



**HUIS VOOR  
DIALOOG EN  
HERBRONNING**



**JAARFOLDER**  
september 2019 - augustus 2020



# 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



## **Festival van de waarden De Lichtbron 25 jaar**

Zondag 15 september 2019 van 10u30-16u30

Een gezinsdag met allerlei activiteiten om stil te staan bij de waarde van het leven. Samen bewust kiezen voor welke samenleving wij ons willen inzetten.

## **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 18 december 2019 om 20u

## **Nieuwjaarslunch**

Zondag 26 januari 2020 om 13u na een herbronningsmoment met het thema "Stilstaan, bewust voelen en kiezen"

Iedereen brengt zelf wat lekkers mee.  
Vooraf inschrijven.

## **BBQ in het Park**

Zaterdag 20 juni 2020 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 2019 t.e.m. juni 2020

- 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 2020 enkel op donderdag 23 & 30 juli en 6 & 13 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 en vierde vrijdag van de maand van 13u30 tot 16u30

### Startdatum

- Vrijdag 11 oktober 2019

Niet tijdens schoolvakanties

Je kan ook een individuele afspraak maken met Simonne

### Begeleiding

Simonne Verschraege

### Prijs

Vrije bijdrage

## Verhalen bij de haard: Waar haal je je moed vandaan?

Kom luisteren en laat je inspireren door persoonlijke levensverhalen.

### Wanneer

Donderdagavond 26 september 2019 om 20u  
Lieve Kelders "Ontwaken na de dood"

Donderdagavond 3 oktober 2019 om 20u  
Arne Cremers Werken met vluchtelingen. "Salade Sociale"

Donderdagavond 10 oktober 2019 om 20u  
Walter Raemaekers Het leven met een partner die een niet aangeboren hersenletsel heeft (Nah).

### Prijs

Vrije bijdrage

# '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 herbronningscirkels 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 Kennismakingscafé

## Wanneer

- Zondag 24 november 2019  
[Vergeven](#)
- Zondag 26 januari 2020  
[Stilstaan, bewust voelen en kiezen](#)
- Zondag 29 maart 2020  
[Je zielepad volgen en om 14u30 workshop met Colette Cornelissens](#)

## Begeleiding

Geneviève Cooreman en vrijwilligers

## Prijs

Vrije bijdrage

# 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 19 september 2019
- Donderdag 16 januari 2020
- Donderdag 23 april 2020

Niet tijdens schoolvakanties en de maanden december en januari

## Begeleiding

Simonne Verschraege en Annemarie Heesen

## Prijs

€ 8 per sessie

# 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 17 september 2019
- Dinsdag 14 januari 2020
- Dinsdag 21 april 2020

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 sessie

€ 10 per sessie als er per reeks betaald wordt

## 'Intuïtief-creatief'

Jezelf ontdekken via verschillende creatieve uitingsvormen in gezelschap. Diverse technieken worden je aangeboden. Elke keer weer wat anders. In je eigen tempo, dus zonder enige druk, groeit je zelfvertrouwen.

### Wat

Experimenteren met allerlei materialen.  
Uitwisselen van je eigen ideeën en verlangens.  
Nieuwe gaven ontdekken en deze met anderen delen.

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

### Voor wie

Voor iedereen die nieuwsgierig is naar eigen kunnen.  
Voor elke mens die het kind in zich weer aan bod wil laten komen.

### Wanneer

Dinsdagnamiddag van 14u tot 16u  
Start: 17 september  
Niet tijdens schoolvakanties.

### Begeleiding

Annemieke Verras

### Bijdrage

€ 8 per keer

### Inschrijving

Niet nodig, kom dan de 1e keer wel een kwartiertje vroeger, dan kunnen we kennis maken.

# 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 24 oktober 2019  
[I am. You have the power to change the world](#)
- Donderdag 21 november 2019  
[Happiness \(Thomas Balmès\)](#)
- Donderdag 23 januari 2020  
[The blind side \(Sandra Bullock\)](#)
- Donderdag 12 maart 2020  
[Wonder \(Stephen Chbosky\)](#)

Telkens om 20u

## Prijs

€ 5 per film

€ 15 voor een abonnement (4 films)

## Locatie

Gemeenschapscentrum 't Gasthuis

Turnhoutsebaan 199

2110 Wijnegem

# Zelfgenezing

Drie boeiende lezingen over 'zelfgenezing'

## Wanneer

- Donderdag 7 november 2019  
Oorzaken van ziekte en hardnekkig gedrag
- Donderdag 14 november 2019  
De rol van het transgenerationale geheugen in ons ziektebeeld en gedrag
- Donderdag 28 november 2019  
Hoe zelfgenezend te werk gaan

Telkens van 20u tot 22u30

## Prijs

€ 20 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 5,12,19,26 maart en 2 april 2020  
9.30u-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 (max 6 deelnemers en kans persoonlijke processen)



# 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

### Startdata

- Woensdag 2 oktober 2019

Gratis lezing op woensdag 18 september 2019  
om 20u in De Lichtbron tevens start van de  
cursus.

### 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.

Vrijdagochtend van 10u - 12u30  
(1 keer per maand)

### Startdata

- Vrijdag 11 oktober 2019

### Prijs

€120 voor 3 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 maandelijkse interactieve avond (4de vrijdag van de maand) van 20u tot 22u30

## Startdatum

- Vrijdag 25 oktober 2019

## 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

- Maandag 28 oktober 2019 van 10u tot 16u  
**Voor iedereen**
- Maandag 24 februari 2020 van 10u tot 16u  
**Specifiek voor leerkrachten**

Telkens van 10u tot 16u

## 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)

## Promotieprijs

€ 100 per dag, lunch inbegrepen

€ 50 per dag, lunch inbegrepen 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 10 - vrijdag 14 augustus 2020

## 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 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 derde maandag van de maand om 20u

## Startdatum

- Maandag 23 september 2019

## Begeleiding

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

## Prijs

€ 20 per avond

**DE LICHTBRON**  
VZW



**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.

### 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

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*

