BEWUST HAARLEM

XL AGENDA

JANUARI T/M APRIL 2017

PERSOONLIJKE GROEI

GEZONDHEID

DUURZAAMHEID

HET COMPLETE OVERZICHT VAN WAT ER TE DOEN IS IN HAARLEM E.O.!

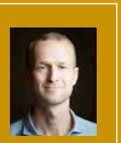
Op www.bewusthaarlem.nl presenteren 330 bewuste professionals en organisaties uit de regio hun aanbod.

Bijna alles wat er lokaal gebeurt, op het gebied van duurzaamheid, gezondheid, persoonlijke ontwikkeling en welzijn, is nu samengebracht op de website van netwerk Bewust Haarlem.

Dus ben je op zoek naar een yogaschool, een meditatiecursus of een coach? Of zoek je misschien een gezellig ecologisch restaurant, een duurzame klusser, een masseur of een therapeut? Kijk dan zeker op de website www.bewusthaarlem.nl. Je vindt daar ook het agendaoverzicht van de cursussen, workshops en evenementen in de regio.

www.bewusthaarlem.nl

DAAN DIRKSON
ACUPUNCTURIST



"Persoonlijke aandacht vind ik belangrijk en daar neem ik de tijd voor."

BEL 06 815 37 886 VOOR EEN AFSPRAAK
NIEUWE GROENMARKT 5, HAARLEM

www.dirksonacupunctuur.nl

ANANDA
spiritualiteit voor alledag

GIERSTRAAT 8 - HAARLEM
023 - 5512867

WWW.ANANDA.NL

JANUARI 2017

GEVONDEN WAT U ZOEKT?
Voor aanmelden voor een activiteit of meer informatie, kijkt u op: www.bewusthaarlem.nl

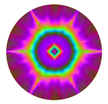
Concert | Muziek, Klank en Stemexpressie
ZA 21 jan | 20:00 - 22:00 | Helende Geluiden
Remco Helbers - ethno-ambient soundscapes & soundbath
De ethno-ambient-soundscapes van Remco Helbers combineren de organische klanken van gitaarloops, fluit en ethnische samples met subtiele abstracte percussie en kleurrijke animaties. NIEUW: na de pauze een GELUIDS BAD. Ga liggen en geniet

Training | Theater
ZA 21 jan | 09:30 - 12:30 | Uitjestoel
Uitjestoel:Tijd om te spelen. Met een lach en lichter gevoel je dag in.
Wil jij plezier, wil jij anders doen dan je altijd doet? Even ontspannen en met een lach en een lichter gevoel je dag in? Kom spelen. Uitjestoel: Tijd om te spelen is een groepsbijeenkomst waar je de eerste stappen van improvisatietheater beleeft.

Workshop | Vrouwenspiritualiteit
ZA 21 jan | 10:00 - 12:30 |
Machteld de Goede Paramedisch Natuurgeneeskundig Therapeut
Vrouw kom in je kracht!
Vrouwen ontdekken individueel en gezamenlijk potentieel middels zelfonderzoek, delen in gesprekken en energetische oefeningen, ruimte voor inbreng van eigen talenten

Workshop | Meditatie
ZA 21 jan | 10:00 - 13:00 | Studio 5 voor Yoga en Mindfulness
Stilte-ochtend
Een ochtend om je mindfulness- of meditatiebeoefening op te frissen of te verdiepen. Er worden tijdens de stilte-ochtend verschillende meditaties beoefend. Geschikt voor iedereen die ervaring heeft op het gebied van meditatie.

Opleiding | Opleiding en Training



ZA 21 jan | 09:00 - 17:00 | Verdieping in Werk en Leven
Start Opleiding Energy Healing
Interesse in persoonlijke groei, bewustwording en ontwikkeling van intuïtie en innerlijke balans? En houden vragen als Hoe beïnvloed ik mijn welbevinden en gezondheid? Je bezig? Kom dan naar de opleiding Energy Healing en leer werken met energie.

Workshop | Familie- en systeemopstellingen
ZO 22 jan | 10:00 - 16:30 | Counseling- en healingpraktijk Be all you can Be
Systemisch Lichaamswerk: Aanwezig Zijn in je Lichaam
We luisteren en volgen deze dag het verhaal dat via jouw lichaam gehoord wil worden. De niet vertelde verhalen uit de familiegeschiedenis en de effecten hiervan op je leven Nu zijn voelbaar in jouw lichaam, als opgeslagen herinneringen in je cellen.

Workshop | Familie- en systeemopstellingen
ZO 22 jan | 10:30 - 17:00 | Constellations at work
Familieopstellingen
Wil je meer rust in je hoofd? Verlang je naar harmonische familierelaties? Wil je de voor jou juiste partner in je leven verwelkomen? Beter functioneren in je werk? Een familieopstelling geeft zicht op de onderliggende belemmerende dynamiek.

Workshop | Meditatie
ZO 22 jan | 10:30 - 12:30 | Yogapraktijk Lida van Gijlswijk
Mantra Zingen met Herman van Tuijl
Mantra Zingen brengt je bij je hart en het actieve denken raakt even op de achtergrond. Via je hart kun je verbondenheid voelen. Mantra's worden gezongen op simpele melodieën, die steeds worden herhaald. Na het zingen is er ruimte voor stilte.

Lezing | Circulaire economie
MA 23 jan | 19:00 - 20:30 | Bewust Haarlem
Lezing Marianne Thieme + Ewald Engelen - Kanarie in de kolenmijn
Lezing van Marian Thieme samen met Ewald Engelen over hun boek De kanarie in de kolenmijn. In het boek waarschuwen ze tegen de onhoudbaarheid van de huidige politieke en financiële keuzes.

Training | Theater

DI 24 jan | 19:30 - 21:30 | Uitjestoel
Uitjestoel:Tijd om te spelen. Met een lach en lichter gevoel je bed in.
Wil jij plezier, wil jij anders doen dan je altijd doet? Even ontspannen en met een lach en een lichter gevoel je bed in? Kom spelen. Uitjestoel: Tijd om te spelen is een groepsbijeenkomst waar je de eerste stappen van improvisatietheater beleeft.

Cursus | Dans & Beweging
DI 24 jan | 19:30 - 21:30 | To Be Connected
Happy You salsalessen
In deze salsa beginnerscursus wordt een solide basis gelegd voor heel veel dans plezier! Er wordt aandacht besteed aan technieken, ritme, partnering en musicality. Je krijgt op unieke wijze in 10 lessen het complete starterspakket angeboden!

Training | Mindfulness & Compassie
DI 24 jan | 19:30 - 22:00 | Wolfram Meyer Mindfulness & Compassie
Acht-weekse Mindfulness Training (MBSR)
Het is een aandacht-training waarin meditatie-, yoga- en bewustzijnsoefeningen worden aangereikt. Zo leer je anders om te gaan met stress en stress-gerelateerde klachten. Je ontwikkelt een vriendelijke, milde houding naar jezelf en naar anderen.

Open les | Ademtherapie
Introductie - Body Reset - praktisch omgaan met stress
Met de Body Reset breng je je lichaam naar een diepe ontspanning. Het is heel aangenaam en gezond om met regelmaat deze 'staat van zijn' op te zoeken. Leer in deze cursus hoe je de ontspanning altijd dichtbij kan houden.
WO 25 jan | 20:00 - 22:00 | AlphaBeth training

Lezing | Energetisch werk
WO 25 jan | 20:00 - 22:00 | Ananda
In dialoog met Sharlih - Ervaar de Stilte in jeZelf
In dialoog met Sharlih - Ervaar de stilte in jeZelf. De samenkomst is gericht op het ontdekken van de Essentie, je Ware Zelf. Er is ruimte voor vragen, maar veel gebeurt in de stille energetische gevoelssfeer, waarin belemmeringen kunnen oplossen.

Workshop | Wellness
WO 25 jan | 18:30 - 21:00 | SoleLuna
New: Mindfulness met Paarden & Food Workshop
Samen genieten van heerlijk en gezond eten tijdens een inspirerende avond waar sport, mindfulness, Italiaanse tradities, kennis en plezier samen komen? Food to Move Workshops! Meld je nu aan en kom samen met vrienden, collega's, familie of alleen.

Workshop | Dans & Beweging
DO 26 jan | 20:00 - 22:00 | Spirit Dance
5Ritmes Spirit Dance
De 5Ritmes van Gabrielle Roth laten je vloeiend, staccato, chaotisch, lyrisch en stil dansen, zonder voorgeschreven pasjes. Een eenvoudig uitgangspunt met een hele wereld aan wijsheid daarachter. Vrolijkmakend, energiegevend.

Lezing | Rituelen en symboliek
DO 26 jan | 20:00 - 22:00 | Int labyrint
Het labyrint, een magische weg naar jezelf: uitleg en zelf ervaren.
Laat je informeren over klassieke labyrinten en het labyrint in de kathedraal in Chartres (Fr). Daarna kun je zelf al lopend ontdekken en ervaren dat een labyrint je zonder omwegen de weg wijst naar het centrum: jou zelf. Is dat niet bijzonder?

Workshop | Familie- en systeemopstellingen
DO 26 jan | 19:30 - 22:00 | Hoofd-hart.nl
Familie- en systeemopstellingen
Wij zijn Ina en Bert van Oosterhout-Oldewarris en wonen in Beverwijk. Als stel begeleiden wij Familieopstellingen. Hiernaast geven wij ook individueel begeleiding op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Met als basis Een cursus in wonderen.

Evenement | Healing en reading
DO 26 jan | 13:30 - 17:30 | Innerlijk Dialoog
Aanbieding kristalhealing
Aanbieding: healing met kwartskristallen. Om de helende werking van kwartskristallen te ervaren zijn er op 26 januari individuele healings van een uur met kwartskristallen. 4 personen per middag: 1e healing van 13.30-14.30 uur enz.

Workshop | Massage

DO 26 jan | 10:00 - 17:00 | Massagepraktijk Astrid Zwetsloot
Massage workshop
Contact maken op een andere manier. Je leert een aantal basis massagetechnieken en door middel van een paar oefeningen. Zo leer je vanuit rust en ontspanning hoe je een fijne massage kunt geven. Max. 6 personen. Incl. drinken, soep en beschrijving.

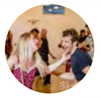
Open les | Sjamanisme
DO 26 jan | 20:00 - 22:15 |
Spiritueel Centrum de Regenboogslang/ Bear Creek
Sjamanitische openavonden door Mark Hoek
Een openavond die geschikt is voor iedereen of je nu actief of passief deelneemt het is heerlijk om in de energie van ceremonie te zitten. Wat er aan bod kan komen zijn trance-reizen, trommel healing, teachings en/of energetisch werk.

Workshop | Dans & Beweging
Biodanza met Brigit op Vrijdagochtend
Kom jij ook mee dansen, op jouw eigen manier, op heerlijke afwisselende muziek? Om meer verbinding te ervaren; vitaler te worden; je goed genoeg te voelen; je levensvreugde te vergroten; je kracht te ontdekken. Van harte welkom op de wekelijkse les!
VR 27 jan | 10:00 - 12:00 | Biodanza met Brigit

Retraite | Meditatie
VR 27 jan | 20:00 - 21:00 | Janny ter Meer
Samen-zijn in stilte
Elke laatste vrijdag van de maand ben je bij ons welkom voor een uur stilte in onze huiskamer in Overveen. De avond is gratis. Wel graag opgeven, omdat we stoelen klaarzetten.

Evenement | Dans & Beweging
ZA 28 jan | 19:30 - 23:45 | Spirit Dance
Spirit Dance Party bij Seinwezen Haarlem
Dansen op swingende wereldmuziek in het mooie Seinwezen in Haarlem. Dj;s Cem en Skywalker toveren met Latin, Arabic, African, Balkan, Iers: groovy and sexy.

Evenement | Dans & Beweging



ZA 28 jan | 19:00 - 22:00 | Ecstatic dance Haarlem
Ecstatic Dance Hoofddorp
Ecstatic dance is een avond waar je kunt dansen, precies zoals voor jou goed voelt. Zonder praten, op blote voeten en zonder telefoons, nodigen we je uit om uit je hoofd en in je lichaam te zakken.

Workshop | Opleiding en Training
ZA 28 jan | 10:30 - 12:30 | Bewust in Ontwikkeling
In je kracht en grenzen
Neem jij de ruimte in waarin jij volledig tot je recht komt? En doe je dit mindful, en op effectieve manier in contact met jezelf en jouw omgeving? Werken met wie je ten diepste bent, geeft een enorme innerlijke rust en een gevoel van vertrouwen.

Workshop | Coaching - Wandelcoaching
ZO 29 jan | 11:00 - 14:00 | Samenwever
Themaworkshop: Van je hoofd naar je gevoel
Als hooggevoelig mens is het extra lastig om bij je gevoel te komen. Je denken kan je helemaal in beslag nemen. Voel dan nog maar eens wat je echt zelf wil! Spelenderwijs (weer) contact maken met je gevoel met de prachtige natuur als inspiratiebron.

Cursus | Energetisch werk
ZO 29 jan | 13:00 - 17:00 | Awakening Your lightbody - Kum Nye Tibetaanse Yoga - Meditatie
Awakening Your LightBody - Module I
In deze cursus leer je via geleide meditaties tien nieuwe energiecentra kennen en activeren. Je leert de energieën in je dagelijkse leven toe te passen en je fysieke, emotionele en mentale lichaam in stroming en harmonie te brengen.

Training | Mindfulness & Compassie

ZO 29 jan | 13:30 - 16:00 | Studio 5 voor Yoga en Mindfulness
Mindfulness-training (MBSR) Studio 5
Verandering in je leven kan wenselijk zijn. Dit bereik je door met aandacht op een andere manier tegen problemen aan te kijken. De training reikt technieken aan om anders met stress en (fysiek) ongemak om te gaan.Door oefening in het dagelijks leven.

Workshop | Zelfrealisatie
ZO 29 jan | 10:00 - 17:00 | Verhaalvormen
Introductiedag intuïtieve ontwikkeling: Leven vanuit je hart
Laat je creativiteit stromen en leer daarmee te vertrouwen op je innerlijke wijsheid! Wil jij leren hoe je kunt varen op het kompas van je intuïtie? In de cursus Leven vanuit je hart, ga je op creatieve verkenning naar je gevoel.

Cursus | Coaching - Diverse Coaching
MA 30 jan | 19:30 - 22:00 | Innerlijk Dialoog
Persoonlijke ontwikkeling dmv het Ganzenbord
I.s.m. kunstzinnig therapeut. Elk mens komt in zijn leven thema's tegen waar niet direct antwoorden of oplossingen voor zijn, die ons wel kunnen bezighouden. Via het spel komen een aantal thema's aan de orde die we meditatief en beeldend vorm geven.

Training | Mindfulness & Compassie
MA 30 jan | 19:30 - 22:00 |
Wolfram Meyer Mindfulness & Compassie
Compassie Training
Een vriendelijke omgang met jezelf, meer sociale verbondenheid, minder angst om fouten te maken – wie wil dat niet? Compassie stelt je in staat meer levensgeluk te verwerven.

Workshop | Muziek, Klank en Stemexpressie
MA 30 jan | 20:00 - 22:00 |
Yvonne Weijers Zangcoach & Stembevrijder
Wat is Stembevrijding?
Contact met je stem = contact met jezelf. Ontdek je natuurlijke stem, moeiteloos. En ervaar dat je ontspant: uit je hoofd - in je lichaam. We maken klank, werken met adem en zingen. Er is geen goed of fout. Het gaat voorbij technieken en mooi zingen.

FEBRUARI 2017

GEVONDEN WAT U ZOEKT?
Voor aanmelden voor een activiteit of meer informatie, kijkt u op: www.bewusthaarlem.nl

Workshop | Mindfulness & Compassie

WO 1 feb | 19:30 - 22:00 | Coaching Natuurlijk!
Workshop;Het geheim van rust en ruimte
Hoe lukt het jou nog om tot rust te komen? In deze workshop leer je hoe je met meer aandacht in het leven kan staan en je je bewuster kunt zijn van de dingen om je heen, waardoor je ontspanning en ruimte gaat ervaren.

Training | Zelfrealisatie
DO 2 feb | 19:30 - 21:30 | Fjori
Oerbeelden thema : vanuit het innerlijk kind naar Wijze Vrouw / Wijze Man.
In deze serie Oerbeelden gaan we via het innerlijk kind oude thema's aanpakken waar je nu tegen aan loopt. Pas als de oude pijn gezien word, kan de transformatie plaatsvinden.Hierdoor ga je veel meer vanuit de Wijze Vrouw / Wijze Man

Workshop | Kunstzinnig-creatief
VR 3 feb | 19:30 - 22:00 | Miksang Contemplatieve Fotografie
Open Lezing Contemplatieve Fotografie & Zien Vanuit Je Hart
De magie van alledaagse schoonheid. Ontdek met nieuwe ogen jouw dagelijkse wereld als fris. Laten jouw foto s vaak niet zien wat jij zag? Over mindfulness, pure waarneming, fotograferen als pure expressie en vreugde.

Workshop | Kunstzinnig-creatief
VR 3 feb | 19.30 - 22:00 | Miksang Contemplatieve Fotografie
Introductielezing; 1-daagse workshop contemplatieve fotografie
Met nieuwe ogen jouw dagelijkse wereld weer opnieuw zien. 1-daagse kennismakingsworkshop contemplatieve fotografie. Laten jouw foto s vaak niet zien wat jij zag? Ervaar jouw kijken, zien en puur fotograferen - vrij en vreugdevol!

Workshop | Dans & Beweging
VR 3 feb | 10:00 - 12:00 | Biodanza met Brigit
Biodanza met Brigit op Vrijdagochtend
Kom jij ook mee dansen, op jouw eigen manier, op heerlijke afwisselende muziek? Om meer verbinding te ervaren; vitaler te worden; je goed genoeg te voelen; je levensvreugde te vergroten; je kracht te ontdekken. Van harte welkom op de wekelijkse les!

Workshop | Zelfrealisatie
VR 3 feb | 09:30 - 10:30 | To Be Connected
Alignment workshop
Tijdens deze workshop ga jij je uitlijnen met jouw eigen kern, essentie, met de bron in jou. Je gaat dieper zakken in de connectie met jouw authentieke ik, je ware aard. Geleide sessies, heling, transformatie, inzichten maken de workshop compleet.

Open dag | Coaching - Wandelcoaching
ZA 4 feb | 10:00 - 15:00 | Trans-3.nl | Wandelcoaching
Haarlem goed op weg, wandelcoaching tijdens Geluksroute
Kom naar de muziektent in De Haarlemmerhout wanneer het jouw uitkomt. Altijd is er één van de coaches van Wandelcoach Kennemerland beschikbaar voor kennismaking. Bij toerbeurt kan er ook met één van de coaches gewandeld worden.

Evenement | Coaching - Wandelcoaching
ZA 4 feb | 10:00 - 15:00 | WandelGeluk
Geluksroute - Goed op weg met WandelCoach Kennemerland
Maak kennis met WandelCoaching tijdens de Geluksroute Haarlem op 4 en 5 februari. 4 Wandelcoaches staan tot je beschikking!

Cursus | Sjamanisme
ZA 4 feb | 10:00 - 17:15 |
Spiritueel Centrum de Regenboogslang/ Bear Creek
Introductiecursus Sjamanisme door Mark Hoek
Basiscursus Sjamanisme door Mark - Wolf Fire. Drie zaterdagen duik je in de wereld van het sjamanisme. Dmv oefeningen, uitleg en ceremonies wordt je aangeraakt en krijg je een kijk in deze bijzondere wereld.

Evenement
De Geluksroute
De Geluksroute verbindt bewoners van Haarlem op positieve en inspirerende wijze; met elkaar, met kinderen en ouderen, met winkeliers en horeca. Een lint van Geluksbrengers en Gelukslocaties verbindt de stad van Noord naar Zuid en West naar Oost.
ZA 4 feb | 09:00 - 17:00 | Bewust Haarlem

Training | Theater
ZA 4 feb | 09:30 - 12:30 | Uitjestoel
Uitjestoel:Tijd om te spelen. Met een lach en lichter gevoel je dag in.
Wil jij plezier, wil jij anders doen dan je altijd doet? Even ontspannen en met een lach en een lichter gevoel je dag in? Kom spelen. Uitjestoel: Tijd om te spelen is een groepsbijeenkomst waar je de eerste stappen van improvisatietheater beleeft.

Markt | Eten & Drinken
ZA 4 feb | 10:00 - 14:00 | De Nieuwe Akker
Biomarkt met eerlijke produkten van De Nieuwe Akker en vele anderen
De tuinder van de Haarlemmer Kweektuinkas organiseert samen met de andere ondernemers op deze unieke plek de Biomarkt. Lekker, Puur, Eerlijk en Regionaal in de Kweektuin.

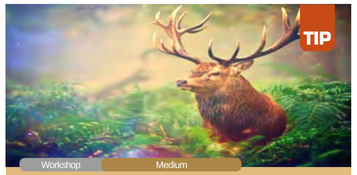
Opleiding | Opleiding en Training
ZA 4 feb | 09:00 - 17:00 | Verdieping in Werk en Leven
Start Opleiding Energy Healing
Interesse in persoonlijke groei, bewustwording en ontwikkeling van intuïtie en innerlijke balans? En houden vragen als Hoe beïnvloed ik mijn welbevinden en gezondheid? je bezig? Kom dan naar de opleiding Energy Healing en leer werken met energie.

Open dag | Zwangerschapsbegeleiding
ZA 4 feb | 10:00 - 17:00 | To be Me, praktijk voor inzicht in gevoel
Mijn deur staat open voor het begin van het geluk en geluk voor het begin
Kom binnen met thema's trauma's rondom de geboorte. Van je eigen geboorte of zwangerschap, of van je kinderen. Vragen over huilbaby's, luisteren naar baby's. Ik vind het heel leuk als je langskomt en je baby meeneemt. Mijn deur staat open.

Cursus | Meditatie

ZO 5 feb | 10:00 - 11:30 |
Jacqueline Oorthuizen
Hartmeditatie
Mediteren is er op gericht jezelf te worden. Door je aandacht op het wezenlijke in jezelf te richten, lossen spanningen en blokkades, datgene wat niet jezelf is, op. Dat geeft vrede en geluk. In de meditatie richten we de aandacht op het hartchakra.

Open dag | Coaching - Wandelcoaching
ZO 5 feb | 10:00 - 15:00 | Trans-3.nl | Wandelcoaching
Haarlem goed op weg, wandelcoaching tijdens Geluksroute
Kom naar de muziektent in De Haarlemmerhout wanneer het jouw uitkomt. Altijd is er één van de coaches van Wandelcoach Kennemerland beschikbaar voor kennismaking. Bij toerbeurt kan er ook met één van de coaches gewandeld worden.



Workshop | Medium
Workshop Verbinden met je Gids en Krachtdier
Gids(en) en Krachtdier(en) zijn niet voor niets bij je. Ze ondersteunen je op jouw levenspad en de bewustwording hiervan. Tijdens deze 2-daagse ga je contact maken met je Gids(en) en met je Krachtdier(en). Je leert hoe je deze vormen van energie (beter) kunt herkennen. Je ondergaat diverse (trance) meditaties om nieuwe poorten in je bewustzijn te openen en te activeren.
ZO 5 feb | 10:00 - 17:00 | Lo Rig

Workshop | Zelfrealisatie
ZO 5 feb | 10:00 - 12:00 | Leven in Openheid
Cursus in Wonderen - Liefde is wat jij bent
Bijeenkomst in het kader van de Cursus in Wonderen met als thema 'Liefde is wat jij bent'. Vreugde, liefde en geluk zijn altijd in iedereen aanwezig. Het is je natuurlijke staat van zijn.

Evenement | Dans & Beweging
ZO 5 feb | 17:00 - 21:00 | To Be Connected
Happy You salsa event
Een ontspannen feest met heel veel plezier voor iedereen! Een fijne ruimte om met elkaar te dansen, te connecten, te praten, te lachen, te borrelen en/of javaans te eten. Incl. salsa, merenque workshop voor beginners!

Workshop | Ademtherapie
ZO 5 feb | 10:00 - 17:00 | Marian van Breukelen lichaamsgericht trainer en persoonlijk begeleider
De Kracht van de Adem
Ontdek in een dag hoe je ademhaling je in balans kan brengen en je vitaliteit kan vergroten.

Training | Muziek, Klank en Stemexpressie
Ontdek je stem, ontdek jezelf en zing
Wil je moeiteloos en voluit zingen? Met je stem laat je horen wie je bent; sprekend, zingend, joelend, juichend, huilend, fluisterend... Ontdek de reikwijdte van je stem en wie je in al je volheid bent, en ervaar hoe heerlijk zingen kan zijn. Een mooie zangstem of zangervaring is van geen belang.
MA 6 feb | 19:30 - 21:30 | Je eigen stem

Training | Theater
DI 7 feb | 19:30 - 21:30 | Uitjestoel
Uitjestoel:Tijd om te spelen. Met een lach en lichter gevoel je bed in.
Wil jij plezier, wil jij anders doen dan je altijd doet? Even ontspannen en met een lach en een lichter gevoel je bed in? Kom spelen. Uitjestoel: Tijd om te spelen is een groepsbijeenkomst waar je de eerste stappen van improvisatietheater beleeft.

Cursus | Alexander Techniek
DI 7 feb | 20:00 - 21:30 | Free-up Swimming
6-weekse basiscursus Borstcrawl met de Shaw Methode
Leer in 6 weken stap voor stap een mooie en gezonde borstcrawl techniek zwemmen, die speciaal geschikt is voor lange afstanden of veel baantjes zwemmen op een manier die gezond is voor je lichaam. Leer energie besparen door efficient te zwemmen.

Workshop | Muziek, Klank en Stemexpressie
WO 8 feb | 20:00 - 22:00 | AlphaBeth training
Mantra zingen
Zingen maakt je blij. Met het zingen van Mantra's brengt een extra verdieping. Je verbindt je met de harmonie die aan de basis van de schepping ligt. Mantra zingen doe je vanuit je Hart en je actieve denken wordt rustig. Daarna volgt een meditatie.

Workshop | Coaching - Lifecoaching
WO 8 feb | 10:00 - 12:30 | Path Coach
Workshop; Make a wish, take a chance, make a change
Hoe haalbaar is jouw wens, wat zijn de eventuele obstakels en wat kan je doen als je dat struikelblok tegenkomt?!

Spreekuur | Kristallen en (Edel)stenen

WO 8 feb | 13:30 - 17:00 | Kristalhelder.org
Ouder en Kind consult: welke steen past bij mijn (gevoelige) kind?
In mijn praktijk ontmoet ik regelmatig ouders met gevoelige kinderen. Tijdens dit consult bespreken we waar jij of je kind tegen aanloopt en test ik vervolgens welke steen dit in balans brengt. De steen krijg je mee om bij je te dragen (of je kind).

Netwerkbijeenkomst
WO 8 feb | 10:00 - 12:00 | Bewust Haarlem
Netwerkochtend Bewust Haarlem
Welkom op deze netwerkochtend voor professionals! Van 10 tot 12 uur bij restaurant Staal. Er is geen programma, geen pitch, gewoon gezellig bijpraten onder het genot van een kopje koffie of thee met collega's.

Training | Mindfulness & Compassie
DO 9 feb | 19:30 - 22:00 | Mindfulness Centrum Haarlem
Minder stress en piekeren met een nuchtere Mindfulness cursus
Mindfulness is een stressreductie-training, waarbij je leert je automatisch gedrag, je houding, oordelen en gedachtepatronen te herkennen. Hierdoor vang je stressprikkels eerder en beter op en je leert bewuster in het leven te staan en te genieten.

Workshop | Kunstzinnig-creatief
DO 9 feb | 19:45 - 18:00 | Miksang Contemplatieve Fotografie
3-daagse workshop Contemplatieve Fotografie: Zien Vanuit Je Hart
Met nieuwe ogen jouw dagelijkse wereld weer opnieuw zien. 3-daagse kennismakingsworkshop contemplatieve fotografie. Laten jouw foto s vaak niet zien wat jij zag? Ervaar jouw kijken, zien en puur fotograferen - vrij en vreugdevol!

Lezing | Natuurgeneeskunde
DO 9 feb | 20:00 - 22:30 | Bewust Haarlem
Lezing: De mond als een onlosmakelijk onderdeel van het lichaam
Lezing door Bert Heintzberger, die zijn hele leven heeft gewerkt als tandarts waarvan de laatste 30 jaar als Bio Energetisch Tandarts. Hij is daarnaast ook Acupunctuurist.

Workshop | Dans & Beweging
VR 10 feb | 10:00 - 12:00 | Biodanza met Brigit
Biodanza met Brigit op Vrijdagochtend
Je bent van harte welkom bij de wekelijkse les! Laat je meevoeren in de Dans van het leven. Dansen op heerlijke afwiselende muziek, met jezelf en de anderen. Om meer heel, gezonder en liefdevoller te worden. Dans en vier jouw leven!

Workshop | Coaching - Lifecoaching
VR 10 feb | 10:00 - 12:30 | Path Coach
Workshop; Make a wish, take a chance, make a change
Hoe haalbaar is jouw wens, wat zijn de eventuele obstakels en wat kan je doen als je dat struikelblok tegenkomt?!

Lezing | Seksualiteit en Intimiteit

VR 10 feb | 16:00 - 18:00 | Speelruimte Haptonomie - Eline Blom
Lezing Mannen: gevangen tussen kracht en kwetsbaarheid
In deze lezing delen seksuoloog en cultuurfilosoof Erik van Beek en haptotherapeut Eline Blom kennis en ervaring over de dynamiek van kracht en kwetsbaarheid bij mannen. Zij geven een praktische kijk op behoud van mannelijke kracht- en eigenwaarde.

Cursus | Lichaamswerk
VR 10 feb | 19:30 - 19:30 | To be Me, praktijk voor inzicht in gevoel
Cursus Lichaamswijsheid
Vijf inspirerende avonden voor persoonlijke groei en ontwikkeling, waarbij de wijsheid van het lichaam centraal staat. Je wordt bekend gemaakt met verschillende technieken vanuit de methoden Focussing, Voice Dialogue, Haptonomie, De Helende Reis etc.

Open les | Healing en reading
ZA 11 feb | 10:00 - 12:30 | Body in Mind
Proefbehandeling Open Clinic Healing Touch? Ontdek de healer in jezelf.....
Zoek jij de healer in jezelf? Dan is deze ochtend je een uitgelezen kans om kennis te maken met Healing Touch, een veilige en wetenschappelijk onderbouwde therapie. Deze werkwijze biedt verdieping en ondersteuning vanuit een holistisch perspectief.

Workshop | Coaching - Relatiecoaching

ZA 11 feb | 14:00 - 22:00 | Joy Consult
De Tao van Levendige Relaties
Een workshop voor geliefden die hun relatie willen vernieuwen, verdiepen en samen plezier willen hebben. Op deze dag doen we speelse oefeningen die helpen de relatie vrolijker, vitaler en eerlijker te maken.

Workshop | Tai Chi & Chi Kung (Qi Gong)
ZA 11 feb | 09:00 - 16:00 | Shaolin centrum Haarlem
Workshop Qi Gong Ba Duan Jin
Mindfulness, zowel je lichaam als geest ervaren zoals het op dit moment is.

Workshop | Zelfrealisatie
ZA 11 feb | 10:00 - 12:30 | Fjori
Opstelling met thema : Bindingsangst / Verlatingsangst
op deze zaterdagochtend gaan we kijken waar je tegenaan loopt in je relatie. Ook als je op dit moment geen relatie hebt, kun je onderzoeken , wat er bij jou op relatie gebied speelt.

Workshop | Familie- en systeemopstellingen
ZO 12 feb | 10:30 - 17:00 | Constellations at work
Familieopstellingen
Wil je meer rust in je hoofd? Verlang je naar harmonische familierelaties? Wil je de voor jou juiste partner in je leven verwelkomen? Beter functioneren in je werk? Een familieopstelling geeft zicht op de onderliggende belemmerende dynamiek.

Cursus | Muziek, Klank en Stemexpressie
MA 13 feb | 20:00 - 22:00 | Yvonne Weijers Zangcoach & Stembevrijder
Stembevrijding
Contact met je stem = contact met jezelf. Ontdek je natuurlijke stem, moeiteloos. En ervaar dat je ontspant: uit je hoofd - in je lichaam. We maken klank, werken met adem en zingen. Er is geen goed of fout. Het gaat voorbij technieken en mooi zingen.

Cursus | Zelfrealisatie
MA 13 feb | 19:30 - 22:00 | To Be Connected
Moeiteloos je grenzen stellen - 2 bijeenkomsten
Als je moeite hebt met grenzen stellen kan dat veel stress in je leven geven. Tijdens deze cursus zet je stappen om je eigen grenzen te herkennen, te voelen en aan te geven. Je krijgt inzicht in je drijfveren om je grenzen te (laten) overschrijden.

Training | Coaching - Diverse Coaching
DI 14 feb | 19:45 - 21:45 | Kernenergie
Focustraining; Ondernemen vanuit je hart!
Herken jij je in opgeslokt worden door zaken van alledag in plaats van te ondernemen vanuit je hart? Dan neem ik je graag mee voor een pas op de plaats, terug naar jouw drijfveren en van daaruit nieuwe plannen maken: ondernemen vanuit je hart!

GEVONDEN WAT U ZOEKT?
Voor aanmelden voor een activiteit of meer informatie,

BIO MARKT in de Kweektuin
Iedere eerste zaterdag van de maand van 10.00 tot 15.00 uur
4 februari
4 maart
1 april
de OVERDEKTE markt met biologische en duurzame producten
KLEVERLAAN 9
HAARLEM
Haarlemmer KweekTuin

PLEK EN PODIUM IN DE HAARLEMMER KWEEKTUIN
KWEEK Café
KWEEKCAFÉ · KLEVERLAAN 9
PWEEKCAFE BEVINDT ZICH ALTIJD IN EEN WITTE GEBOUW VAN HHR
KWEEKCAFE@GMAIL.COM
WWW.FACEBOOK/KWEEKCAFE
KOM LANGS VOOR KOFFIE, THEE, LUNCH, DESIGN, ONTMOETING EN INSPIRATIE.
LOKALE PRODUCTEN
DIT GEBEURDEN TAARTJE, PANNEKOEK
OPEN:
WOE. T/M VRIJ. 8:30 - 17:00 UUR
ZAT. EN ZON. 9:30 - 17:00 UUR

YOGA INNERWORK
Persoonlijk bewegen
Fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel
Yoga voor iedereen!
Yoga Innerwork is een plek waar rust, bewustwording en inspiratie samenkomen. Waar je jezelf mag zijn, en waar je je verbindt met je ware natuur. Ons enthousiaste team van professionals heet je graag welkom.
Onze nieuwe locatie Huis ter Kleef in de Haarlemmer Kweektuinen wordt geopend!
Open dagen op 8 en 9 april 2017
Yoga Innerwork
Kleverlaan 9B
2023 JC Haarlem
T +31 (0)23 54 44 034
E info@yogainnerwork.nl
W www.yogainnerwork.nl

BIOLOGISCHE ZELFOOGSTTUIN WTG (Ramplaankwartier)
Meld je nu aan als deelnemer!
www.denieuweakker.nl

BIOLOGISCHE ZELFOOGSTTUIN DE KWEEKTUINKAS
Doe mee en meld je aan!
www.denieuweakker.nl

NIEUW!
STUDIO 44
Health and movement centre
Studio 44 · Burgwal 44 · 2011 BE Haarlem
www.studio44haarlem.nl · info@studio44haarlem.nl

Ervaar de magie van
Kundalini Yoga & Healty Breast Yoga
Kundalini Yoga: Dinsdag van 19:00 tot 20:15 uur
Healty Breast Yoga: Elke laatste dinsdag van de maand van 19:00 tot 20:15 uur
(met tips over voeding en speciale yogasets voor de gezondheid van je borsten)
Meer informatie: Wendy Baas /// Tel. 06 - 405 642 78
Studio 44 /// Burgwal 44, Haarlem
www.studio44haarlem.nl
"The Voice of your Soul is Breath" - Yogi Bhajan

De Groene Tweewieler

DE SPECIALIST IN ELEKTRISCHE TWEEWIELERS
Papentorenvest 24, 2011 AW Haarlem
023 737 0604
www.degroenetweewieler.nl

Groene Mug Bokaal 2017
Welke duurzame onderneming is jouw favoriet?
Nominaties:
Culturele instellingen*
Prins Staal & Haarlem Noorderlicht
Beebox
Miss Green
Snuffelmug
EvoSwitch
Stem t/m 6 februari
degroenemug.nl/bokaal

FEBRUARI 2017 / VERVOLG

GEVONDEN WAT U ZOEKT?
Voor aanmelden voor een activiteit of meer informatie, kijkt u op: www.bewusthaarlem.nl

Workshop | Tai Chi & Chi Kung (Qi Gong)
De Acht Brokaten Chi kungs (qi gongs)
De acht brokaten zijn gebaseerd op de 8 trigrammen, hemel, aarde, berg, meer, wind, donder, water en vuur. Deze qi gongs zijn eenvoudige en zeer effectieve oefeningen die zorgen dat energie in je lichaam vrijer en makkelijker kan gaan stromen.
WO 15 feb | 20:00 - 22:00 | Tao Training Haarlem

Training | Coaching - Diverse Coaching
WO 15 feb | 19:45 - 21:45 | Kernenergie
Training ; Ik hou van mij
Kun jij heel overtuigd zeggen: Ik hou van mij? Of wil je dat graag, maar weet je niet hoe? Dan is deze training iets voor jou!

Training | Coaching - Lifecoaching
DO 16 feb | 10:00 - 17:00 | RBTC Training en Coaching
Voice Dialogue Training
Een van de oorzaken waarom mensen vastlopen is omdat ze last hebben van belemmerende overtuigingen. Voice Dialogue is een techniek waarmee je belemmerende overtuigingen op een eenvoudige manier kunt loslaten zodat je er geen last meer van hebt.

Workshop | Vrouwenspiritualiteit
DO 16 feb | 10:00 - 12:30 | Zichtbare Ondernemerster
Vrouwen Cirkel voor Therapeuten, coaches, helers & ondernemsters
Hoe meer contact we hebben met onze verlangens, met hoe we ons willen voelen: geliefd, onderdeel van, licht, authethiek, hoe meer het universum dat ook terug gaat spiegelen. Hoe vaak voel jij je geliefd? Succesvol? Stromend? Onderdeel van? Gezien?

Workshop | Dans & Beweging
VR 17 feb | 10:00 - 12:00 | Biodanza met Brigit
Biodanza met Brigit op Vrijdagochtend
Kom jij ook mee dansen, op jouw eigen manier, op heerlijke afwisselende muziek? Om meer verbinding te ervaren, vitaler te worden, je goed genoeg te voelen, je levensvreugde te vergroten, je kracht te ontdekken. Van harte welkom op de wekelijkse les!

Workshop | Lichaamswerk
VR 17 feb | 10:00 - 10:00 | Praktijk Bresser (Lichaamsgerichte psychotherapie en Relatietherapie)
Vrouwengroep;Turn your mess into your message
Nieuwe workshop voor vrouwen! Op vijf vrijdagen ga je ontdekken wat je ervan weerhoudt om volledig in je kracht te staan. Aspecten die aan bod zullen komen zijn o.a.: Verbinding, Ontdekken, Angst, Delen, Ervaren. Meld je tijdig aan...!

Training | Theater
ZA 18 feb | 09:30 - 12:30 | Uitjestoel
Uitjestoel:Tijd om te spelen. Met een lach en lichter gevoel je dag in.
Wil jij plezier, wil jij anders doen dan je altijd doet? Even ontspannen en met een lach en een lichter gevoel je dag in? Kom spelen. Uitjestoel: Tijd om te spelen is een groepsbijeenkomst waar je de eerste stappen van improvisatietheater beleeft.

Workshop | Wellness

ZA 18 feb | 14:00 - 17:00 | Ontdek Yoga Haarlem
Even-helemaal-bijkomen: Restorative Yoga en Yoga Nidra
Heerlijke ontspannende middag. We doen Restorative Yoga en Yoga Nidra. Garantie voor ontspanning!

Concert | Muziek, Klank en Stemexpressie
ZO 19 feb | 15:00 - 17:00 | Helende Geluiden
Clachán - Keltische volksmuziek
Clachán is een ervaren Keltische folkband bestaande uit 6 muzikanten. De groep speelt vooral volksmuziek uit Ierland, Schotland, Galicié, en Bretagne. Mooie ballads, maar ook spannende en opzwepende jigs en reels worden niet geschuwd.

Workshop | Familie- en systeemopstellingen
ZO 19 feb | 10:00 - 16:30 | counseling- en healingpraktijk Be all you can Be
Hervindt de Levenskracht in je Lichaam (opstellingen)
Een dag over Lichaam en Gezondheid. Via het systemisch veld, lichaamswerk, meditatie en bewustwording onderzoeken we hoe het echt gaat met jouw gezondheid en maken we opnieuw verbinding met de levenskracht die door jou en jouw lichaam heenstroomt.

Evenement | Sjamanisme
ZO 19 feb | 14:30 - 16:30 | Spiritueel Centrum de Regenboogslang/ Bear Creek
Sjamanistische klankhealing
Een klankheling is een klankconcert waarbij de je liggend geniet van de geluiden van de sjamanistische instrumenten. Zoals de trommel, de didgeridoo, ratels en de stem. Met deze klanken wordt er een heerlijk en helend bad van geluid gecreëerd.

Workshop | Familie- en systeemopstellingen
ZO 19 feb | 09:00 - 17:00 | To be Me, praktijk voor inzicht in gevoel
Workshop Prenatale Opstellingen
Als je je leven fundamenteel wilt veranderen, als je leven niet loopt, als je levensbegin belast is geweest, fysiek, emotioneel of vanuit de familielijn, met een PNO kun je je weer als een vis in het water gaan voelen doordat het je levensbegin ijkt.

Training | Theater
DI 21 feb | 19:30 - 21:30 | Uitjestoel
Uitjestoel:Tijd om te spelen. Met een lach en lichter gevoel je bed in.
Wil jij plezier, wil jij anders doen dan je altijd doet? Even ontspannen en met een lach en een lichter gevoel je bed in? Kom spelen. Uitjestoel: Tijd om te spelen is een groepsbijeenkomst waar je de eerste stappen van improvisatietheater beleeft.

Training | Voedingsadvies & Coaching

DI 21 feb | 19:30 - 21:30 | Haarlem Counseling
Afvallen? Emotie-eten? Wees aardig voor jezelf!
Wil je afvallen én aardig voor jezelf zijn? Ben je klaar met emotie-eten en het bijbehorende schuldgevoel? Dan is deze cursus voor jou. Je ontwikkelt een ontspannen relatie met eten waarin volop ruimte is voor genieten. Je valt langzaam af.

Spreekuur | Kristallen en (Edel)stenen
WO 22 feb | 13:30 - 17:00 | Kristalhelder.org
Ouder en Kind consult: welke steen past bij mijn (gevoelige) kind?
In mijn praktijk ontmoet ik regelmatig ouders met gevoelige kinderen. Tijdens dit consult bespreken we waar jij of je kind tegen aanloopt en test ik vervolgens welke steen dit in balans brengt. De steen krijg je mee om bij je te dragen (of je kind).

Evenement | Healing en reading
DO 23 feb | 13:30 - 17:30 | Innerlijk Dialoog
Aanbieding kristalhealing
Aanbieding: healing met kwartskristallen. Om de helende werking van kwartskristallen te ervaren geef ik op 23 februari Individuele healings van een uur met kwartskristallen. 4 personen per middag: 1e healing van 13.30-14.30 uur enz.

Retraite | Meditatie
VR 24 feb | 20:00 - 21:00 | Janny ter Meer
Samen-zijn in stilte
Elke laatste vrijdag van de maand ben je bij ons welkom voor een uur stilte in onze huiskamer in Overveen. De avond is gratis. Wel graag opgeven, omdat we stoelen klaarzetten.

Cursus | Mindfulness & Compassie

DI 28 feb | 9:30 - 11:00 | Coaching Natuurlijk!
Cursus Mindful Run
Leer in vijf weken bewust en ontspannen hardlopen en ervaar meer energie door gerichte ademhalingstechnieken.

MAART 2017

GEVONDEN WAT U ZOEKT?
Voor aanmelden voor een activiteit of meer informatie, kijkt u op: www.bewusthaarlem.nl

Workshop | Meditatie
WO 1 mrt | 19:30 - 21:30 | Tao Training Haarlem
De 6 Helende Klanken
Duizenden jaren geleden ontdekten de Taoïtische meesters, dat ieder orgaan verbonden is met een bepaalde klank, kleur en kwaliteit van energie. In deze workshop ervaren we de werking er van. Resultaat: o.a.meer ontspanning en rust.

Workshop | Natuurgeneeskunde
Uitgebreide Voorjaars Detox met Massages
Voorjaarsdetox met massages, medicinale kruiden, bachbloesems, en 6-weekse begeleiding. Een uitgebreide schoonmaak van je lichaam tijdens de traditionele vaste tijd. Je krijgt elke week begeleiding met heerlijke massages en cupping voor extra reiniging. Persoonlijk samengestelde medicinale kruiden ondersteunen het proces van reinigen. Je bepaalt je eigen startdatum.
WO 1 mrt | 09:00 - 17:00 | Natuurgeneeskunst

Cursus | Zelfrealisatie
DO 2 mrt | 20:00 - 22:00 | Ayurvitaal
Van wens naar werkelijkheid
Een wens verhuld vaak een diepere wens die verwijst naar jouw talenten en jouw specifieke eigenschappen! In zeven bijeenkomsten maken we een reis langs de chakra's als inspiratiebronnen die behulpzaam zijn om je wens verwezenlijken.

Cursus | Yoga
DO 2 mrt | 10:00 - 11:00 | Opia Yoga
Yoga therapie
Critical Alignment Yoga Therapie voor mensen met chronische stress- en/of fysieke klachten

Workshop | Dans & Beweging
VR 3 mrt | 10:00 - 12:00 | Biodanza met Brigit
Biodanza met Brigit op Vrijdagochtend
Je bent van harte welkom bij de wekelijkse les! Laat je meevoeren in de Dans van het leven. Dansen op heerlijke afwisselende muziek, met jezelf en de anderen. Om meer heel, gezonder en liefdevoller te worden. Dans en vier jouw leven!

Training | Familie- en systeemopstellingen

VR 3 mrt | 10:00 - 16:30 | Counseling- en healingpraktijk Be all you can Be
Intensive Systemisch Lichaamswerk
2 daagse intensive: daar waar lichaam en ziel samensmelten. Een innerlijke reis via het lichaam in het systemisch veld, voor wie die dieper wil voelen in het lichaam en haar taal wil leren verstaan. Blokkades zijn letterlijk voelbaar in het lichaam.

Workshop | Zelfrealisatie
VR 3 mrt | 09:30 - 10:30 | To Be Connected
Alignment workshop
Tijdens deze workshop ga jij je uitlijnen met jouw eigen kern, essentie, met de bron in jou. Je gaat dieper zakken in de connectie met jouw authentieke ik, je ware aard. Geleide sessies, heling, transformatie, inzichten maken de workshop compleet.

Training | Rituelen en symboliek
VR 3 mrt | 19:30 - 22:15 | Int. labyrint
Labyrintlopen vanuit jouw mannelijke en vrouwelijke energie.
Het klassieke labyrint kan gelopen worden op twee manieren: zoals op de afbeelding én als deze spiegelbeeldig gelegd wordt. De 2 manieren appeleren mede aan onze mannelijk en vrouwelijke kant/energie. Dat ervaren, wie/hoe zijn wij, daar gaat het om.

Cursus | Coaching - Relatiecoaching
ZA 4 mrt | 14:00 - 22:00 | Joy Consult
De Tao van Levendige Relaties
Een workshop voor geliefden die hun relatie willen vernieuwen, verdiepen en samen plezier willen hebben. Op deze dag doen we speelse oefeningen die helpen de relatie vrolijker, vitaler en eerlijker te maken.

Training | Theater
ZA 4 mrt | 09:30 - 12:30 | Uitjestoel
Uitjestoel:Tijd om te spelen. Met een lach en lichter gevoel je dag in.
Wil jij plezier, wil jij anders doen dan je altijd doet? Even ontspannen en met een lach en een lichter gevoel je dag in? Kom spelen. Uitjestoel: Tijd om te spelen is een groepsbijeenkomst waar je de eerste stappen van improvisatietheater beleeft.

Workshop | Coaching - Wandelcoaching
ZA 4 mrt | 10:30 - 15:00 | RBTC Training en Coaching
Mindful wandelen in Middenduin
Veel mensen kennen het Middenduin al als wandelgebied, maar als je met deze wandeling meegaat, zul je zien dat je het gebied toch weer op een hele andere manier kunt ervaren. Deze wandeling daagt je uit bewust contact te maken met de natuur.

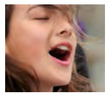
Markt | Eten & Drinken
Biomarkt met eerlijke produkten van De Nieuwe Akker en vele anderen
De tuinder van de Haarlemmer Kweektuinkas organiseert samen met de andere ondernemers in de Haarlemmer Kweektuin de Biomarkt. Lekker, Puur, Eerlijk en Regionaal in de Kweektuin. Iedere eerste zaterdag van de maand, van 10 tot 14 uur.
ZA 4 mrt | 10:00 - 14:00 | De Nieuwe Akker

Workshop | Lichaamswerk
ZO 5 mrt | 10:30 - 13:00 | AlphaBeth training
Body Reset en de Adem
Een goede ademhaling is zeer belangrijk. We ademen vaak oppervlakkig als we gespannen zijn. Met Body Reset breng je je spieren naar ontspanning en de gezonde ademhaling kan zich herstellen. Kom deze zondag weer op sdem.

Workshop | Meditatie
ZO 5 mrt | 10:00 - 17:00 | Olivier Termijtelen Coaching en Therapie
Workshop Omgaan met je Energie / Introductie tot Meditatie
Twee intensieve dagen vol Zelf-onderzoek, Inzichten, Meditaties en Healing. Je leert genoeg oefeningen om zelf thuis mee aan de slag te gaan. Gebaseerd op 20 jaar ervaring. Je bent van harte welkom, ook als meditatie of healing nieuw voor je is.

Evenement | Dans & Beweging
ZO 5 mrt | 17:00 - 21:00 | To Be Connected
Happy You salsa event
Een ontspannen feest met heel veel plezier voor iedereen! Een fijne ruimte om met elkaar te dansen, te connecten, te praten, te lachen, te borrelen en/of javaans te eten. Incl. salsa, merenque workshop voor beginners!

Training | Theater
DI 7 mrt | 19:30 - 21:30 | Uitjestoel
Uitjestoel:Tijd om te spelen. Met een lach en lichter gevoel je bed in.
Wil jij plezier, wil jij anders doen dan je altijd doet? Even ontspannen en met een lach en een lichter gevoel je bed in? Kom spelen. Uitjestoel: Tijd om te spelen is een groepsbijeenkomst waar je de eerste stappen van improvisatietheater beleeft.

Workshop | Muziek, Klank en Stemexpressie

WO 8 mrt | 20:00 - 22:00 | AlphaBeth training
Mantra zingen
Zingen maakt je blij. Met het zingen van Mantra's brengt een extra verdieping. Je verbindt je met de harmonie die aan de basis van de schepping ligt. Mantra zingen doe je vanuit je Hart en je actieve denken wordt rustig. Daarna volgt een meditatie.

Workshop | Dans & Beweging
VR 10 mrt | 10:00 - 12:00 | Biodanza met Brigit
Biodanza met Brigit op Vrijdagochtend
Kom jij ook mee dansen, op jouw eigen manier, op heerlijke afwisselende muziek? Om meer verbinding te ervaren, vitaler te worden, je goed genoeg te voelen, je levensvreugde te vergroten, je kracht te ontdekken. Van harte welkom op de wekelijkse les!

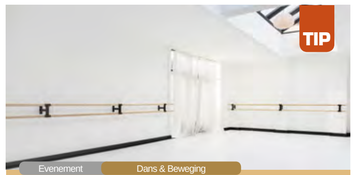
Opleiding | Opleiding en Training
ZA 11 mrt | 09:00 - 19:00 | Body in Mind
Word jij een Healing Touch Buddy, Practitioner of gecertificeerd Therapeut?
In HT Level 1 leer je met energie te werken. Je leert het energieveld (aura) en de energiecentra (chakra's) waar te nemen, te meten en contact te maken. Met je handen als instrument werk je op of boven het lichaam van de te behandelen persoon.

Cursus | Coaching - Lifecoaching
ZA 11 mrt | 10:00 - 16:00 | Jurre Holistische Coaching
Workshop The Beginning
Een workshop over verslaafd zijn, de betekenis er van en de mogelijkheden binnen het nieuwe mensbeeld voor behandeling.

Workshop | Opleiding en Training
ZA 11 mrt | 10:30 - 12:30 | Bewust in Ontwikkeling
In je kracht en grenzen
Neem jij de ruimte in waarin jij volledig tot je recht komt? En doe je dit mindful, en op effectieve manier in contact met jezelf en jouw omgeving? Werken met wie je ten diepste bent, geeft een enorme innerlijke rust en een gevoel van vertrouwen.

Training | Communicatie en presentatie
DO 16 mrt | 10:00 - 17:00 | RBTC Training en Coaching
3-Daagse training Mindful Spreken
Door deze training, spreken in het openbaar, leer je op een speelse en ontspannen manier contact maken met je publiek waardoor ze waarschijnlijk aan je lippen zullen hangen! Je komt er achter dat ook JJJ charisma hebt om voor een groep te spreken

Workshop | Dans & Beweging
VR 17 mrt | 10:00 - 12:00 | Biodanza met Brigit
Biodanza met Brigit op Vrijdagochtend
Je bent van harte welkom bij de wekelijkse les! Laat je meevoeren in de Dans van het leven. Dansen op heerlijke afwisselende muziek, met jezelf en de anderen. Om meer heel, gezonder en liefdevoller te worden. Dans en vier jouw leven!



Evenement | Dans & Beweging
Studio 44 Haarlem
Studio 44 is het nieuwe Health and Movement centre van Haarlem op de burgwal 44. Op zaterdag 18 maart vieren wij dit met gratis lessen vanaf 14:00, borrel, hapjes, drankjes en feest. Kom de lessen volgen of bekijken en feest met ons mee. Het volledige programma te zien op www.studio44haarlem.nl. Let op: om 17:00 Barre workout met live DJ. Geef je snel op!
ZA 18 mrt | 13.00 - 21.00 | Feestelijke opening Studio 44 – Gratis lessen Yoga, Pilates, Barre

Workshop | Yoga
ZA 18 mrt | 14:00 - 17:00 | Ontdek Yoga Haarlem
Even-helemaal-bijkomen: Restorative Yoga en Yoga Nidra
Heerlijke ontspannende middag. We doen Restorative Yoga en Yoga Nidra. Garantie voor ontspanning!

Workshop | Familie- en systeemopstellingen
ZA 18 mrt | 09:00 - 17:00 | To be Me, praktijk voor inzicht in gevoel
Workshop Prenatale Opstellingen
Als je je leven fundamenteel wilt veranderen, als je leven niet loopt, als je levensbegin belast is geweest, fysiek, emotioneel of vanuit de familielijn, met een PNO kun je je weer als een vis in het water gaan voelen doordat het je levensbegin ijkt.

Concert | Muziek, Klank en Stemexpressie
ZO 19 mrt | 15:00 - 17:00 | Helende Geluiden
Julia Ohrmann (Bansuri) & Ganesh Ramnath (tabla)
Julia Ohrmann speelt meditatieve traditionele Indiase ragas op de Bansuri (bamboefluit) begeleid door de Indiase tabla virtuoos Ganesh Ramnath en Josette Pangels op Tanpoura.

Workshop | Familie- en systeemopstellingen
ZO 19 mrt | 10:00 - 16:30 | Counseling- en healingpraktijk Be all you can Be
Dagworkshop Licht op Ziekte & Gezondheid (opstellingen)
Licht op Ziekte en Gezondheid. Een opstellingenworkshop voor mensen, die willen kijken naar de diepere betekenis van ziekte in hun leven. We brengen bewustzijn in relatiepatronen tussen jou, de ziekte, de relaties hier en nu, de familiegeschiedenis.

Evenement | Sjamanisme

ZO 19 mrt | 14:30 - 16:30 | Spiritueel Centrum de Regenboogslang/ Bear Creek
Sjamanistische klankhealing
Een klankheling is een klankconcert waarbij de je liggend geniet van de geluiden van de sjamanistische instrumenten. Zoals de trommel, de didgeridoo, ratels en de stem. Met deze klanken wordt er een heerlijk en helend bad van geluid gecreëerd.

Workshop | Familie- en systeemopstellingen
ZO 19 mrt | 10:30 - 17:00 | Constellations at work
Familieopstellingen
Wil je meer rust in je hoofd? Verlang je naar harmonische familierelaties? Wil je de voor jou juiste partner in je leven verwelkomen? Beter functioneren in je werk? Een familieopstelling geeft zicht op de onderliggende belemmerende dynamiek.

Retraite | Lichaamswerk
MA 20 mrt | 14:00 - 17:00 | Shadeshifter
Bevrijd je ziel in de 14-daagse Full Body De-armoring ceremonie
Het authentieke Body-Dearmoring uit de sjamanistische traditie van de Sweet Medicine Sundance Path komt dit jaar weer naar Nederland. Een unieke mogelijkheid om jezelf werkelijk te bevrijden en voluit te gaan leven. Deze retreat is engelstalig.

Workshop | Dans & Beweging
VR 24 mrt | 10:00 - 12:00 | Biodanza met Brigit
Biodanza met Brigit op Vrijdagochtend
Je bent van harte welkom bij de wekelijkse les! Laat je meevoeren in de Dans van het leven. Dansen op heerlijke afwisselende muziek, met jezelf en de anderen. Om meer heel, gezonder en liefdevoller te worden. Dans en vier jouw leven!

Workshop | Kunstzinnig-creatief
VR 24 mrt | 10:00 - 13:00 | Via-U Coaching, je ziel in werk
Workshop Collage maken
Wil je graag creatief bezig zijn en leren hoe je van plaatjes uit tijdschriften mooie kunstwerken maakt? In de workshop krijg je voorbeelden, uitleg en tips om zelf collages te maken. Je gaat meteen aan de slag en kunt het resultaat thuis ophangen!

Training | Opleiding en Training
In je kracht en grenzen
Neem jij de ruimte in waarin jij volledig tot je recht komt? En doe je dit mindful, op een effectieve manier in contact met jezelf en jouw omgeving? Werken met wie je ten diepste bent, geeft een enorme innerlijke rust en een gevoel van vertrouwen. Een training van 12 dagen voor mensen die nieuwsgierig en kritisch durven zijn en zowel de stilte als interactie willen onderzoeken. Met als doel: in contact met je kracht meer flexibiliteit ontwikkelen om volledig te leven.
VR 24 mrt | 10:00 - 16.30 | Bewust in Ontwikkeling

Workshop | Sjamanisme
ZA 25 mrt | 10:00 - 18:00 | Spiritueel Centrum de Regenboogslang/ Bear Creek
Zweethut - Vuur
De zweethut is een intensieve ceremonie waarmee wie in de voetsporen van onze voorouders treden op het pad van schoonheid. Met als thema je innerlijke licht.

Evenement | Healing en reading
DO 30 mrt | 13:30 - 17:30 | Innerlijk Dialoog
Aanbieding kristalhealing
Aanbieding: healing met kwartskristallen. Om de helende werking van kwartskristallen te ervaren geef ik op 30 maart Individuele healings van een uur met kwartskristallen. 4 personen per middag: 1e healing van 13.30-14.30 uur enz.

Opleiding | Yoga
VR 31 mrt | 13:00 - 17:00 | Yogacentrum Innerwork
Teacher Training; Restorative Yoga and Meditation; met Veda Ela
Met trots kunnen we je mededelen dat wij op onze prachtige toekomstige nieuwe locatie, Huis ter Kleef in de Stadskweektuin Haarlem, onze eerste Teacher Training & Restorative Yoga and Meditation aanbieden!

Workshop | Dans & Beweging
VR 31 mrt | 10:00 - 12:00 | Biodanza met Brigit
Biodanza met Brigit op Vrijdagochtend
Je bent van harte welkom bij de wekelijkse les! Laat je meevoeren in de Dans van het leven. Dansen op heerlijke afwisselende muziek, met jezelf en de anderen. Om meer heel, gezonder en liefdevoller te worden. Dans en vier jouw leven!

Retraite | Meditatie
VR 31 mrt | 20:00 - 21:00 | Janny ter Meer
Samen-zijn in stilte
Elke laatste vrijdag van de maand ben je bij ons welkom voor een uur stilte in onze huiskamer in Overveen. De avond is gratis. Wel graag opgeven, omdat we stoelen klaarzetten.

APRIL 2017

GEVONDEN WAT U ZOEKT?
Voor aanmelden voor een activiteit of meer informatie, kijkt u op: www.bewusthaarlem.nl

Cursus | Vasten en reinigen

MA 3 apr | 17:15 - 19:15 | Jacqueline Oorthuizen
Reinigingsweek, vasten thuis onder begeleiding
Vasten is een effectieve manier om jezelf te reinigen op zowel lichamelijk als geestelijk gebied. Door een tijd niet en veel te drinken, geef je je lichaam de gelegenheid zich te ontdoen van afvalstoffen en spanningen die zich hebben vastgezet.

Training | Coaching - Leiderschapscoaching
WO 5 apr | 10:00 - 17:00 | Zichtbare Ondernemerster
2-daags Event voor zichtbaar Ondernemen vanuit je Hart
Dit heeft Jacqueline Sorel geleerd: Ik kwam voor twee dingen naar het Event Focus vanuit je Hart: voor een inspiratieboost voor de marketing van mijn praktijk, en voor gewoon praktische tips. Dit was de tweede keer dat ik een event bij Joan, maar na

Retraite | Yoga
DO 6 apr | 10:00 - 18:00 | Viva La Vida Lifestyle
Yoga & Meditatie Vakantie in Andalusië
5-daags yoga retreat in een magische omgeving. Kom helemaal tot rust in de natuur herlaad je energie. Onderzoek wat echt belangrijk voor jou is. Verminder stress en voel je sterk en energiek.Yoga, meditatie, wandelen, workshops

Concert | Muziek, Klank en Stemexpressie

VR 7 apr | 20:00 - 22:00 | Helende Geluiden
Sinan Arat & Alper Kekec (i.s.m. soefi-huis Haarlem)
Sinan Arat gelooft dat door de vibraties van de klanken van de Nej (Arabische fluit) het hart zich vanuit liefde opent. Deze kosmische ervaring wil hij graag aan de luisteraar doorgeven. bijgestaan door Alper Kekeç op percussie.

Workshop | Lichaamswerk
ZO 9 apr | 10:30 - 13:00 | AlphaBeth training
Body Reset en klank (zingen)
Met Body Reset breng je jezelf naar een diepe ontspanning. Deze ochtend doen we speciale oefeningen met de stem om je lichaam te ontdoen van overbodige spanning. Zing je vrij van stress en ervaar ruimte en rust in jezelf !

Workshop | Familie- en systeemopstellingen
ZO 9 apr | 10:30 - 17:00 | Constellations at work
Familieopstellingen
Wil je meer rust in je hoofd? Verlang je naar harmonische familierelaties? Wil je de voor jou juiste partner in je leven verwelkomen? Beter functioneren in je werk? Een familieopstelling geeft zicht op de onderliggende belemmerende dynamiek.

Workshop | Rituelen en symboliek
VR 14 apr | 19:30 - 22:15 | Int. labyrint
Labyrint en medicijnwiel - eender en anders
Labyrint en medicijnwiel: twee eeuwenoude manieren om bij jezelf te komen, richting te vinden in je leven. En toch zo verschillend. Het een als doe/beleef/voel-het-zelf activiteit, het ander met heel eigen hulpmiddelen. Kom, ontdek-ervaar het zelf!

Evenement | Sjamanisme
ZO 16 apr | 14:30 - 16:30 | Spiritueel Centrum de Regenboogslang/ Bear Creek
Sjamanistische klankhealing
Een klankheling is een klankconcert waarbij de je liggend geniet van de geluiden van de sjamanistische instrumenten. Zoals de trommel, de didgeridoo, ratels en de stem. Met deze klanken wordt er een heerlijk en helend bad van geluid gecreëerd.

Training | Coaching - Wandelcoaching

WO 19 apr | 18:00 - 20:30 | RBTC Training en Coaching
Mindful wandelen bij het Koningshof
Eerste avondwandeling Mindful wandelen van het seizoen! Een stiltewandeling door het prachtige Koningshof waar de Konikspaardjes vrolijk ronddraven en de Schotse Hooglanders rustig door het land bewegen. Je zult verbaasd staan over deze wandeling!

Informatieavond | Seksualiteit en Intimiteit
VR 21 apr | 19:30 - 22:30 | Spiritueel Centrum de Regenboogslang/ Bear Creek
Introductieavond over de workshop Kundalini healing part I door Flaviu Pop
Een introductieavond over de workshop Kundalini healing part I door Flaviu Pop. Voor als je het nog te spannend vindt om de workshop te doen of gewoon omdat je nieuwsgierig bent kun je op deze avond kennismaken met Flaviu en zijn werkwijze

Workshop | Seksualiteit en Intimiteit
ZA 22 apr | 10:00 - 00:18 | Spiritueel Centrum de Regenboogslang/ Bear Creek
Workshop Kundalini healing part I door Flaviu Pop
In deze workshop wordt direct met de kundalini energie gewerkt, waardoor je leert hoe je seksuele energie kunt ervaren tot zijn maximale potentieel! Tijdens deze workshop leer je een oude tantrische methodiek die zowel veilig als efficiënt is.

Workshop | Yoga
ZA 22 apr | 14:00 - 17:00 | Ontdek Yoga Haarlem
Even-helemaal-bijkomen: Restorative Yoga en Yoga Nidra
Heerlijke ontspannende middag. We doen Restorative Yoga en Yoga Nidra. Garantie voor ontspanning!

Retraite | Meditatie
VR 28 apr | 20:00 - 21:00 | Janny ter Meer
Samen-zijn in stilte
Elke laatste vrijdag van de maand ben je bij ons welkom voor een uur stilte in onze huiskamer in Overveen. De avond is gratis. Wel graag opgeven, omdat we stoelen klaarzetten.

Concert | Muziek, Klank en Stemexpressie
ZO 30 apr | 15:00 - 17:00 | Helende Geluiden
Taradhin - Aura Rascon (bansuri / fluit) & Sinta Wullur (piano / zang)
'Taradhin' bestaande uit Aura Rascón bansuri / fluit en Sinta Wullur piano / zang brengt u in aanraking met de poëtische wereld van de Indiase bansuri en raga muziek en de contemplatieve, tranceachtige gamelanmuziek.

GEVONDEN WAT U ZOEKT?
Voor aanmelden voor een activiteit of meer informatie, kijkt u op: www.bewusthaarlem.nl

OASS ADVOCATEN
Bewust, Bedreven en Betrokken
023-5311077
www.oass.nl

Het Bonte Huis
kleinschalige kinderopvang
Voor een betere, groenere wereld
en een mooie toekomst voor onze kinderen
www.hetbontehuis.nl

hart voor administratie
Laat de cijfers voor je spreken!
Zandvoortselaan 61
2106 CK Heemstede
Telefoon 06 2184 2143
info@hartvooradministratie.nl
www.hartvooradministratie.nl

mango mobility
Hét warenhuis voor elektrische mobiliteit
NIEUWJAARSKORTINGEN BIJ MANGO!
Mango Mobility is dé specialist in elektrische mobiliteit. Naast het grootste assortiment scootmobielen van Nederland vindt u bij Mango Haarlem ook elektrische fietsen, elektrische scooters, e-steps en e-cars/e-brommobielen.
E-BIKES VANAF € 995,-
E-STEPS VANAF € 895,-
E-SCOOTERS VANAF € 3.250,-
BIRO E-CAR VANAF € 9.500,-
KOM VRIJBLIJVEND EEN PROEFRIT MAKEN!
MANGO MOBILITY HAARLEM
Eysinkweg 71 (Ingang Ford Ardea), 2014 SB Haarlem
Openingstijden
Dinsdag t/m vrijdag van 09.00 - 17.30 uur
Zaterdag van 10.00 - 17.00 uur
BEL VOOR EEN AFSPRAAK 023 20 50 116

MIKSANG
CONTEMPLATIEVE FOTOGRAFIE
ZIEN VANUIT JE HART
1,5-daagse kennismakingsworkshop
ERVAAR meer verbinding met jezelf en de wereld
ONTDEK de magie van alledaagse schoonheid
met een onbevangen blik & jouw camera
ZANDVOORT 3 & 4 februari
HAARLEM 24 & 25 maart
WWW.MIKSANG.NL | 06 53 52 57 59 | helen@miksang.nl

Zangcoach & Stembevrijder
YVONNE WEIJERS

Ontdek je natuurlijke stem en zing van binnenuit, moeiteloos en vrij.
Introductieles ma.av. 30 jan.
Cursus: 8x ma.av. v.a. 13 feb.
Of spreek af voor privé les.
www.yvonneweijers.nl
yvonne@yvonneweijers.nl
06 52 41 81 55

BEWUST HAARLEM
Meer informatie? www.bewusthaarlem.nl
BEWUST HAARLEM
Meer informatie? www.bewusthaarlem.nl
BEWUST HAARLEM
Meer informatie? www.bewusthaarlem.nl
BEWUST HAARLEM
Meer informatie? www.bewusthaarlem.nl