



**HUIS VOOR  
DIALOOG EN  
HERBRONNING**



**JAARFOLDER**  
september 2017 - augustus 2018

## 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 & Seminaries

[Je bent van harte welkom!](#)

## Jaarlijkse events



## Festival van de Waarden

Zondag 10 september 2017 van 10u30 tot 16u30

Een multicultureel en feestelijk gebeuren van ontmoeting, ontspanning en muziek.

Het volledige programma vind je op onze website.

## 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 20 december 2017 om 20u

## Nieuwjaarslunch

Zondag 28 januari 2018 om 13u na een herbronningsmoment met het thema 'Openheid'

Iedereen brengt zelf wat lekkers mee.  
Vooraf inschrijven.

## BBQ in het Park

Zaterdag 9 juni 2018 om 17u na een herbronningsmoment met het thema 'Dankbaarheid'

# Ontmoetingen & Herbronningsmomenten



## 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 2017 t.e.m. juni 2018

- 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 vinden de ontmoetingen niet plaats.

In de zomervakantie van 2018 enkel op donderdag 19 & 26 juli en 2 & 9 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 13 oktober 2017

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 22 oktober 2017  
[De kracht van rituelen](#)
- Zondag 28 januari 2018 (gratis)  
[Openheid](#)
- Zondag 25 maart 2018  
[De kunst van het evenwicht](#)

### Begeleiding

Geneviève Cooreman

### Prijs

€ 25 per dag (€ 15 voor studenten)

# 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 14 september 2017
- Donderdag 1 februari 2018
- Donderdag 19 april 2018

Niet tijdens schoolvakanties en de maanden december en januari

### Begeleiding

Myriam Van Herreweghe

### Prijs

€ 8 per les

*Tentoonstelling in 't Gasthuis op zaterdag 28 en zondag 29 oktober 2017*

## 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.

Verskillende 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 12 september 2017
- Dinsdag 16 januari 2018
- Dinsdag 17 april 2018

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

## Biodanza

### Wat

Biodanza is bewegen, genieten, ontspannen. Je voelt de vreugde door je lichaam stromen in verbondenheid. Je geeft uitdrukking aan wie je werkelijk bent. Kortom, je groeit!

### Wanneer

Inleidende lezing: maandag 18 september 2017 om 20u in De Lichtbron

Maandelijks op zaterdag van 10u tot 12u  
10 lessen: 30 september 2017, 21 oktober 2017, 25 november 2017, 16 december 2017, 20 januari 2018, 24 februari 2018, 24 maart 2018, 28 april 2018, 26 mei 2018 en 23 juni 2018.

### Prijs

€ 150 voor de volledige reeks

### Begeleiding en inlichtingen

Inge MJ Struyf  
imj.biodanza@gmail.com  
0473 32 29 43  
Vlaamse biodanzaschool

## 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 19 oktober 2017  
[Selma](#)
- Donderdag 23 november 2017  
[Miracles of Heaven](#)
- Donderdag 1 februari 2018  
[Les héritiers](#)
- Donderdag 26 april 2018  
[Dolphintale2](#)

Telkens om 19u30

### Prijs

€ 5 per film  
€ 15 voor een abonnement (4 films)

### Locatie

Gemeenschapscentrum 't Gasthuis  
Turnhoutsebaan 199  
2110 Wijnegem



# Trainingen & Seminaries



# 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 3 oktober 2018
- Donderdag 4 oktober 2018

Gratis lezing op woensdag 26 september 2018 in  
De Lichtbron.

### 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  
vrijdagochtend van 9u30 tot 12u (tweewekelijks)

### Startdata

- Donderdag 5 oktober 2017
- Vrijdag 6 oktober 2017

### Prijs

€ 210 voor 6 sessies (te betalen per trimester)

## 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 waarmaken.

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 23 februari 2018

### 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

## Ontdek het levensspel

Stilstaan bij wie je bent en wat je wil van het leven is een noodzaak om goede keuzes te maken. En toch valt het ons soms moeilijk om hier tijd voor te maken. We weten niet goed hoe we dat kunnen doen.

Het levensspel biedt je een eenvoudige manier om ontspannen en toch diepgaand samen met anderen stil te staan bij de essentie van je leven. Dit spel is ontworpen vanuit 23 jaar levenservaringen binnen het project van De Lichtbron. Het geeft je essentiële vragen en helpt.

Je kan het met verschillende mensen meerdere keren spelen.

Er bestaan 3 versies: voor volwassenen, voor kinderen met begeleiding en een verhaalversie.

Kom zelf het spel ontdekken! Daarna kan jij het met je gezin, je leerlingen, je collega's,... verder spelen.

### Wanneer

- Zaterdag 28 oktober 2017

Voor iedereen

- Maandag 30 oktober 2017

Specifiek voor leerkrachten

- Maandag 2 april 2018

Voor iedereen

Telkens van 10u tot 16u

### Begeleiding

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

### Promotieprijs

€ 40 per dag, lunch inbegrepen  
(€ 30 voor studenten)

€ 50 per dag, lunch & spel inbegrepen  
(€ 40 voor studenten)

## 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 6 - vrijdag 10 augustus 2018

### 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

## 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 dialoogen, 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 22 januari 2018

### Begeleiding

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

### Prijs

€ 20 per avond



## HUIS VOOR DIALOOG EN HERBRONNING

**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.

### lets 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  
GPS: nr. 387 ingeven

### 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](http://www.delichtbron.be) - [www.equilibrio.be](http://www.equilibrio.be)  
Mail: [info@delichtbron.be](mailto:info@delichtbron.be)  
FB: [www.facebook.com/DeLichtbronWijnegem](https://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*

