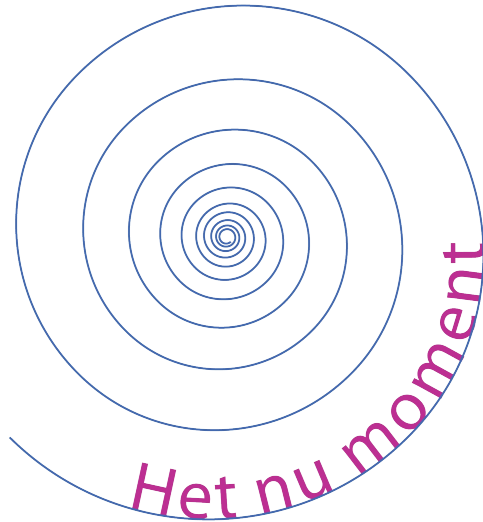


Nieuwsbrief



Najaar 2006

Hatha Yoga

Meditatie voor beginners

Meditatie

Voorbereiding op de bevalling

*Spirituele namiddagen voor kinderen
Massages- Healingen en Massageavonden
Opendeurday op 7 oktober 2006*

Het nu moment is een spiritueel centrum dat openstaat voor iedereen ongeacht je leeftijd of overtuiging.

Het nu moment tracht mensen dichterbij hun innerlijke kern te brengen waar steeds vreugde, rust en liefde aanwezig is.

In het najaar 2006 biedt ik hatha yoga met lichte meditatie, meditatie voor beginners, meditatie, spiritualiteit voor kinderen en voorbereiding op de bevalling voor zwangere en partner aan.

Je kan hier ook terecht voor ontspannende lichaamsmassages en healingen.

Zwangere vrouwen kunnen hier terecht voor individuele voorbereidingen.

De cursussen die hier gegeven worden hebben allen de betrachting meer vreugde en rust in je leven te brengen.

Je vind hier ook gelijkgestemde zielen waarmee je samen deze reis kan maken.

Groetjes Ilse

Boodschap van licht van leah

Ik zou graag hebben dat jullie weten dat jullie in een overvloedig universum leven met genoeg voor iedereen. Jullie zouden best naar manieren zoeken om toestellen te bouwen die werken op de oneindige en ongelimiteerde energievelden in jullie universum. De overvloed aan energie dan verdelen over alle mensen op deze planeet. Het is ook belangrijk om jullie ouderwetse religies naast jullie neer te leggen en je te realiseren dat er 1 god is die onvoorwaardelijk van elk levend wezen houdt. Het is aan u om jezelf te verbinden met god die een oneindige liefde vertegenwoordigd.

Als je dit doet zal je nooit nog verlangen naar uiterlijke macht in de vorm van olie, geld, huizen en grond, controle over

anderen, intellectuele superioriteit, rasicme, trots, vooroordelen, of welke vorm van oordeel dan ook.

Veel licht en liefde van Leah (stermens)

Hatha yoga met lichte meditatie

Yoga betekent letterlijk vereniging en verwijst naar de eenheid tussen het individuele zelf en het universele bewustzijn. De oefeningen zijn ontstaan 5000 jaar geleden door het kijken naar de strekbewegingen van de jungledieren, vooral de katachtigen, want die zijn het toppunt van lenigheid en soepelheid. Wat doet een kat als ze opstaat, ze rekt zich uit, dat betekent dat ze zich rekt (inspant) en daardoor tot ontspanning en rust komt. Dit is wat we tijdens de yoga doen.

Na de inspanning (de lichaamshouding) volgt de ontspanning. Je gaat je lichaam meer gewaarworden, je kan tintelingen voelen, warmte, koude, een licht gevoel,... De geblokkeerde energie in je lichaam gaat loskomen, en de energie gaat beter gaan stromen. Je komt meer aanwezig in het nu moment, gedachten verminderen en je wordt innerlijk rustig. Er worden lichte meditaties gehouden om nog meer contact te maken met je innerlijke rust en dus dieper tot ontspanning te komen.

Hatha yoga maakt je lenig en soepel, versterkt en regelt de lichaamsfuncties beter, zorgt ervoor dat je organen gezond blijven en geeft energie.

Iedereen is van harte welkom!

**Data: Een reeks van 14 maandagochtenden & avonden.
Telkens van 10u tot 11u of van 20u tot 21u**

11,18,25 september; 2,9,16,23 oktober; 6,13,20,27 november; 4,14,18 december

Bijdrage:

Voor een reeks betaal je 92 euro. Een tienbeurtenkaart krijg je voor 70 euro en is geldig voor 6 maanden.

Als je wenst in te schrijven kijk op pagina

Meditatie voor beginners

Tijdens deze reeks gaan we leren ons meer bewust te worden van ons lichaam. Dit zullen we doen doormiddel van ademhalingsoefeningen en door verschillende meditatietechnieken te gebruiken zoals visualisatie.

Daarna gaan we trachten onze gedachtenstroom rustiger te maken doormiddel van meditatietechnieken.

Als dit lukt gaan we de energiecentra in ons lichaam bestuderen, nl de chakra's. Je krijgt meer informatie over de verschillende energiecentra in je lichaam en zijn functies. We gaan trachten onze chakra's in evenwicht te brengen en krachtiger te maken doormiddel van chakrameditatie. Je leert ook gronden en centreren zodat je stevig verankert bent in de realiteit en je dromen kan verwezelijken. Kom mee deze reis naar je innerlijk maken en ontdek de eindeloze rust, vrede en vreugde die steeds aanwezig zijn in je.

Data:

Een reeks van 14 woensdagavonden telkens van 20u tot 21u30.

13,20,27 september; 4,11,18,25 oktober; 8,15,22,29 november; 6,16,20 december.

Bijdrage

Voor een reeks betaal je 130 euro.

Je kan ook een tienbeurtenkaart kopen dit is handig als je niet elke keer aanwezig kan zijn dan verlies je geen geld. Een tienbeurtenkaart krijg je voor 95 euro en is geldig voor 6 maanden.

Als je wenst in te schrijven kijk op pagina

Meditatie

voor mensen die reeds bekend zijn met meditatie!

Tijdens de meditatie trachten we gedachtenloos te worden en ons meer bewust te worden van wat ons lichaam voelt.

Tijdens de reeks leer je gronden en centreren zodat we goed in de realiteit verankert zijn en onze dromen kunnen realiseren.

Er worden verschillende meditatietechnieken gebruikt zoals visualisaties, chakrameditaties, liefdesmeditatie, kleur en klankmeditaties.

Hierna zullen we de fijnere energiën opzoeken doormiddel van de engelmeditaties. We trachten door de meditaties te komen tot de 5^{de} dimensie, dit zullen we doen door o.a. de merkaba op te wekken.

Tijdens de meditatie leer je ook terug contact te maken met je innerlijke rust, vreugde en liefde die bij iedereen in overvloed aanwezig is.

Enkel er contact mee maken is de kunst.

Dus kom gerust mee deze reis naar je innerlijke maken.

Data:

***Een reeks van 14 Dinsdagavonden
van 20u tot 21u30.***

***12,19,26 september; 3,10,17,24 oktober; 7,14,21,28
november; 5,15,19 december***

Bijdrage:

Voor een reeks betaal je 130euro.

Een tienbeurtenkaart krijg je voor 95 euro en is geldig voor 6 maanden. (nog geldig tijdens de volgende reeks)

Als je wenst in te schrijven kijk op pagina

Spirituele namiddagen vr kinderen

Ook kinderen hebben behoefte aan spiritualiteit.

De meeste kinderen van deze tijd zijn nieuwtijdskinderen.

Dat wil zeggen dat zij van nature het verlangen hebben naar een wereld van vrede, dat hun intuïtie sterker ontwikkeld is. Dat zij zeer wijs zijn, dat we heel veel van deze kinderen kunnen leren. Dat zij vernieuwende ideeën hebben over een vernieuwde wereld waar iedereen gelijk is en waar er vrede heerst.

Dikwijls hebben ze het moeilijk in het huidige onderwijssysteem.

Waar te weinig ruimte is voor

1. de creatieve ontwikkeling van het kind
2. de gevoelswereld van het kind
3. de spirituele ontwikkeling van het kind

Ook de prestatiedrang werkt zeer nefast op het kind.

De kwaliteiten van het kind zouden meer gewaardeerd mogen worden, waardoor er meer zelfwaarde gecreeerd wordt.

Vandaar dat ik op het idee gekomen ben om namiddagen te organiseren waar kinderen op een leuke manier hun spiritualiteit kunnen ontwikkelen. Vele kinderen hebben er behoefte aan en kunnen hier hun dorst komen lessen.

Tijdens deze namiddagen zullen je kinderen

intuïtief schilderen en intuïtief dansen om zich creatief te ontwikkelen en om in contact te komen met hun vreugde.

yoga beoefenen en mediteren om tot innerlijke rust te komen.

Wanneer: 13,20,27september;4,11,18,25oktober;8,15,22,29 november; 6,13,20 telkens van 14u tot 16u

Bijdrage: reeks van 14 woensdagnamiddagen kost 70 euro 7 euro per keer. Kan afzonderlijk gevolgd worden.

Leeftijd: Van 8 jaar tot 16 jaar

Als je wenst in te schrijven kijk op pagina

Voorbereiding op de bevalling voor zwangeren & partner

Tijdens deze reeks wordt er informatie gegeven over wat te verwachten tijdens de bevalling. Als aanstaande ouders heb je duizend en een vragen, je hebt de kans vragen te stellen, die ik dan in de mate van het mogelijke zal beantwoorden. Je leert verder doormiddel van eenvoudige ademhalingsoefeningen en lichaamshoudingen je lichaam te ontspannen. Dit is uitermate belangrijk tijdens de bevalling om de weeën aan te kunnen.

Verder leer je contact maken met je kind in je buik doormiddel van haptonomie(is de leer van het voelen). Je bent welkom met of zonder je partner om de weg naar je kindje aangenamer en comfortabeler te maken.

Deze reeks start op dinsdagnamiddag 12 september van 15u tot 16u en loopt heel het jaar door behalve in de schoolvakanties of op feestdagen.

De bijdrage is afhankelijk van het aantal deelnemers. Je krijgt het bedrag geheel of gedeeltelijk terugbetaald door de mutualiteiten.

Je start deze reeks best tussen de 14^{de} en 20^{ste} zwangerschapsweek.

Als je wenst in te schrijven kijk op pagina

Energetische ontspannende lichaamsmassage.

Massage bevordert lichamelijke en geestelijke ontspanning. Massage heelt, lost blokkades op, ontspant en geeft energie. Elke massage zal voorafgegaan worden door een gesprek over eventuele psychische of fyschische klachten. Zodat ik er tijdens de massage en healing op kan werken. Ik geef een intuïtieve massage, dwz dat ik invoel wat je lichaam nodig heeft.

Ik geef een stevige lichaamsmassage en daarnaast geef ik ook healing waar nodig doormiddel van energetisch werk op je auraveld. Ik laat me daarbij leiden door mijn intuïtie en mijn gidsen van licht.

Er worden indien nodig ook nieuwe inzichten gegeven en affirmaties die mee het genezingsproces kunnen bevorderen.

1 uur Lichaamsmassage: 35 euro

1,5 uur Lichaamsmassage: 50 euro

2 uur Lichaamsmassage: 65 euro

1 uur Healing: 25 euro

Rug-Nek Hoofdmassage 30 min : 25 euro

Uitgebreide Voetmassage 30 min : 25 euro

Gezichtsmassage 30 min : 25 euro

Massages worden enkel op afspraak gegeven !

Als je een afspraak wenst te maken kijk op pagina

*'het nu moment' viert zijn
2 jarig bestaan met een
opendeurdag*

op zaterdag 7 oktober 2006

*Je bent van harte welkom een kijkje te
komen nemen, Ilse beter te leren
kennen, gratis deel te nemen aan de
activiteiten die hier plaatsvinden.*

Programma:

Inschrijvingen

* Geef schriftelijk of telefonisch je naam, adres en telefoonnr door aan
“het nu moment” Hanendreef 97, 2930 Brasschaat.

Tel 03.653.55.87

GSM: 0485.28.92 of

e-mailen: 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.

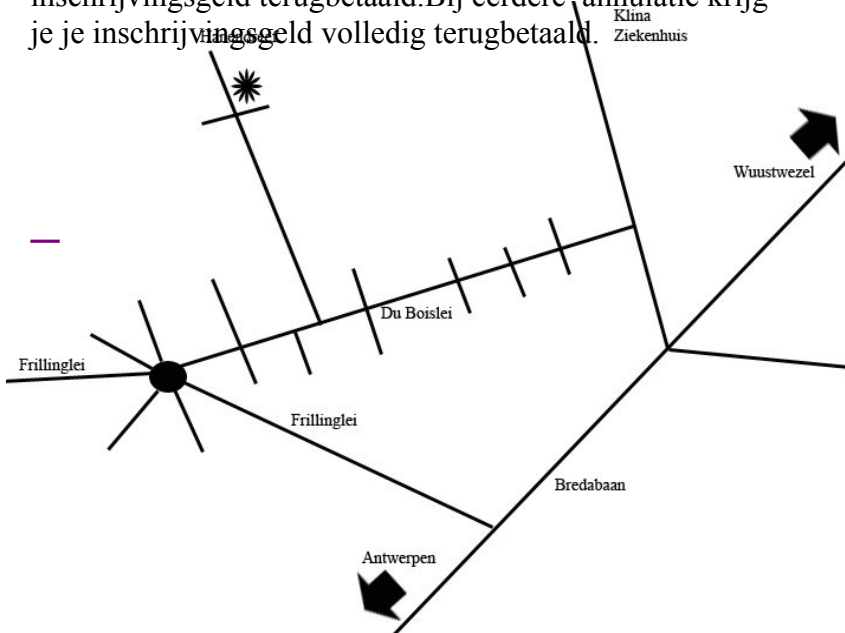
*** BETAAL TIJDIG! Boeking van de inschrijving gebeurt volgens volgorde van betalingen. Je inschrijving is pas definitief als ik je betaling ontvangen heb.**

* 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.



'Het nu moment' is opgericht en wordt geleid door :

Ilse Houben

Hanendreef 97

2930 Brasschaat

Tel: 03/653.55.87

Gsm: 0485/28.92.82

BE: 867 55 24 59

Argenta: 979 - 6225329 - 68

info@hetnumoment.be www.hetnumoment.be

verantwoordelijk uitgever. Ilse Houben, Hanendreef 99, 2930 Brasschaat