



**HUIS VOOR
DIALOOG EN
HERBRONNING**



JAARFOLDER
september 2016 - augustus 2017

Een huis om in te schuilen

Geef me je hand als ik de weg niet vind
Als ik een kind ben dat verdwaald is in de tijd
En als de lange reis pas echt begint
Wees dan de engel die me leidt

Langs de stenen en de kuilen
Naar een huis om in te schuilen
Waar we lachen om het huilen van de wind
Om te spelen en te eten en alles te vergeten
En te weten dat jij er bent

Jij bent de tuinman die mij water geeft
Jij bent de vogel die mij meedraagt op zijn rug
En als de vrede mij verlaten heeft
Breng je me altijd weer terug

Langs de stenen en de kuilen
Naar een huis om in te schuilen
Waar we lachen om het huilen van de wind
Om te spelen en te eten en alles te vergeten
En te weten dat jij er bent

En als ook jij opeens geen weg meer weet
Wanneer je zweeft tussen de waarheid en de waan
Wanneer je de sleutel zoekt die liefde heet
Weet dat ik met je mee zal gaan

Langs de stenen en de kuilen
Naar een huis om in te schuilen
Waar we lachen om het huilen van de wind
Om te spelen en te eten en alles te vergeten
En te weten dat jij er bent

Jij die de liefde kent
Jij die een spiegel bent
Jij die jezelf herkent in mij
Wat ben ik blij, wat ben ik blij dat jij er bent
Dat jij er bent

door: Elly & Rikkert

Welkom

De Lichtbron is een [Huis voor Dialoog en Herbronning](#).

Een inspirerende plek waar authentiek contact, dynamiek en synergie centraal staan.

Een rustige plek die uitnodigt om te ervaren en te oefenen in het delen van deze ervaringen met anderen.

Een open plek waar verschillende generaties elkaar kunnen ontmoeten en verrijken.

Een warme plek waar je mens kan zijn in je uniek zijn en in het samenzijn met anderen.

In deze folder vind je een volledig overzicht van onze jaarlijkse events en activiteiten:

- Ontmoetingen & Herbronningsmomenten
- Creativiteit & Cultuur
- Trainingen & Seminars

[Je bent van harte welkom!](#)

Jaarlijkse events



Open Huis

Zondag 4 september 2016 van 14u tot 17u

Maak kennis met de werking en de vrijwilligers van De Lichtbron.

Onze deuren staan open om te genieten van een gezellige babbel, een drankje en een lekker stukje taart.

Kerstmeditatie

Kerstmis is de tijd van het jaar waar we meer naar binnen kijken, meer nood hebben aan warmte, familie en vrienden. We maken graag tijd voor innerlijke rust en genieten van het samenzijn en kerstliedjes zingen.

Woensdag 21 december 2016 om 20u

Nieuwjaarslunch

Zondag 22 januari 2017 om 13u na een herbronningsmoment met het thema 'Elke dag is een nieuwe start'

Iedereen brengt zelf wat lekkers mee.
Vooraf inschrijven.

BBQ in het Park

Zaterdag 24 juni 2017 om 17u na een herbronningsmoment met het thema 'Dankbaarheid'

Ontmoetingen & Herbronnings- momenten



Ontmoetingen

Ook jij bent welkom

Zoek je een plekje om op adem te komen?

Zoek je contact met nieuwe mensen?

Zoek je een luisterend oor?

Wil je wat mensen om je heen?

Kom dan even langs en...

vertel je verhaal,

luister naar anderen,

nestel je aan de open haard of in de zon,

laat je hart spreken en voel dat je erbij hoort.

Onze vrijwilligers verwelkomen je graag.

Wanneer

Van september 2016 t.e.m. juni 2017

- Dinsdag van 12u tot 16u30
- Woensdag van 20u tot 22u
- Donderdag van 12u tot 16u30
- Vrijdag van 12u tot 16u30

Tijdens de herfst-, krokus-, en paasvakantie:

zie website

In de zomervakantie van 2017 enkel op donderdag 20 & 27 juli en 3 & 10 augustus van 12u tot 22u

Prijs

Gratis

Energiecirkels

In stilte vormen we samen een energiecirkel rond de persoon die neerligt. Deze verbondenheid heelt en versterkt onze levensenergie.

Alle aanwezigen krijgen de kans om het effect van een energiecirkel te ervaren.

Wanneer

Elke tweede vrijdag van de maand van 13u30 tot 16u30

Startdatum

- Vrijdag 9 september 2016

Niet tijdens schoolvakanties

Begeleiding

Simonne Verschraege

Prijs

Vrije bijdrage

Themadagen 'Herbron jezelf'

Elkaar 'ont-moeten' vanuit verscheidenheid is niet altijd eenvoudig. Het is een zoektocht met vallen en opstaan. Momenten van stilte, van samenzijn en reflectie geven inspiratie, energie en moed.

Deze dagen bieden je de gelegenheid om samen enkele essentiële levensthema's te verkennen.

- 10u00 Start
- 10u15 Stiltemeditatie
- 10u45 Via een ritueel van muziek, teksten, gebaren,... het thema samen beleven
- 13u00 Lunch
- 14u30 Uitwisseling van ervaringen i.v.m. het thema
- 16u30 Einde

Wanneer

- Zondag 23 oktober 2016
[De dans van het evenwicht](#)
- Zondag 22 januari 2017
[Elke dag is een nieuwe start](#)
- Zondag 26 februari 2017
[Verschillen nodigen uit tot evolutie](#)
- Zondag 23 april 2017
[De kracht van de verbeelding](#)

Begeleiding

Vrijwilligers

Prijs

€ 25 per dag

Creativiteit & Cultuur



Verken jezelf via verf en klei

Deze activiteiten bieden jou de kans om jezelf beter te leren kennen en je vlotter te uiten. Het vrij schilderen helpt je jouw gevoel toe te laten en verder te ontdekken. Het boetseren versterkt jouw vorm-kracht.

Voor wie

Je hebt helemaal geen ervaring.

Je denkt: 'Ik kan dat niet.'

Je hebt moed en lef.

Je bent nieuwsgierig.

Je wilt het kind in jezelf ademruimte geven.

Het gaat niet om het resultaat, wel om ontdekking en plezier!

Wat

Met verf en klei experimenteren. Via kleuren je gevoelsleven ontdekken. Nieuwe ervaringen opdoen en deze delen met anderen.

Wanneer

Elke donderdagnamiddag van 14u tot 15u30

Startdata

- Donderdag 15 september 2016
- Donderdag 2 februari 2017
- Donderdag 20 april 2017

Niet tijdens schoolvakanties en de maanden december en januari

Begeleiding

Myriam Van Herreweghe

Prijs

€ 7 per les

Dans, ja dans

Ontdek jezelf via dans en muziek

Je leert je eigen ritme vinden, je lichaam meer bewonen, je gevoelens uiten in je beweging, samen plezier beleven en je bezieling uitdansen op muziek. Op deze manier neemt je levensenergie toe.

Verschillende soorten muziek bieden je diverse gevoelsschakeringen die je leefwereld verruimen. Na een dynamische opbouw ontdek je via klassieke muziek je tederheid en rust. We eindigen bewust met een vaste stille beweging en een moment van rust.

Elke les is een nieuwe reis in de ruimte die je kracht, liefde en vrijheid laat ervaren.

Wanneer

Elke dinsdagnamiddag van 14u tot 15u30

Startdata

- Dinsdag 13 september 2016
- Dinsdag 17 januari 2017
- Dinsdag 18 april 2017

Niet tijdens schoolvakanties

Begeleiding en inlichtingen

Geneviève Cooreman, psychotherapeute en levenslang bezig met dans en creativiteit
03 322 47 43 (8u - 9u en 17u - 18u)

Prijs

€ 12 per les

€ 10 per les als er per reeks betaald wordt

Films

In samenwerking met de parochie Wijnegem en het gemeenschapscentrum 't Gasthuis bieden we een filmreeks aan waarin de inhoud een centrale plaats krijgt. Deze films worden kort ingeleid. Daarna volgt een uitwisseling van ervaringen onder begeleiding van Geneviève Cooreman.

Wanneer

- Donderdag 13 oktober 2016
[Jonathan Livingston Seagull](#)
- Donderdag 24 november 2016
[Invictus](#)
- Donderdag 23 februari 2017
[The children of Huang Shi](#)
- Donderdag 4 mei 2017
[Les Choristes](#)

Telkens om 19u30

Prijs

€ 5 per film

€ 15 voor een abonnement (4 films)

Locatie

Gemeenschapscentrum 't Gasthuis
Turnhoutsebaan 199
2110 Wijnegem

Trainingen & Seminars



Mindfulness in de dialoog

Ontwikkel je onderscheidingsvermogen

Alles wat in en rondom ons gebeurt, beïnvloedt ons. Om conflicten te leren hanteren, is het nodig onderscheid te kunnen maken tussen de feiten, onze eigen beleving en die van anderen. Onze innerlijke oordelen bepalen onze kijk op de wereld. Hier bewust mee omgaan, maakt een respectvol contact mogelijk. Zo leren we echt luisteren naar onszelf en de ander.

Deze cursus bestaat uit oefeningen en deelrondes. We oefenen op concentratie, gebruik van zintuigen, bewust worden van eigen gedachten, gevoelens en emoties, zuiverder waarnemen zonder vooroordelen en eigen interpretaties, respectvol communiceren in ik-boodschappen.

Is dit iets voor mij?

Er is geen voorkennis vereist, wel openheid om naar jezelf te kijken. De training nodigt je uit om de kracht van het authentiek contact te verkennen.

Wil je je zelfkennis opbouwen en vaardiger worden in je communicatie met anderen? Dan is deze training zeker iets voor jou.

Begeleiding, inlichtingen en inschrijvingen

Geneviève Cooreman, psychotherapeute vanuit antroposofie, psychosofia, psycho-energetica, gestalt, psychosynthese, psycho-biologica en multidimensionele psychologie
03 322 47 43 (8u - 9u en 17u - 18u)

Wanneer

Basisjaar

3 blokken van 10 sessies met opdrachten.
Woensdagavond van 19u30 tot 22u of
donderdagnamiddag van 14u30 tot 17u

Startdata

- Woensdag 5 oktober 2016
- Donderdag 6 oktober 2016

Gratis lezing op woensdag 21 september 2016 om 20u

Gratis proefles op zaterdag 24 september 2016 van 10u tot 12u30

Prijs

€ 1.100 voor 30 sessies
(mogelijkheid om in drie delen te betalen)

Gevorderden

Na het basisjaar kan je verder oefenen in zelfbewustzijn, meditatief schouwen en dynamische dialoog.

Donderdagavond van 20u tot 22u30 of
vrijdagmorgen van 9u30 tot 12u (tweewekelijks)

Startdata

- Donderdag 6 oktober 2016
- Vrijdag 7 oktober 2016

Prijs

€ 510 voor 17 sessies
(mogelijkheid om in drie delen te betalen)

Kompasgroep

Authenticiteit: de lichtheid van het bestaan

Een avond die je de kans biedt om stil te staan bij jouw waarden, jouw talenten en passies om dan bewuste eigen keuzes te kunnen maken.

Samen met anderen op zoek gaan naar meer levenskwaliteit in je werk en je relaties.

Ervaringen uitwisselen en elkaar bevragen.

Beter weten wat je wil en waar jij je goed bij voelt.

Elkaar bevestigen en ondersteunen.

Je gezonde ambitie in je leven kunnen warmaken.

Kortom een avond waar jij jezelf kan zijn bij anderen.

Je gaat naar huis met nieuwe inzichten en ervaringen.

Voor wie

Voor iedereen vanaf 22 jaar

Wanneer

Een maandelijks interactieve avond (4de vrijdag van de maand) van 20u tot 22u30

Startdatum

- Vrijdag 28 oktober 2016

Begeleiding

Geneviève Cooreman, psychotherapeute vanuit antroposofie, psychosofia, psycho-energetica, gestalt, psychosynthese, psycho-biologica en multidimensionele psychologie

03 322 47 43 (8u - 9u en 17u - 18u)

Prijs

€ 20 per avond

€ 10 voor studenten

Het partnerschapsmodel in praktijk - Vorming vrijwilligers

Een reeks themavonden waar je leert als echte gesprekspartners in synergie tot de essentie te komen.

Ben je geboeid door mensen? Luister je graag en heb je er deugd aan anderen te ondersteunen?

Wil je graag je communicatievermogen aanscherpen in de praktijk?

Deze training nodigt je uit om verschillende thema's te bevoelen en met anderen te delen.

Verschillende essentiële thema's als zelfreflectie, kwaliteiten en beperkingen, waarden en normen, omgaan met wrevels, actief luisteren en dialogeren, constructief omgaan met roddels, samenwerken,... worden op een interactieve manier met andere deelnemers besproken. De doelstelling is samen met alle deelnemers vanuit de verschillende invalshoeken en in dialoog tot een globaal beeld te komen. Zo beoefenen we samenwerking in het samen denken en delen van ervaringen.

Deze avonden geven ook weer hoe we in het project De Lichtbron samenwerken. Wie hierdoor geboeid is, kan later ook vrijwilliger worden.

Wanneer

Elke vierde maandag van de maand om 20u

Startdatum

- Maandag 26 september 2016

Begeleiding

Geneviève Cooreman, psychotherapeute
03 322 47 43 (8u - 9u en 17u - 18u)

Prijs

€ 20 per avond

Zelfgenezing

Drie boeiende lezingen over 'Zelfgenezing'

Wanneer

- Donderdag 27 oktober 2016
[Oorzaken van ziekte en hardnekkig gedrag](#)
- Donderdag 17 november 2016
[De rol van het transgenerationale geheugen in ons ziektebeeld en gedrag](#)
- Donderdag 1 december 2016
[Hoe zelfgenezend te werk gaan](#)

Telkens van 20u tot 22u30

Prijs

€ 15 per lezing

In de praktijk: workshop

Een workshop van 5 voormiddagen biedt je de kans om je persoonlijk proces van zelfgenezing op te nemen. Je verkent de wegen die leiden tot zelfgenezing vanuit de psycho-biologica, mindfulness en andere therapievisies. De inhoud wordt afgestemd op de deelnemers.

Max. 6 deelnemers

Wanneer

Donderdag 2, 9, 16, 23 en 30 maart 2017
van 9u30 tot 13u

Begeleiding

Geneviève Cooreman, psychotherapeute vanuit antroposofie, psychosofia, psycho-energetica, gestalt, psychosynthese, psycho-biologica en multidimensionele psychologie
03 322 47 43 (8u - 9u en 17u - 18u)

Prijs

€ 300 voor de workshop van 5 voormiddagen

Zomerweek

Intensieve leefweek met 8 deelnemers in een authentiek huis in de Ardennen.

Je leert contact maken met je omgeving, met de natuur en met anderen.

Oefeningen helpen je waarnemingsvermogen, zowel in jezelf als naar anderen toe, te verruimen.

We oefenen in kwaliteitsvolle aanwezigheid.

Elk jaar wordt een ander thema gekozen. Meer info vind je in het voorjaar van 2017 op onze website en Facebookpagina.

Voor wie

Iedereen die nieuwe stappen wil zetten in een persoonlijk proces. De groep bestaat uit max. 8 personen waardoor persoonlijke processen en interactie een grote aandacht krijgen. Deelname aan deze week vraagt om een voorafgaand gesprek (€ 65).

Wanneer

- Maandag 7 - vrijdag 11 augustus 2017

Locatie

Brisy nabij Houffalize

Begeleiding

Geneviève Cooreman, psychotherapeute vanuit antroposofie, psychosofia, psycho-energetica, gestalt, psychosynthese, psycho-biologica en multidimensionele psychologie
03 322 47 43 (8u - 9u en 17u - 18u)
Simonne Verschraege, assistent

Prijs

€ 690

De Lichtbron vzw is een project dat mee mogelijk gemaakt wordt dankzij vrijwilligers, de gemeente Wijnegem en de financiële steun van vele sympathisanten die deze inspanning naar de samenleving belangrijk vinden.

Wil jij mee steunen?

Draag je De Lichtbron een warm hart toe en wil je onze werking graag mee steunen? Word dan steunend lid (€ 25) of erelid (€ 100).

Wil je mensen die het financieel moeilijk hebben de kans bieden om aan een training deel te nemen, dan kan je een bijdrage storten voor het steunfonds.

Rekeningnr. BE10 789 5867 322 04 met vermelding steunend lid, erelid of steunfonds.

Op zoek naar vrijwilligers!

We zijn altijd op zoek naar enthousiaste, warme en communicatieve vrijwilligers die de open ontmoetingen op zich willen nemen.

We zoeken ook handige vrijwilligers om het huis mee te onderhouden.

Om het project mogelijk te maken, worden onze ruimtes extern verhuurd voor workshops, opleidingen,... We zoeken vrijwilligers die deze groepen mee willen onthalen.

Iets voor jou?

Neem dan contact op met Geneviève Cooreman via 03 322 47 43 (8u - 9u en 17u - 18u) of breng ons een bezoekje in De Lichtbron.

Praktische info

De Lichtbron vzw

Huis voor Dialoog en Herbronning

Turnhoutsebaan 381

2110 Wijnegem

03 354 56 28

Rekeningnummer: BE10 789 5867 322 04

Verantwoordelijken

Geneviève Cooreman

Simonne Verschraege

Secretariaat

Dinsdag en donderdag van 10u - 12u & 13u - 16u

Vrijdag van 10u - 12u

Gesloten tijdens schoolvakanties

Web: www.delichtbron.be - www.equilibrio.be

Mail: info@delichtbron.be

FB: www.facebook.com/DeLichtbronWijnegem

Tijdens de schoolvakanties vinden er geen activiteiten plaats, met uitzondering van de ontmoetingsnamiddagen op donderdag.



*Education is the
most powerful weapon
which you can use
to change the world.*

Nelson Mandela

