

Lezingen 2008 - 2009

Lezing: "Hoe voeding het gedrag kan beïnvloeden"

An de Mulder, leerkracht en causaal voetreflexologe.

Woensdag 28 januari 2009

Kinderen en jongeren die plotse woede-uitbarstingen hebben, die niet meer kunnen stilzitten, die 's nachts uren wakker liggen, i.e. op zoek zijn naar kicks, die vaak triestig zijn, die zich niet meer kunnen concentreren op school, met leerstoornissen, ... We horen er steeds meer over. Vaak dringen sancties zich op. Het aantal jongeren en kinderen die zich niet goed voelen, zich niet goed kunnen concentreren of druk zijn, neemt voortdurend toe. Veel van deze problemen kunnen worden vermeden door een meer aangepaste voeding.

Jarenlang heb ik mij steeds betrokken gevoeld bij de problemen van kinderen met moeilijk gedrag en leerstoornissen. Vanuit mijn achtergrond als onderwijzeres en later als causale voetreflexologe, werden de oorzaken steeds duidelijker. Het lijkt geen twijfel: voeding beïnvloedt onze hormonen en die beïnvloeden het gedrag. Ik ben ervan overtuigd dat kinderen en jongeren te motiveren zijn om hun voedingsgewoonten te veranderen als ze aan den lijve ondervonden hebben dat ze zich beter gaan voelen. Hen hierbij stap voor stap begeleiden is het doel van dit project.

Omdat iedereen via voeding zelf een stuk verantwoordelijkheid kan nemen, is het van groot belang dat ouders, opvoeders en leerkrachten deze verbanden kennen. Anderzijds moeten de kinderen en jongeren zelf het verband begrijpen tussen wat ze eten en hoe ze zich voelen. Dan pas zullen ze echt gemotiveerd zijn om hieraan iets te gaan doen.

Heb je zelf kinderen?

Ben je leerkracht of opvoeder?

Ben je gewoon geïnteresseerd voor deze problematiek, dan bent u welkom op onze informatieavond.

Workshop: "De invloed van woede op je gezondheid"

Dr. Lieven Ostyn

Zaterdag 31 januari 2009

Als arts beschouwt hij ziekte als een crisis die uitnodigt tot bewustwording. Sinds 25 jaar is hij docent anatomie en pathologie. Regelmatig werkt hij mee aan meditatieve retraites in binnen- en buitenland.

Wat ligt er op je lever?

Als we onze woede niet erkennen of benutten kan dit schadelijke gevolgen hebben voor onze gezondheid. In een vroeg stadium ervaren we een spanning of druk. Later kunnen ziekten ontstaan met een agressieve component zoals pijn, ontsteking of celwoekering.

In deze workshop benaderen we dit delicate thema op een veilige en respectvolle manier. Beelden van cellen en weefsels helpen ons te vertrouwen op onze zelfgenezende vermogens. Er wordt tevens op meditatieve wijze verbinding gemaakt met woede die in ons lichaam is opgeslagen. Hierdoor wordt deze geblokkeerde energie in het licht gebracht en kan ze worden getransformeerd in een krachtig vuur.

Een pak van mijn hart!

Workshop: "Massage"

Lieve Haine, verpleegster palliatieve afdeling, verbonden aan OTL als voetreflexologe, diverse massageopleidingen: shiatsu, Ayurvedische massage, stoelmassage en emokinesiologie, tijd maken voor jezelf, jezelf ontspannen, masseren, genieten.

6, 20 februari en 6, 20 maart 2009

Aanraken is even belangrijk als baden, voedsel, lucht en liefde. Warm respectvol en fijngevoelig lichaamscontact geeft een gevoel van diepe ontspanning dat zowel fysiek als emotioneel helend werkt. We starten met eenvoudige oefeningen om ons lichaam te ontspannen. We bevorderen hiermee tevens de energiestroom in ons lichaam. Nadien leren we stapsgewijs de basistechnieken aan van een ayurvedische massage met extra aandacht voor de energetische werking hiervan. Het masseren wordt goed begeleid zodat iedereen gemakkelijk kan volgen. Het geven en ontvangen van de massage wordt daardoor aangenaam ervaren.

Workshop: "Beweging en ontgiften"

Linda Grijp, arts, licenciate in de sportgeneeskunde.

Woensdag 4 maart 2009

Arbeidsgeneeskunde waaruit projecten zoals kankerdepistage, tabakspreventie, stressbeheerontstonden, Master in de NLP, Medewerkster aan de energiekliniek, een multidisciplinair centrum voor behandeling van energieproblemen, voor preventie en voor healthy aging. Vertrouwd met ayurvedische geneeskunde

In de loop van dit seminarie leert u welke organen een rol spelen in het ontgiftingsproces en op welke manier ze dat doen.

Door deze organen bij uitstek te stimuleren zal de ontgifting heel wat efficiënter kunnen verlopen.

In deze workshop leert u welke lichamelijke technieken u kunnen helpen bij het zuiveren van het lichaam.

In het praktische deel wordt de essentie van lymfedrainage- en voetbolmassage aangeleerd.

Lezing: "Emotionele intelligentie"

Willy Colebrants

Woensdag 25 maart 2009

De overwaardering van de ratio en de onderwaardering van het gevoelsleven, meestal benoemd als het gebied van het irrationele, heeft in onze maatschappij geleid tot een collectieve gevoelsarmoede. Het westers ideaalbeeld op het vlak van de menselijke persoonlijkheid schept een verwachtingspatroon waaraan de meeste mensen proberen te beantwoorden.

De maatschappelijke conditioneringen brengen de onderdrukking teweeg van de 4 kernemoties met name angst, agressie, verdriet en vreugde. Het ontstaan van talrijke psychiatrische en lichamelijke ziektebeelden vindt hier zijn oorsprong.

Het ontwikkelen van emotionele intelligentie betekent in wezen het verstoord contact met onze emoties herstellen. Emoties zijn namelijk krachten die de mens in beweging brengen en aanzetten tot handelen. Daarenboven kunnen we ze beschouwen als gidsen die bij nader onderzoek diepere delen van het menselijk wezen kunnen onthullen.

Emoties toelaten plaatst ons terug in de levensstroom.

Gezond emotioneel beheer versus neurotische controle is een belangrijke pijler in het tot stand brengen van succes in de maatschappij. Een geïntegreerd gevoelsleven en



emotioneel inzicht mobiliseert de krachten van het hart met een toenemend vermogen tot empathie, medeleven en mededogen t.o.v. de medemens.
Emotionele intelligentie ontwikkelt zich in de volgende fase tot spirituele intelligentie, waarbij het denken ten dienste staat van het hart.

Workshop: "Massage: Verwendag voor kinderen vanaf 10 tot 15 jaar"

Lieve Haine

Maandag 6 april 2009

Door meditatief tekenen aanleren van massage samen koken...

Heb je zin om eens iets anders te doen in de Paasvakantie? Dan is dit misschien iets voor jou. We maken kennis met dingen die je rustig maken, blij maken, ontspannen en je beter doen slapen.

We beginnen rond 10u met een welkomstdrankje.

We starten dan met meditatief tekenen. Kunnen tekenen is geen vereiste. We gaan namelijk via een meditatie creativiteit laten stromen.

Rond 12u gaan we samen lekker koken.

Na het eten, als het mooi weer is, gaan we een frisse neus halen om dan te eindigen met het masseren van handen, gezicht en voeten. Dit gebeurt met etherische oliën volgens de ayurvedische massage.

We eindigen de dag met een vieruurtje.

Rond 16u30 mogen je mama en papa je komen halen.

Lezing: " Werner op weg"

Werner Storms, psycholoog, energetisch therapeut

Donderdag 23 april 2009

Werkt meestal met zijn hond om kinderen te begeleiden, rouwbegeleiding....

Dichter, auteur van o.a. "Sterke schouders",

"Dood zijn, hoe lang duurt dat..." , " Een veilig gevoel", "Sterke schouders", "Weg van jou" "Zand"....

Ook een psycholoog is een mens. Ook een therapeut was vroeger een klein jongetje, misschien wel gespannen, bang en onzeker...

Werner Storms vertelt hoe de kleine Werner probeerde groot en sterk te worden, hoe hij zich probeerde te bevrijden van lichamelijke en mentale spanningen en blokkades.

Deze getuigenis is gevuld met kennis, wijsheden, professionele en persoonlijke ervaring. Werner, als psycholoog verbonden aan OTL en auteur van bovengenoemde boeken, kan je inspireren in hoe jouw eigen pad verder te gaan, misschien wel nieuwe wegen in te slaan en het leven te beleven als een groot avontuur..., op weg om te zijn wie we zijn en te worden wie we kunnen worden...