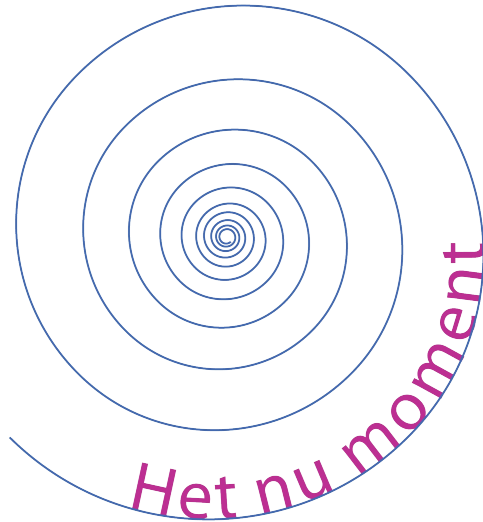


# *Nieuwsbrief*



*Voorjaar 2007*

*Hatha Yoga*

*Meditatie*

*Losse Massage avonden,  
zang en dans avonden*

*Reiki*

## *Massage cursus* *Massages- Healingen*

Het nu moment is een spiritueel centrum dat openstaat voor iedereen die zoekt naar innerlijke rust, spirituele groei, en meer licht liefde en vreugde in zijn leven.

Ik, Ilse Houben tracht door middel van de cursussen, massages en healing mensen dichterbij hun innerlijke kern te brengen waar steeds vreugde, rust en liefde aanwezig is.

In het voorjaar 2007 kan je hier de volgende cursussen volgen: hatha yoga met lichte meditatie, meditatie, creatieve namiddagen voor jongeren, massage avonden, massage cursus, reiki avonden, zang en dans avonden,...

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

Je kan hier ook terecht voor ontspannende lichaamsmassages en healingen.  
Zwangere vrouwen kunnen hier terecht voor individuele voorbereidingen.

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

Iedereen is van harte welkom! Groetjes Ilse

## **"A Message From Venus To Planet Earth"**

Good day, brothers and sisters on Earth. We who reside on planet Venus greet you with love and longing. Love, because you abide in our love always. Longing, because we long to see you awaken to your true natures. You suffer needlessly.

As we behold your planet, we see sparks of light here and there. These beings of light try to speak, but no one is listening. We are reminded of the cosmic message to be found in your Bible: **"The true light, which enlightens everyone, was coming into the world. He was in the world, and the world came into being through him; yet the world did not know him. He came to his own, and his own people did not accept him."** John 1:9-11

You, brothers and sisters, came into the world through the light that is ever-present Spirit. You are light; yet, you allow the darkness to overwhelm you. Your light is swallowed up by fear. You are wild with fear and becoming more so every day. Instead of looking to the Light within you—and among you—you cry out to those who also stumble in the darkness. How long will you search in vain for relief? How long will you refuse to

listen to those sparks of light spread throughout your planet?

## **Wandelen voor vrede en verdraagzaamheid.**

Ik denk dat het belangrijk is dat we beseffen dat we lichtwezens zijn en dat we het recht hebben om te leven in een wereld die mooi is waar vrede en liefde heerst, waar er steeds wederzijds respect is, waar ieder mens zijn creatieve vermogens mag en kan ontwikkelen.

Dit is jammer genoeg niet overal het geval.

Ik vind het in die mate belangrijk dat ik voorstel om hiervoor te gaan wandelen.

Dit kan zinloos lijken maar is het niet, want elke actie gedaan met een positieve intentie heeft wel degelijk effect op het geheel.

Wanneer?

Zaterdagmiddagen telkens van 14u tot 16u

27 januari, 3 februari, 10 februari, 10 maart, 21 april, 12 mei, 2 juni.

Als je je aangesproken voelt, geef dan een seintje,  
je krijgt dan meer info over het traject.  
Tel: 0485.28.92.82 of e-mail: [info@hetnumoment.be](mailto:info@hetnumoment.be)

## **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.**

**Data: Een reeks van 22 maandagochtenden & avonden  
Telkens van 10u tot 11u en van 20u tot 21u.**

**8,15,22,29 januari; 5,12,26 februari; 5,12,19,26 maart;  
16,23,30 april; 7,14,21,28 mei; 4,11,18,25 juni 2007**

**Bijdrage:**

*De eerste proefles is gratis. Per beurt betaal je 7 euro.  
Voor een reeks betaal je slechts 143euro. Een  
tienbeurtenkaart krijg je voor 65euro en is 6mnd geldig.  
Inbegrepen zijn een drankje en een versnapering!  
Als je wenst in te schrijven kijk op pagina 15*

**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<sup>de</sup> dimensie. 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 21 Dinsdagavonden & ochtenden van  
20u tot 21u30 en van 10u tot 11u30  
9,16,23,30 januari; 6,13,27 februari; 6,13,20,27 maart;  
17,24 april; 8,15,22,29 mei; 5,12,19,26 juni 2007*

**Bijdrage:**

*De eerste proefles is gratis, per beurt betaal je 10 euro.  
Voor de ganze reeks betaal je slechts 195 euro.*

*Een tienbeurtenkaart krijg je voor 95 euro en is geldig voor 6 maanden.*

*Inbegrepen is drank en een versnapering.*

*Meebrengen: pantoffels of dikke sokken.*

*Als je wenst in te schrijven kijk op pagina 15*

## *Massagecursus op woensdag avonden*

### *7 woensdag avonden*

Tijdens deze reeks leer je het hele lichaam masseren.

Massage is bewogen worden, in contact komen met jezelf dankzij iemands handen. Je gaat je lichaam meer voelen.

Massage is ook een vorm van meditatie. Je gaat helemaal op in

Het masseren en je wordt gedachtenloos en geniet enkel nog.

Ook de gemasseerde wordt ondergedompeld in een bad van voelen. Op een eenvoudige manier leer je verschillende basistechnieken uit o.a. De intuïtieve, dynamische en polariteitsmassage (= energetisch werken).

I nodig Julie uit om deze reis naar lichamelijke en geestelijke ontspanning mee te komen maken. Iedereen is van harte welkom.

Er is geen voorkennis vereist.

*Data*: Een reeks van 7 woensdagavonden:

*7, 21 maart; 18, 25 april; 9, 23 mei; 6 juni 2007*

*Bijdrage*: Voor deze reeks betaal je slechts 98 euro

**Meebrengen:** *Massageolie, Handdoek en of deken  
Pantoffels en of dikke sokken*

**Inbegrepen:** *drankje en een versnapering*

*Als je wenst in te schrijven kijk op pagina 15*

**Voordracht reiki**

REIKI UNIVERSELE LEVENSENERGIE

Voor iedereen bruikbaar door middel van  
HANDOPLEGGING.

***Informatie avond :***

***Vrijdag : 26.01.2007, aanvang***

***20.00 uur.***

***Spreker: alexander VERVOORT.***

***Reikimaster.***

*Programma: info, - pauze, - vraagstelling, -mogelijkheid  
tot korte behandeling.*

***Welkom !***

***uw bijdrage: 5€***

***Als je wenst in te schrijven kijk op pagina 11***

***Er gaat een inwijding 1<sup>ste</sup> graad reiki door in***

"het nu moment".

Van vrijdagavond 3maart tot zondag 5maart 2007.

Meer info kan je bekomen bij Ilse Houben en Alexander  
Vervoort op de informatie avond of op de open reiki  
dagen.

Open reiki ochtenden en avond

REIKI UNIVERSELE LEVENSENERGIE

Voor iedereen bruikbaar door middel van  
HANDOPLEGGING.

*Reiki*

*uitwisselingsmomenten:*

*Onder begeleiding van :*

*alexander VERVOORT. Reikimaster.*

*De bedoeling van deze momenten zijn reiki-  
behandelaars de kans te geven reiki uit te wisselen,  
ervaringen te delen, vragen ter verduidelijking te  
stellen, tevens is iedereen die er aan denkt om  
REIKI te gaan doen" welkom" om hun keuze te  
ONDERSTEUNEN, na ervaring, door middel van  
een behandeling.*

*Data: donderdagvoormiddag van 9u tot 12u*

*1 februari, 1 maart, 19 april, 10 mei en 7 juni  
zaterdagavond van 19u tot 22u: 10 februari*

**Welkom !**

*uw bijdrage: 10 € (studenten, werkzoekenden, 7 €)  
Als je wenst in te schrijven kijk op pagina 15*

**Op weg naar vreugde door zang en dans.  
op vrijdagavonden**

Op deze avonden zullen we mantra's zingen, chakra zang doen, en ook bekende liederen zingen en samen improviseren.

Zingen is ook een vorm van meditatie, zingen is leven, zingen is plezier, we voelen vreugde bij het zingen en dat is de bedoeling om onze levensvreugde en energie naar boven te laten komen.

Ook bij dansen kunnen we ons laten gaan, en gaan we ons lichaam meer voelen leven. We vergeten onze zorgen en genieten, dansen brengt ook weer die innerlijke vreugde en plezier naar boven en dat is de bedoeling. Kom gezellig meedoen!

Inbegrepen zijn gratis drank en een versnapering.

**Data: 5 vrijdagavonden telkens van 20u tot 22u**

*Deze avonden zijn los te volgen,  
maar je kan ze ook als reeks volgen.*

***16 februari, 30 maart, 27 april, 25 mei, 22 juni***

**Bijdrage:**

*Per avond betaal je 7 euro.*

*Indien je kiest om de 5 vrijdagavonden te komen  
betaal je 30 euro op voorhand.*

**Spirituele reis naar Bonrepos te Frankrijk**

**Van zaterdag 18 augustus tot 25 augustus 2007**

Bonrepos is gelegen dichtbij de **Hautes Pyrénées**,  
De omgeving is er prachtig, rustgevend en verfrissend.  
We zullen verblijven in "La promesse".  
Meer info vind je op [www.lapromesse.be](http://www.lapromesse.be)

We gaan er op zoek naar onze innerlijke rust en  
vreugde. Deze reis zal een mengeling zijn van  
genieten van de omgeving door wandelingen. We gaan  
op zoek naar onze innerlijke rust doormiddel van yoga  
en meditatie. We zullen ons lichaam verwennen door  
massage, healing en rust, een plons in het zwembad.  
Ook een barbaque en een avondje zingen rond het  
campvuur zal niet ontbreken.

We hebben allen het licht in ons, een stalend licht dat  
wenst te stralen. In deze omgeving zal het des te  
makkelijker zijn contact te maken met ons innerlijk  
licht, kracht en wijsheid. En dat we zo mogen komen  
tot onze ware zelf waarin al onze creatieve vermogens  
tot uiting mogen komen.

We zullen ook een bezoek brengen aan Lourdes dat slechts op 60 km van Bonrepos gelegen is. Het is een prachtige gelegenheid om er te bidden en te mediteren, de energie is er zalig.

### *Praktische informatie over deze prachtige reis*

*Data: van zaterdag 18 augustus tot 25 augustus*

Overnachtingen in gites: Er zijn 2 gites waar telkens 6 personen in kunnen verblijven, per gite is er een 2 persoonskamer en een kamer met 2 stapelbedden.

Verder is het appartement uitgerust met

- \* een woonkamer
- \* een keuken met gasfornuis, afzuigkap, koelkast, gootsteen, keukengerei, ...
- \* een badkamer met douche, lavabo en toilet
- \* elektrische verwarming
- \* een terras met terrasstoelen

We zullen zelf ons ontbijt en middagmaal klaarmaken en s'avonds zullen we ons laten verwennen door aan te schuiven aan de table d'hôtes.

Deelnameprijs: 489,35 euro indien U voor 31 maart 2007 betaald, daarna 519 euro.

In deze prijs zijn inbegrepen:

- 7 overnachtingen in de gite + taksen
- 7 avondmaaltijden
- het cursusgeld
- de begeleiding en organisatie van de reis

Niet inbegrepen is het vervoer naar "La Promesse"  
Het is 12 u (1200 km) rijden en is gelegen dichtbij  
Toulouse.

Voor meer info of inschrijvingen contacteer Ilse  
Tel: 0485.28.92.82 of e-mail: [info@hetnumoment.be](mailto:info@hetnumoment.be)

### **Losse massage avonden op zaterdagavond**

Tijdens deze avond leer je gemakkelijke technieken aan  
om te masseren.

Je mag met je partner, vriend/ vriendin komen als  
massagepartner.

Of je kan alleen komen en ter plaatse een massagepartner  
uitkiezen.

Eerst worden de technieken voorgedaan, daarna krijg je  
de gelegenheid om elkaar om de beurt te masseren. Je  
krijgt ook al de technieken op papier zodat je alles thuis  
terug kan herlezen en nog kan oefenen.

Deze avond is toegankelijk voor iedereen die interesse en  
plezier heeft in masseren, zowel beginners als  
gevorderden zijn welkom. Het is een prachtige  
gelegenheid om een gezellige avond te beleven waar  
liefdevolle aanraking en aangeraakt worden centraal  
staan.

#### **Meebrengen:**

massageolie, grote badhanddoek,  
pantoffels of dikke sokken.

#### **Data:**

**Massage van het hoofd en rug: 28 jan en 21 april**

**Massage van buik en benen: 24 febr en 26 mei**

**Massage van voeten en bovenbenen: 9 juni en 23 juni**  
Telkens van 20u tot 22u massage daarna is er  
mogelijkheid om nog gezellig na te praten met een  
drankje.

**Bijdrage:**

**12 euro**, werkzoekenden en studenten 10 euro.

***Als je wenst in te schrijven kijk op pagina 15***  
**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 Ontspannende Lichaamsmassage: 40 euro**

**1,5 uur Ontspannende Lichaamsmassage: 60 euro**

**2 uur Ontspannende Lichaamsmassage: 70 euro**

**1 uur Healing: 25 euro**

*30 min Rug-Neck Hoofdmassage : 25 euro*  
*30 min Uitgebreide Voetmassage : 25 euro*  
*30 min Gezichtsmassage : 25 euro*

*Massages worden enkel op afspraak gegeven !*

*Als je een afspraak wenst te maken kijk op pagina 15*

## *Inschrijvingen*

*\* Geef schriftelijk, telefonisch of per e-mail je naam, adres en telefoonnummer door aan Ilse Houben, Hanenendreef 97, 2930 Brasschaat.*

*Tel 03.653.55.87 & GSM: 0485.28.92*

*e-mail: 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.*

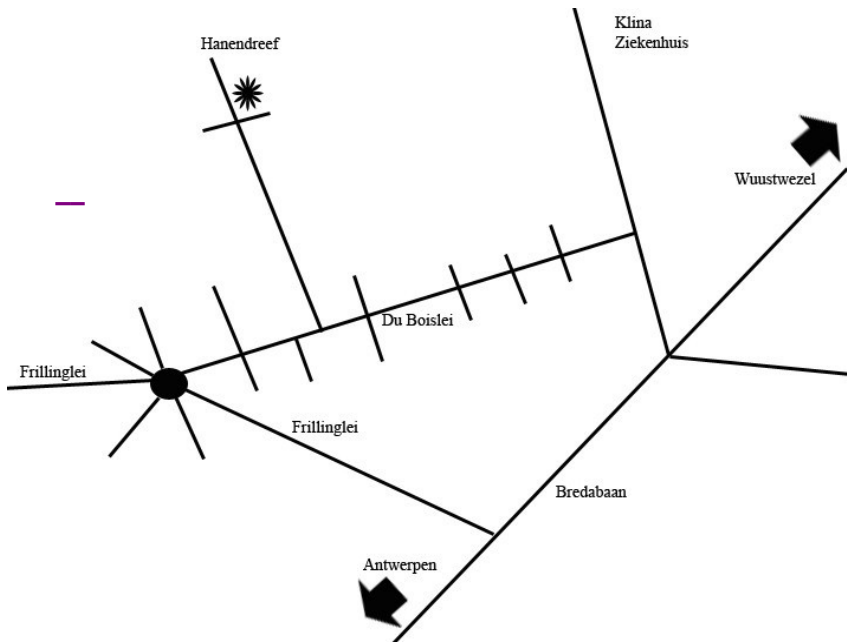
*\* Als je inschrijving en betaling in orde zijn, word je verwacht op de vermelde startdatum.*

### 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 volgt of een massage of healing neemt doet dit volledig op eigen verantwoordelijkheid.*



*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*