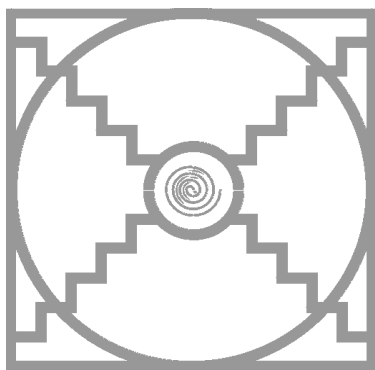




TELESFOROS' LICHT-KRANT

Halfjaarlijkse krant
Jaargang 3
December 2013

V.u:
Telesforos bvba
Kerkstraat 115
9140 Tielrode

... Laat je aan-vonken!



Creatief atelier

Volwassenen én
kinderen

pag. 2



Vergeven & helen

Een thema-reis

pag. 2



Emocons

Emotioneel
Welzijn

pag. 3



In één-s geheeld

Korte interventies

pag.4

Crisis als kans

We voelen het ondertussen allemaal: 't is crisis! Alleen al bij de gedachte verliezen we ons gemakkelijk in allerlei doemscenario's. Daarbij vergeten we dat crisissen een natuurlijk én noodzakelijk onderdeel zijn van het leven.

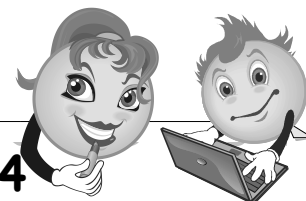
Elk levend organisme groeit. Hierdoor veranderen de behoeften van het organisme voortdurend. Er is dus een constante bijsturing nodig in de **interactie tussen individu en omgeving**. Een kleuter vraagt nu eenmaal een andere benadering dan een puber. Wanneer onze behoeften niet meer overeenkomen met wat de omgeving ons biedt, ontstaat een gevoel van frustratie. Wanneer deze frustratie haar toppunt bereikt, spreekt men van een **crisis**. Gedurende onze persoonlijke ontwikkeling maken we diverse crisisperiodes door. Denk maar aan de puberteitscrisis en de midlife crisis. In deze levensfasen moeten we voor onszelf een nieuwe manier vinden om aan behoeftevervulling toe te komen en moeten we dus onze interactie met de omgeving herzien. Dit grotendeels intern proces kan er van buitenaf chaotisch en weinig constructief uitzien. Toch resulteert dit, als het goed is, in een soort 'kwantumsprong'. Het individu heeft doorheen de crisis een nieuwe manier van 'zijn' gevonden, wat de onhandelbare puber doet uitgroeien tot een zelfbewuste jongvolwassene.

Zo beschouwd is een crisis dus eigenlijk een belangrijke

fase, een soort keerpunt naar een betere toekomst. In het Chinees wordt het woord voor crisis gevormd door de karakters voor '**gevaar**' en '**kans**'. Laat ons dus vooral niet vergeten dat we leven in een periode waarin nieuwe kansen zich aandienen!

De huidige economische crisis is eigenlijk een logisch gevolg van onze ontwikkeling. Het lijkt erop dat we hier in het rijke westen aan het puberen zijn! In onze persoonlijkheidsontwikkeling is de puberteit dé fase waarin we een evenwicht zoeken tussen IK EN DE REST VAN DE WERELD. Misschien is dit wel dé kans voor de westerse mens om op een nieuwe, volwassener manier in het aardse leven te staan?

Lieve groet van Annie
en natuurlijk ook van Luc.



Bladwijzer 2014

Voor het zoveelste jaar op rij is er de nieuwe bladwijzer. Wie bij ons over de vloer komt, krijgt hem vanzelf mee. Reden te meer om eens deel te nemen aan één van onze activiteiten! Weet jij trouwens de hoeveelste bladwijzer dit is? **De eerste 4 correcte inzendingen krijgen van ons alle reeds uitgebrachte bladwijzers. Laat maar horen op info@telesforos.be.**

Creatief atelier voor volwassenen én kinderen



Ontspanning, creatieve processen, aromatherapie, beeldend werken, verhalen vertellen, je unieke zelf zijn! Dit alles vindt zijn plaatsje in ons vernieuwd creatief atelier.

Ann die van bij het begin het atelier bij ons runde, heeft dit najaar de fakkel doorgegeven aan Nele. Een iets andere aanpak dus. Zeker en vast de moeite waard om eens te komen kennis maken!

Nele heeft haar atelier ook open gesteld voor **kinderen**. Ze legt daarbij de nadruk op de eigenheid van elk kind. In het Creatief Atelier kunnen kinderen in een gezellige sfeer hun creativiteit ontdekken en hun gevoelswereld beleven. Als echte kunstenaars kunnen ze verschillende technieken uitproberen óf op eigen houtje hun kunstwerk vorm geven. Elk kind heeft immers zijn unieke manier om zich creatief te uiten. Een gevarieerd aanbod van mogelijke opdrachten helpt de verbeelding van de kinderen op gang. Zelfs aangepaste ontspanningstechnieken kunnen aan bod komen. Er wordt telkens gewerkt met een thema waarvoor je kan inschrijven.

Als **volwassene** is het vaak moeilijk om in de drukte van

de dag tijd te nemen voor jezelf. Je kunt het gevoel hebben dat je 'vast' zit in je leven. Wil je weer met je gevoel in contact komen, 'tot jezelf komen'? Of ben je gewoon op zoek naar een manier om je creativiteit te uiten op een voor jou passende wijze? Plezier beleven aan creatief bezig zijn, je leren uitdrukken op een andere manier, jouw favoriete expressievorm ontdekken,... dat is waar het creatief atelier om draait!

We werken met inschrijvingen voor een bepaald thema waarbij je kan aansluiten. Je mag ook aan je eigen creatief projectje werken. We sluiten de dag of avond af met een ontspanningsmoment.

Het Creatief Atelier is open voor kinderen op woensdagnamiddag van 14.30u tot 17u, voor volwassenen op dondersdagnamiddag en -avond. Bekijk de thema's en lesdagen op de website!

Info, lesdagen en inschrijvingen: www.telesforos.be

Begeleiding: Nele Huys

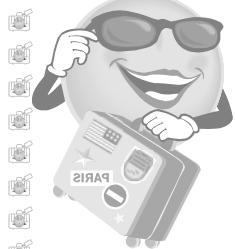
Voetverwennerij



Laat je voeten eens verwennen met een voetbadje, pedicure en korte massage. Een uurtje je voetjes volledige aandacht geven. Een zalig moment voor jezelf!

Één keer per maand op vrijdag pedicure op afspraak via 0486/708636 of mail naar iris@lijnen.eu.

Begeleiding: Iris Lijnen



Thema-reis 'vergeven en helen' in Patmos en Kos

In september 2013 gingen we op verdieplingsreis naar de Griekse eilanden Patmos en Kos. Onze reisgezellen waren zeer enthousiast! Daarom kiezen we in 2014 dezelfde bestemmingen, dit keer met 'Vergeven en helen' als thema.

Vergeven is een thema waar we ook al voorheen mee werkten. In een sterk energetisch kader wordt de intentie van vergeven nog krachtiger. Het hele eiland Patmos is doordrongen van een zachte hartsenergie, die sommigen als 'Christusenergie' aanvoelen.

Kos wordt dan weer gedomineerd door een meer hehlende energie. Dit helpt ons om na het vergeven weer 'heel' te worden, d.w.z om dichterbij ons Eenheidsgevoel te komen in onszelf en het Groter Geheel.

Ook dit keer ligt de klemtoon van de reis op ervaring en verdieping, en niet zozeer op de bezienswaardigheden of een volgestouwd programma. We voorzien dus de nodige tijd om je persoonlijke ervaringen te verwerken én om te genieten van het Grieks vakantiegevoel.

Deze 14-daagse reis is gepland voor aug.-sept. 2014.

We reizen in een groep van max. 16 personen.

Op 25 januari 2014 gaat een info-vergadering door.

Wie zich tot deze reis aangesproken voelt of vragen heeft, kan zich vrijblijvend bij ons melden op

info@telesforos.be of 03 772 22 86.

Begeleiding: Annie & Luc



Véél!

"Wat véél!" dachten we toen we merkten wat er allemaal in de Licht-krant moest komen. We hebben geperst en geduwd, maar vergeefs. Méér kregen we er echt niet in. Geen nood! Ga naar www.telesforos.be en lees alles over onze **YOGALESSEN, SACRAAL DANSEN, DE MAANDAG-PRIK**, ... en al de rest. Of schrijf je in op onze Licht-flits. Zo blijf je zeker op de hoogte.

De **EMOCON**

het blauwe flesje voor
emotioneel welzijn



Ieder van ons heeft wel eens een emotie die hinderlijk is voor onszelf of anderen.

Je kunt je geïrriteerd voelen, rusteloos, besluiteloos, uitgeblust, miskend... Allemaal gevoelens die we liever niet met ons meedragen. Zeker als je de oorzaak van deze emotionele disbalans niet kent, of er niets aan kunt veranderen, kan het nuttig zijn om een Emocon bij de hand te hebben. Emocons zijn ontworpen om ons emotioneel welzijn weer te herstellen.

Een Emocon is een hoog energetische correctieve heel-methode, op basis van planten, voor de behandeling van negatieve emoties.

Er zijn reeds 66 *emocons* gecreëerd, onderverdeeld in 9 categorieën: Twijfel, Onkunde, Uitputting, Stress, Angst, Kwelling, Boosheid, Ontbering, Kankeren. Eén flesje kost 19€ en bevat de dosis voor 1 maand.

Naast de *individuele Emocons*, op basis van 1 plant, zijn er ook combinaties.

Zo is er *Quantum*: de EHBO onder de Emocons, werkt supersnel en sterk ondersteunend. Te nemen in geval van shock, ontredde, ... (10€)

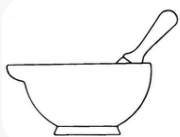
Er zijn ook de *Wellness Emocons*: *Whistling* helpt je je de dag vrolijk te starten. *Humming* bevordert de slaap (19€).

De *Combo Emocons* zijn ontworpen ter ondersteuning en heling van elke chakra. (Druppels of gel 19€)

Welke Emocon op een bepaald moment het best bij je past kan eenvoudig nagegaan worden d.m.v. een spiertest. Er wordt verder gezorgd voor opvolging en advies. Alle emocons zijn in voorraad, zodat je onmiddellijk je remedie mee naar huis kunt nemen.

Op woensdag 15 januari kun je de creator van de emocons, Philippe Gérard, zelf tijdens een voordracht aan het woord horen. Meer uitleg vind je trouwens ook in zijn boek "Emotioneel Welzijn".

Emoconie opleiding 2014



In februari 2014 starten we opnieuw met de cursus Emoconie. In deze opleiding wordt elke Emocon uitvoerig besproken.

Om Philippe, die een gedreven docent is, wat meer tijd te gunnen, én om het de mensen die van ver komen wat makkelijker te maken, zal de cursus dit keer doorgaan op zaterdag.

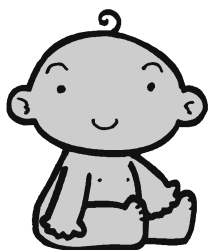
***Alle concrete gegevens vind je op www.telesforos.be.
Begeleiding: Philippe Gérard***

Babymassage

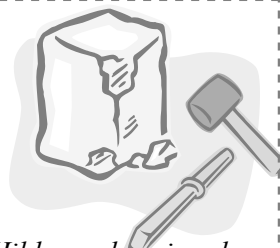
Babymassage is een bijzondere manier om je baby te leren kennen. Het helpt je de taal van de baby te verstaan: lichaamstaal. In de eerste negen maanden is dit de enige taal die de baby spreekt....

Shantala massage is oorspronkelijk een vorm van totale lichaamsmassage voor baby's die in India gebruikt wordt tijdens de dagelijkse verzorging. Aandacht en respect vormen de pijlers van deze massage-vorm.

Door de massage worden baby's rustiger en slapen regelmatig. Ze krijgen een betere spijsvertering en een groter



Speksteen bewerken zomerworkshop



Op ons zomerfeest vorig jaar liet Hilde ons kennismaken met het bewerken van speksteen. Iedereen was dolenthousiast. Alleen vond men een paar uurtjes te kort. Daarom organiseren we op algemeen verzoek een zomerworkshop speksteen bewerken.

Speksteen is een gemakkelijk te bewerken zachte steensoort. Het leent zich uitstekend tot het maken van juweeltjes en beeldjes, ook voor wie geen ervaring heeft in het werken met steen. Hilde helpt je in deze workshop graag op weg. Verder komt het er op neer te durven experimenteren en je te laten verrassen door je eigen creativiteit.

Het is trouwens ook Hilde die ons komt inspireren bij het maken van paasdecoratie. Een leuke voorjaarsstip!

**Begeleiding speksteen bewerken én paasdecoratie:
Hilde Joos**

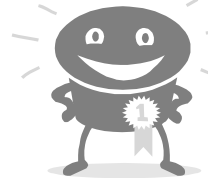
befes van geborgenheid. Dit komt de geestelijke en emotionele ontwikkeling van alle baby's ten goede.

In februari 2014 geven we een cursus babymassage, bedoeld voor ouders/verzorgers met baby's van ongeveer 6 weken tot 9 maanden. Er wordt ook aandacht besteed aan praktische tips en het uitwisselen van ervaringen en .

Begeleiding: Martina Gylsen

In één-s(essie) geheeld

Nieuwe technieken voor korte interventies



Ten tijde van Freud gingen mensen jarenlang meerdere keren per week op therapie. Let wel, therapie was in die tijd alleen weggelegd voor wie daar tijd en geld voor had. Tegenwoordig is therapie een meer democratisch gegeven geworden. In deze hectische tijden hebben mensen echter meer nood aan "snelle" technieken. Goeie zaak, vinden wij! Dit stimuleert mensen om zelf meer verantwoordelijkheid op te nemen voor hun welzijn.

Graag stellen wij 3 technieken voor die eigenlijk al na 1 sessie resultaat opleveren... op voorwaarde dat je er nadien zelf mee aan de slag gaat!

Verzamelpunt-correctie is een energetische behandeling die uitgaat van de theorie dat de mens omgeven wordt door een electro-magnetisch veld. Dit veld ordent zich rond het zogenaamde **verzamelpunt**. Idealiter is dit gelokaliseerd bij de thymusklier. Bij deze positie stroomt biologische energie evenwichtig rond het centrale zenuwstelsel en functioneren de organen en klieren in harmonie. Interne én externe factoren kunnen een verschuiving van het verzamelpunt teweeg brengen. Dit leidt tot een onevenwicht in fysiek of psychisch welbevinden. Bij een Verzamelpunt-correctie wordt het verzamelpunt gelokaliseerd en daarna verplaatst met een speciaal voor dit doel handgeslepen kristal. In de behandeling wordt aldus **de basis** gelegd voor herstel van het lichamelijk en geestelijk welzijn. Geen wonderbehandeling dus! Wel een belangrijke stap in de goede richting.

Begeleiding: Luc Van Lancker

Hartcoherentie training kan een belangrijke hulp zijn bij het leren controleren van (emotionele) stress. De training bestaat uit het aanleren van een ademhalingstechniek met stress-reducerend effect. In de trainingssessie kan worden gefocust op meer specifieke klachten zoals

bepaalde angst-klachten, gewoontehandelingen, stemmingswisselingen, enz. Er wordt een aangepast trainingsschema uitgewerkt zodat het oefenen kan worden ingebed in de dagelijkse routine. Het effect van de trainingssessie wordt immers bepaald door de mate waarin thuis verder wordt geoefend.

Begeleiding: Annie Wyffels

ISMF is een soort muziektherapie die helpt bij het krijgen van inzichten en het maken van keuzes waar rationele overwegingen ontoereikend zijn. De sessie begint met het nagaan welke vraag er bij de persoon leeft. Vervolgens wordt muziek beluisterd die op het moment zelf en volkomen willekeurig, dus los van enige intentionele compositie, wordt samengesteld. Aldus nodigt deze muziek uit tot vrij associëren in woorden, beelden, gedachten, gewaarwordingen,... Na het muziekfragment worden al deze ervaringen genoteerd en besproken. Indien mogelijk worden de ervaringen gelinkt aan de oorspronkelijke vraag. Er wordt uitgegaan van het idee dat de persoon zelf alle antwoorden in zich draagt. De ISMF-sessie vormt hiervoor een trigger. Zelfreflectie helpt, ook in de periode nadien, om op de juiste manier de signalen uit de eigen binnenwereld waar te nemen en te interpreteren.

Begeleiding: Luc Van Lancker of Annie Wyffels

Elk van deze 3 korte interventie-technieken kan als eenmalige sessie worden geboekt of ingebed worden in een langer durende begeleiding. Bij het maken van een afspraak voor een eenmalige sessie dient dit uitdrukkelijk vermeld te worden!

Meer info op www.telesforos.be.

Thee ceremonie

Velen onder ons drinken regelmatig een kopje thee. Toch zijn er weinigen onder ons die thee écht naar waarde kunnen schatten. Hoog tijd, vonden wij om er eens een kenner bij te halen.

In samenwerking met **Stepping stones**, de nieuwe spirituele winkel in Belsele organiseren we in het voorjaar een workshop rond thee. Het wordt in de eerste plaats een proeverij, want zoveel thee's hebben zoveel verschillende smaken. We leren thee zetten volgens de regels van de kunst én de thee met respect serveren. Verrassend zijn ook de lekkernijen waarmee thee zich laat combineren

zoals chocolade, en zelfs foie gras! Je komt ook te weten hoe je die kostbare thee het beste kunt bewaren.

Kom het allemaal te weten op onze thee ceremonie dit voorjaar. Alle info vind je op www.telesforos.be.



GOED GEVOEL BON een origineel geschenk



Een cadeau geven is vaak moeilijk:

"we hebben alles al". Het enige waar we nooit genoeg van hebben is emotioneel welzijn, harmonie, een goed gevoel...

Met onze **Goed Gevoel Bon** kun je iemand letterlijk een goed gevoel schenken. Als schenker kun je nu kiezen uit een bon voor één van onze korte interventies: **Verzamelpunt-correctie**, **Hartcoherentie training** of **ISMF sessie**. Je kunt ook nog altijd gaan voor een **massage** of **energetische behandeling**. Je kunt als schenker zelf bepalen welk soort sessie je wilt geven, je kunt het ook open laten en de gelukkige zelf laten kiezen.

Onze Goed Gevoel Bon is telefonisch of via mail te bestellen. Na storting sturen we de bon naar jouw adres, of rechtstreeks naar de gelukkige.