

BEWUST CULEMBORG

Proeverij

18 november 2018
11.30 - 17.00 uur

Workshops
Lezingen
Beauty
Massages
Coaching
Meditatie
..en meer!

Gratis
entree!

*Kom zien, proeven
en ervaren!*

Een evenement voor
persoonlijke groei,
duurzaamheid en
gezondheid.

www.bewustculemborg.nl

Aantekeningen



BEWUST CULEMBORG

Met dank aan: André van Dommele, Andréa van Leeuwen, Angelique Driesen, Baukelien Franken, Caroline Franssen, Colette Edelenbosch, DS-events, Evelien van Wiggen, Jennifer Hoogland, Jolanda van Elswijk, Nico Michielsen, Suzanne Huijs, Voor Nieuws!, het Huis van de Stad en vormgeverij Verf en de Buuf.

WELKOM

op de Proeverij 2018

Beste bezoeker van de Proeverij,

Ik heet je van harte welkom op onze Proeverij 2018 en hoop dat je vandaag vindt waarnaar je op zoek bent.

Aan de diversiteit zal het waarschijnlijk niet liggen. Ons netwerk van Bewust Culemborg wordt op deze Proeverij vertegenwoordigd door 34 ondernemers uit Culemborg en omstreken. Wij zijn trots om onszelf op deze manier aan jou te presenteren.

Er is veel informatie te verkrijgen aan de stands van onze professionals en daarnaast zijn er ook gratis workshops en lezingen te volgen. Dus grijp je kans om te proeven, te ervaren en te leren. Namens het bestuur van Bewust Culemborg wens ik je een inspirerende, verrijkende en gezellige dag toe.

Peter Wilms



Lo La Chi

Coaching met ACT: Acceptance en Commitment Therapie. lolachi.nl

Erik van Ark Advies

Maakt wakker en wijs, vitaliseert en inspireert... vanarkadvies.nl

Het Lijfab

Ontdek jezelf en wat jij nodig hebt om goed voor jezelf te zorgen. hetlijfab.nl

InspiRadiance

Inspiratie om te gaan schitteren, op wetenschappelijke basis. inspiradiance.nl

Praktijk Fitis

Integratieve Kindertherapie en Systemische Oudercoaching voor meer inzicht en verbinding met je kind. praktijkfitis.nl

Erika Hendriks

Veer(be)krachtiger voor mensen en organisaties. erikahendriks.nl

Mensenkind

Holistisch en interdisciplinair zorgcentrum in Culemborg voor (aanstaande) ouders en kinderen. mensenkind.nu

Open Heart Music & Meditation

Meditatie en klankhealingconcerten om je bewust te worden van en verbinding te maken met jouw essentie. ohmm.nl

Vipassana Culemborg

Boeddhistische inzichtsmeditatie, sangha, wekelijkse meditatiegroep, meditatiecursus, retraites. vipassanaculemborg.nl

Mirella van Staveren

De magie en kracht van vrouw-zijn! De kracht van je maandelijkse cyclus en Sensualiteit. mirellavanstaveren.nl

Anna Baudoin

Biografische gesprekken en karmaonderzoek. annabaudoin.nl

Epona

Coaching met inzet van paarden voor zowel teams als individuele trajecten. eponacoaching.nl

Honden Beusichem – e.o.

Coaching, trainingsadvies en richtingwijzer voor meer kennis, inzicht en ontspanning voor jou en jouw hond. hondenbeusichem.nl

Praktijk voor regressie- en reïncarnatietherapie

Bewustzijn van je verleden helpt je in het heden.

Relatie Academie

Inzicht in je kwaliteiten met tafelopstellingen. relatie-academie.nl

Coöperatie-auto

Elektrisch rijden met deelauto's: het nieuwe rijden. jandekock.nl

Good Vibe Factory

Geuren die voor je werken. goodvibefactory.nl

Stadswekplaats Culemborg

Een ontmoetingsplaats voor elke klus en creatieve, ambachtelijke of culturele activiteit. stadswerkplaats-culemborg.nl

NenChi, Taiji & Qigong

Chinese bewegingskunst voor balans en ontspanning. Lessen voor verschillende doelgroepen. nenchi.nl

Yoga aan de Lek

Biedt yoga lessen simpel, concreet en toepasbaar in het dagelijks leven. yoga-aandelek.nl

Praktijk LifeMoves

Therapie, coaching en groepstraining voor energie-balans en meer zelfvertrouwen. lifemoves.nl

Praktijk Hevesta

Natuurgeneeskundige consulten en zelfontplooiing, van ongemak naar genieten. praktijkhevesta.nl

Maat Shiatsu

De Japanse manuele therapie voor een diepe ontspanning en het verhelpen van lichamelijke klachten. maat-shiatsu.nl

YogaBalans Culemborg

Voor een breed aanbod van verschillende yogalessen. yogabalansculemborg.nl

Leefstijlcoaching de Betuwe

Aanbieders van leefstijlprogramma COOL, vanaf 2019 in het basispakket.

Zonnig Moment

Thuiszorg, begeleiding en gezelschap voor senioren en mensen met een beperking. zonnigmoment.com

Garden of my life

Begeleiden van 40+ vrouwen om hun dromen waar te maken door middel van zelfkennis. gardenofmylife.nl

KRUIM Natuurbrood

Broden op zijn Frans, met natuurlijke gisten, steengemalen meel en gebakken op een stenen vloer. Smaakvol, luchtig en gezond. kruimnatuurbrood.nl

In Levende Lijve

Holistische massagetherapie, lichaamsgerichte en spirituele verdieping voor bewust leven vanuit je essentie. inlevendelijve.nl

Ervaar het Nu

Voor een massage die indruk maakt. ervaarhetnu.nl

De Yogazolder

Yoga, Workshops en Mindfulness trainingen voor meer verdieping en ontspanning vanuit een huiselijke omgeving. deyogazolder.nl

Sacrale dans

Laat de dans je bewegen en je wordt bewogen door de dans.

Kinova

Lost fysieke klachten door de werkplek op en geeft ergonomisch advies bij productontwikkeling. kinova.nl

Denken in de Boomgaard Filosofische praktijk

Als filosofisch practicus help ik de juiste vragen te stellen bij levens- en loopbaanvragen, ethische kwesties en organisatievraagstukken. denkenindeboomgaard.nl

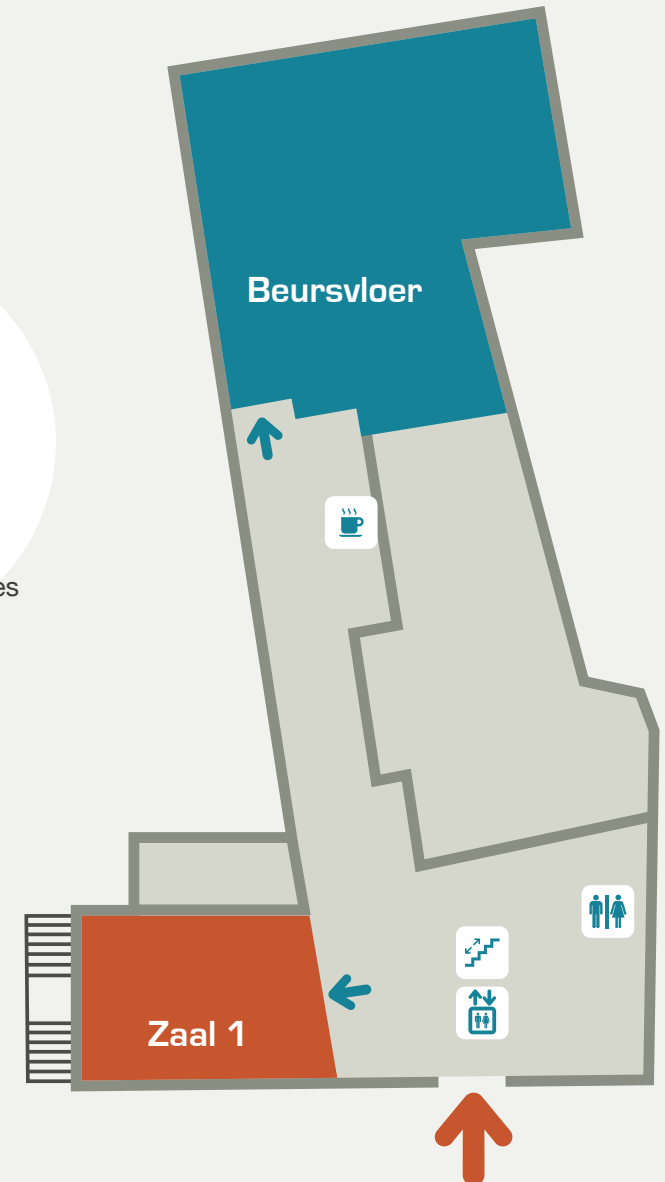
PLATTEGRONDEN

Proeverij 2018

BEGANE GROND

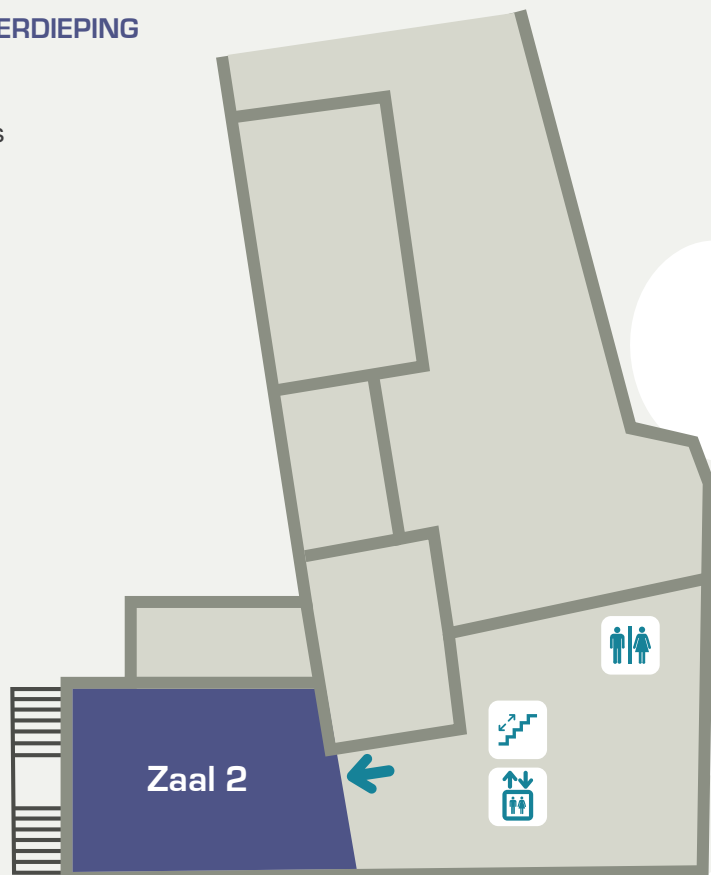
Beursvloer
Consulten en Massages

Zaal 1
Lezingen



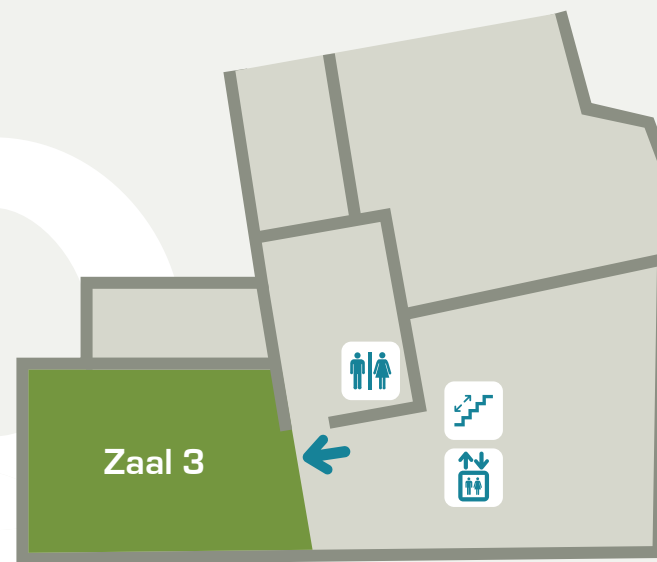
EERSTE VERDIEPING

Zaal 2
Workshops



TWEEDE VERDIEPING

Zaal 3
Workshops



12.00 12.30 13.00 13.30 14.00 14.30 15.00 15.30 16.00 16.30 17.00

Beursvloer	Presentaties van alle deelnemers en Consulten of Massages van Honden Beusichem, Zonnig Moment, Kinova, Denken in de boomgaard, Maat Shiatsu, Ervaar het Nu en In Levende Lijve									
Zaal 1 - Lezingen	Wat is regressie- en reïncarnatie-therapie?	Hoe maak ik mijn dromen waar?	Karma	Je dochters eerste menstruatie: mag het een viering zijn?		De vijf geheimen van een geweldige relatie !	Me too? Vertrouwenspersoon!	Sleutels tot persoonlijke groei		
Zaal 2 - Workshops	Lezing over paardencoaching	Tai chi voor spier- en gewrichtsklachten	Tafelopstellingen met Beeldkracht uitproberen	Licht op de aura		Energie in Balans	Taichi voor senioren	Wat heb jij nodig om goed voor jezelf te zorgen?		
Zaal 3 - Workshops	Laat de dans je bewegen en je wordt bewogen door de dans	Workshop yoga	Yoga voor kinderen en volwassenen	Vipassana meditatie		Workshop geleide meditatie	De ware kracht van je menstruatiecyclus	Sensualiteit, geniet van jezelf, voor jezelf (workshop voor vrouwen)		

BEURSVLOER

Consulten en Massages

Op de beursvloer presenteren alle deelnemers hun bedrijf. De volgende deelnemers geven hier doorlopend **Consulten of Massages**:

Honden Beusichem e.o. (Suzanne Huijs)

Hondje om de kerk

Zonnig moment (Valentina Gomes)

Test 'Woonplezier'

Kinova (Elmar Dekker)

Hoe gezond is jouw werkplek?

Denken in de Boomgaard (Godelieve Bun)

Stel de juiste vraag

Ervaar het nu (André van Dommele)

Massage met respect en aandacht (€ 10,- / 30 min.)

In levende lijve (Gabriëlle Nijhuis)

Holistische massage (€ 10,- / 30 min.)

Maat Shiatsu (Arine Maat)

Shiatsu massage (€ 10,- / 30 min.)

ZAAL 1

Lezingen

12.00 - 12.30 uur **Wat is regressie- en reïncarnatietherapie?**

Praktijk voor regressie- en Reïncarnatietherapie (Hannah Gerzon)

Het uitgangspunt van regressie -en reïncarnatietherapie is, dat elke klacht/ probleem een oorzaak heeft en dat deze oorzaak meestal is te vinden in (vaak onbewuste) onverwerkte ervaringen in het verleden.

Deze therapie is een manier om verandering aan te brengen in vaak onbewuste overtuigingen en gevoelens, die belemmerend werken en een gelukkig(er) leven in de weg staan.

12.45 - 13.15 uur **Hoe maak ik mijn dromen waar?**

Garden of my life (Alona Dror)

Heb je stiekem een hartenwens die je eigenlijk al hebt opgegeven? Denk je dat het voor jou niet meer mogelijk is? Weet dat iedere droom vervuld kan worden! Dat verandering in het leven op ieder moment mogelijk is en op ieder gebied: relatie, carrière, gezondheid enz. Maar hoe dan? Waar begin je en hoe kom je vooruit

13.30 - 14.00 uur **Karma**

Biografisch coach (Anna Baudoin)

De huidige westerse manier van denken gaat er veelal vanuit dat er geen leven na de dood is, laat staan dat wij terugkeren na de dood in een nieuw leven met nieuwe voornemens om ons met de onaffe zaken van de vorige keer uiteen te zetten. Karma is de wet van de consequenties: alles wat je in je leven doet heeft consequenties. En als de gevolgen daarvan in het volgend leven zichtbaar worden, noemen we het Karma.

14.15 - 14.45 uur **Je dochters eerste menstruatie: mag het een viering zijn?**

De magie en kracht van vrouw-zijn (Mirella van Staveren)

Een nieuw perspectief: Inspiratie voor moeders van meisjes van 10-12 jaar (al wel - of nog niet menstruerend). Hoe kun je je dochter ondersteunen bij deze speciale drempel in haar leven op een bevestigende, positieve en vooral trotse -bekrachtigende manier.

15.15 - 15.45 uur **De vijf geheimen van een geweldige relatie**

Relatie Academie (Caroline Franssen)

Relatiecoach Caroline Franssen vertelt over de vijf geheimen die bijdragen aan een geweldige relatie. Je gaat naar huis met een actieplan om je relatie nieuw vuur in te blazen.

15.50 - 16.20 uur **Me too? Vertrouwenspersoon!**

Veer(be)krachtiger (Erika Hendriks)

1 op de 6 werknemers wordt gepest, gediscrimineerd of geïntimideerd door collega's en/of leidinggevende op het werk (CBS/TNO). Deze presentatie gaat over wat ongewenst gedrag is, wat je er zelf mee kunt doen en wat je mag verwachten van een vertrouwenspersoon.

16.30 - 17.00 uur **Sleutels tot persoonlijke groei**

InspiRadiance (Dr. Saskia Bosman, bioloog)

Hoe je de wereld om je heen ervaart, maakt of je een stresslichaam of een ontspannen lichaam 'bouwt'. Je kunt je wereld veranderen met behulp van natuurbeleving en meditatie en zo een basis leggen voor verdere persoonlijke groei. Dit is wetenschappelijk bewezen!

ZAAL 2

Workshops

12.00 - 12.30 uur **Lezing over paardencoaching**

Epona coaching (Angelique Driesen)

Over de inzet van paarden bij coaching. Wat kunnen ze bijdragen en hoe doen ze dat?

12:45 – 13:15 uur **Tai chi voor spier- en gewrichtsklachten**

Nenchi (Ellen Hannes)

U kunt kennismaken met een speciale Tai chi-vorm voor mensen met spier- en gewrichtsklachten. Ontspannen en met aandacht bewegen, al doende ervaren wat er mogelijk is!

13.30 - 14.00 uur **Tafelopstellingen met Beeldkracht uitproberen**

Relatie Academie (Caroline Franssen)

Workshop voor coaches, begeleiders en anderen die willen ontdekken hoe je met opstellingen op tafel inzicht krijgt in je persoonlijkheid. We werken met de poppetjes uit het boek Beeldkracht, geef je cliënt inzicht met tafelopstellingen van Caroline Franssen.

14.15 - 14.45 uur **Licht op de aura**

Praktijk Hevesta (Veronique Meuwissen)

Het energielichaam rond je fysieke lichaam nader belicht.

15:15 – 15:45 uur **Energie in Balans**

LifeMoves (Jolanda van Elswijk)

Interactieve lezing over 'Energie in Balans' waarin je niet alleen gaat zitten en luisteren maar ook ervaren. Interessant wanneer je bijvoorbeeld klachten ervaart door burn-out, hooggevoeligheid of onzekerheid. Of omdat je meer wil weten over hoe je je lichaam in kan zetten voor inzicht en herstel in jouw energiebalans.

15.50 - 16.20 uur **Taichi voor senioren**

Nenchi (Ellen Hannes)

In deze korte workshop kunt u ervaren wat Tai chi voor u kan betekenen. Het gaat om rustige, ontspannen bewegingen, met aandacht uitgevoerd. Voor ouderen, die niet een hele les kunnen staan, bewegingsklachten hebben en toch willen bewegen!

16.30 - 17.00 uur **Wat heb jij nodig om goed voor jezelf te zorgen?**

Het Lijflab (Marianne Landman en Berna v.d. Heide)

In onze workshop kun je aan den lijve ervaren dat als je jezelf beter leert kennen en begrijpen, je ook beter voor jezelf kunt zorgen. Je ontdekt jezelf en zit (weer) lekker in je vel.

ZAAL 3

Workshops

12.00 - 12.30 uur **Laat de dans je bewegen en je wordt bewogen door de dans**

Sacrale dans (Monique Helmers-van Loon)

Bij Sacrale dans ligt het accent op beleving van de dans. Het is een vorm van meditatie in beweging. De dansen bestaan uit eenvoudige choreografieën. Danservaring is hierbij niet nodig.

12.45 - 13.15 uur **Workshop yoga**

Yogabalans Culemborg (Marianne van Lobbergt)

Kom proeven van 2 smaken yoga: Kundalini en Hatha

13.30 - 14.00 uur **Yoga voor kinderen en volwassenen**

Yoga aan de Lek (Sigrid Paulussen)

Yoga is geschikt voor iedereen, voor alle leeftijden. Beleef in deze workshop yoga op een speelse manier. Voor kinderen, maar ook voor volwassenen leuk om te doen!

14.15 - 14.45 uur **Vipassana meditatie**

Vipassana Culemborg (Mari den Hartog)

Vipassana is een vorm van meditatie die je inzicht geeft in jezelf en je los doet komen van negatieve reactiepatronen. Je wordt meer ontspannen en je hebt minder oordelen over jezelf en de wereld.

15.15 - 15.45 uur **Workshop geleide meditatie**

Open Heart Music & Meditation (Peter Wilms)

In onze huidige maatschappij met zoveel prikkels vinden veel mensen het moeilijk om rustig en bij zichzelf te blijven. Ontdek hoe je op een simple manier kalm en gecentreerd kunt blijven en je uitdagende situaties het hoofd kunt bieden.

15.50 - 16.20 uur **De ware kracht van je menstruatiecyclus**

De magie en kracht van vrouw-zijn (Mirella van Staveren)

De maandelijkse cyclus en menstruatie is voor velen een groot taboe en wordt vaak ervaren als een last. Ja, ze kan lastig zijn. Echter als je je cyclus kent, is ze een bron van kracht. Iedere week heeft ze andere krachten en kwetsbaarheden; vandaar onze altijd veranderende natuur. Ken haar en ze is je beste vriendin en raadgeefster!

16.30 - 17.00 uur **Sensualiteit, geniet van jezelf, voor jezelf (workshop voor vrouwen)**

De magie en kracht van vrouw-zijn (Mirella van Staveren)

Sensualiteit is anders dan seksualiteit. Sensualiteit is een belangrijk vrouwelijk aspect van zelfzorg. Sensualiteit kun je gebruiken om de relatie met jezelf te verdiepen en te verzachten. Vandaag gaan we beginnen een aantal van onze zintuigen op een sensuele manier ontwakken. Trek je stoute schoenen aan en doe mee.

