

Zomer 2007



Yoga

Meditatie

Massages & Healingen

Spirituele reis

Hallo,

Ik wens je te ontmoeten tijdens deze hopelijk fantastische zomer. Misschien tijdens de yoga, meditatie, massage, healing of de spirituele reis. Of op een terrasje of elders zou ik ook leuk vinden.

Ik kijk er al naar uit.

***En stuur je alvast veel liefde en licht!
Noteer ook al 7 oktober in je agenda want dan vier ik het 3jarig bestaan van 'het nu moment' Joepi!***

Je kan dan gratis yoga en meditatie volgen en gezellig iets drinken en eten, de rest van het programma volgt!

Deze mantra's kan je als je wenst dagelijks herhalen, op deze manier help je op een eenvoudige manier mee om meer licht en liefde in deze wereld te verspreiden, want gedachten zijn krachten!

***Lokaha Samastaha Sukino Bavanthu
Moge alle levende wezens in alle werelden
gelukkig zijn!
Ohm namah Shivaya!***

Veel lieve groetjes van Ilse

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.

Data: Telkens op *maandagochtend & avond*

Telkens van 10u tot 11u en van 20u tot 21u.

2,16,30 juli

6,13 augustus Deze avonden zijn los te volgen.

Hierna neem ik vakantie!

*Op **10 september** sta ik terug paraat en hervatten de yogalessen Deze gaan elke week door behalve in de schoolvakanties en op feestdagen.*

Bijdrage:

De eerste proefles is gratis. Per beurt betaal je 7 euro. Een tienbeurtenkaart krijg je voor 65euro en is 6mnd geldig. Inbegrepen zijn een drankje en een versnapering!

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. 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: Dinsdagavonden van 20u tot 21u30.

3,17,24,31 juli

7,14 augustus Deze avonden zijn los te volgen!

*Op **11 september** sta ik terug paraat en hervatten de meditatielessen!*

Deze gaan elke dinsdagavond door behalve in de schoolvakanties en op feestdagen.

Bijdrage:

De eerste proefles is gratis, per beurt betaal je 12 euro.

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

Inbegrepen is drankje en een versnapering.

Meebrengen: pantoffels of sokken.

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

We gaan er op zoek naar onze innerlijke rust en vreugde.
Deze reis zal een mengeling zijn van genieten van de
omgeving door wandelingen en yoga, meditatie en massage.
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. Voor de liefhebbers is het mogelijk om deel
te nemen aan een zweethut ritueel!

We hebben allen het licht in ons, een stralend 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 deze prachtige stad te bezoeken en er te
mediteren. De energie is er zalig.

Praktische informatie over deze prachtige reis

Data: van zaterdag 18 augustus tot 25 augustus

Deelnameprijs: 489,35 euro

In deze prijs zijn inbegrepen:

- 7 overnachtingen in een tweepersoonskamer
- 7 ontbijten + 7 avondmalen
- het cursusgeld
- de begeleiding en organisatie van de reis

Het vervoer zal gebeuren doormiddel van een busje dat ik ga huren, en is nog niet inbegrepen in de deelnameprijs. De kosten zullen gedeeld worden.

De vertrekdatum is 17 augustus als je wenst mee te rijden met het busje. We zullen dan die avond overnachten en op zaterdagavond aankomen in Bonrepos.

Begin augustus zal er een vergadering gepland worden voor de deelnemers omtrent de reis.

Begint het al te kriebelen en krijg je zin om mee te gaan, laat me dan zo snel mogelijk weten als je meegaat. Zodat ik ook voor jouw een kamer kan vastleggen. Want de plaatsen zijn beperkt.

Op een kamer kunnen er nog 4 mensen terecht en op de camping is er ook nog plaats. Maar wees er wel snel bij want zij krijgen ook nog boekingen binnen en als het volzet is dan kan je niet meer mee. Ik hoop je te mogen zien en leren kennen tijdens deze fantastische reis. Ik en de deelnemers die reeds ingeschreven hebben kijken al enorm uit naar deze reis! Ik hoop jij ook!

Contacteer Ilse voor meer info op 03.653.55.87

Of 0485.28.92.82 of mail naar info@hetnumoment.be

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 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: 30 euro

30 min Rug-Nek-Hoofdmassage : 20 euro

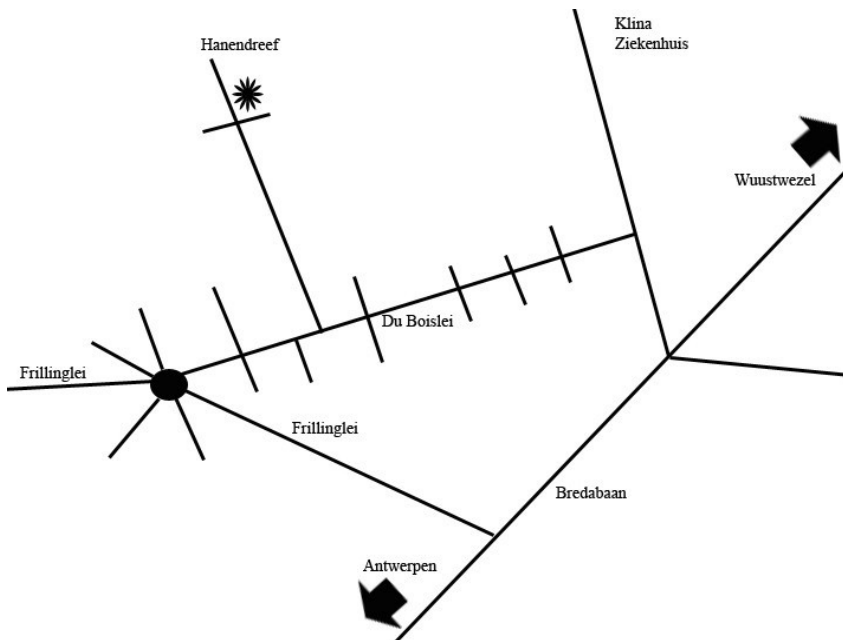
30 min Uitgebreide Voetmassage : 20 euro

30 min Gezichtsmassage : 20 euro

Massages worden enkel op afspraak gegeven !

Als je een afspraak wenst te maken bel Ilse op tel:

03/653.55.87 of 0485/28.92.82



Ilse Houben
Hanendreef 97
2930 Brasschaat
Tel: 03/653.55.87
Gsm: 0485/28.92.82
BE: 0867 55 24 59
Argenta: 979 - 6225329 - 68
info@hetnumoment.be www.hetnumoment.be

verantwoordelijk uitgever: Ilse Houben, Hanendreef 99, 2930