



't BEIAARDJE

Tijdschrift van **CULTUURSMAKERS** Meise-
Driemaandelijks – nr.1 /2023
V.U.:Frans Heyvaert, Sint-Elooiweg 22, 1860
Meise
Tel/Fax: 02-269.49.22 -
E-post: meise@vtbkultuur.be
[PB B-2/2507](#)
AFGIFTEKANTOOR: 1860 MEISE
P 702043



PROGRAMMA van CULTUUTRSMAKERS Meise

-Dinsdag 24 januari 2023

START van een **NIEUWE** lessenreeks Hatha
Yoga – Ter Wildert, Dries 98 te Wolvertem.
Inschrijvingen ter plaatse vanaf 18:30.

Woensdag 15 februari 2023

CS-reportage BUTHAN door Guido en Mia
Vervoort. (lees verder)
Muze 20:00:

Fam., Mw., Mr.

Adres:

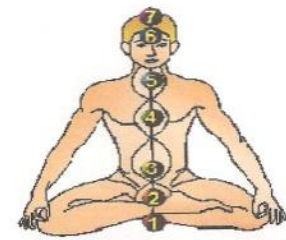
Postnr:.....Gem.....

zondag 26 maart 2023

Stadsfestival BRUSSEL (zie verder voor het
volledige programma **(lees verder)**)

Woensdag 19 april 2023: CS reportage

CS reportage **MYANMAR en OMAN** door
Gregory Lewyllie – **(zie verder)**
Muze 20:00



VTBYOGA MEISE

Op **dinsdag 24 januari 2023** starten wij met
een nieuwe lessenreeks van 15 lessen
HATHA YOGA in de zaal “Ter Wildert”, Dries
98 te Wolvertem (Meise)
AANBEVOLEN: losse kledij – liefst 2 u
ervoor niet te zwaar gegeten hebben.

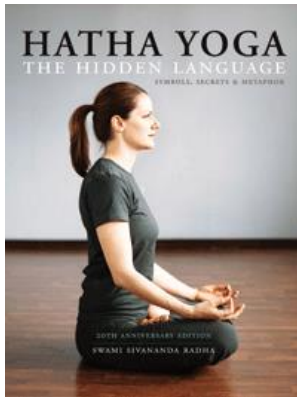


Zaal TER WILDERT



van VTBYOGA Meise of ter plaatse):
BIJ: Frans Heyvaert Tel. 02 269 49 22
EP: franseheyvaert@cultuursmakers.be
en/of
vtbyogameise1@hotmail.com

Wat is YOGA ?



In een westers concept wordt met yoga , hatha yoga bedoeld: een tak van yoga die bestaat uit **een systeem van oefeningen om de beheersing over de geest en vooral het lichaam te verkrijgen en zo te ontspannen.**

Leren om goed adem te halen is essentieel aangezien spanning, stress en ademen nauw verwant zijn.

WAARVOOR?

Door het beoefenen van yoga wordt de energiestroom in het lichaam hersteld en lossen de mentale en fysieke blokkades en spanningen zich op.

Yoga is populair om stress te verminderen, het lichaam soepel te houden en zo het immuunsysteem en het algemeen welbevinden te bevorderen.

HOE?

Hatha yoga bestaat uit de beoefening van **lichaamshoudingen** (asana's) en **ademhalingstechnieken** (pranayama). Hatha yoga bestaat voornamelijk uit niet-bewegende asana's, de zonnegroet is de bekendste.

Meditatie is voor veel yogi's een belangrijke afronding om de eenheid van lichaam en geest te voelen.

DEELNAME voor de 15 lessen;

-leden Cultuursmakers : € 65.00

-niet-leden: € 75.00

INLICHTINGEN en INSCHRIJVINGEN

(door overschrijving op BE23 9796 3446 6291

-Elooitrotters Meise

Wil je ook een wandeling leiden?

Wij zoeken nieuwe en jongere wandelleiders

Contacteer: Frans Heyvaert

Ep: fransheyvaert@cultuursmakers.be

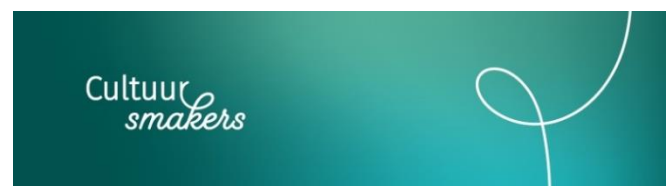
en/of vtbyogameise1@hotmail.com



VERTREK: Sint-Martinuskerk MEISE telkens om **14u stipt** met eigen wagens of op de vertrekplaats of op de vertrekplaats – uur wordt later meegedeeld

Wordt nu lid van de Elooitrotters van Meise.....

Of Epost: fransheyvaert@cultuursmakers.be
en/of sintelooitrottersmeise.be



Cultuur
smakers

CULTUURSMAKERS- reportages

PROGRAMMA 2022-2023

vtbKultuur MEISE i.s.m het
GC de MUZE van Meise
telkens om 20 u

PROGRAMMA 2022-2023

-woensdag 15 februari 2023

Buthan van Guido Vervoort- MUZE 20:00

-woensdag 19 april 2023

Myanmar en Oman –Gregory Lewyllie -
MUZE 20:00

Cultuur
smakers

Meise



GC de MUZE van Meise

Cultuursmakers Meise heeft 2 onderafdelingen:

1-VTBYOGA Meise – iedere
dinsdagavond van 19-20 u in de
yogazaal van de **Ter Wildert**
Dries 97 te **WOLVERTEM.** (niet
tijdens de vakanties)

vanaf 20/09/2022

. Tel. 02-269.49.22



VTB YOGA MEISE

*Van zodra we mogen herbeginnen
Zullen wij dat meedelen per mail en op
onze webstek. www.vtbkultuur.be/meise*

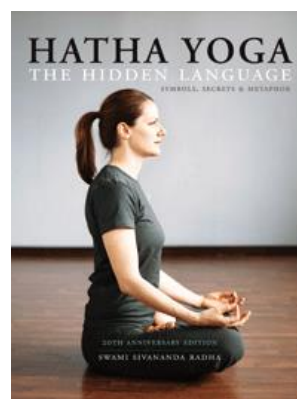
2-de Elooitrotters Meise die op de eerste
zondag van de maand een geleide familiale
wandeling
organiseren



Zaal TER WILDERT



Wat is YOGA ?



In een westers
concept wordt met
yoga , hatha yoga
bedoeld: een tak van
yoga die bestaat uit
**een systeem van
oefeningen om de
beheersing over de
geest en vooral het
lichaam te verkrijgen
en zo te ontspannen.**

Leren om goed adem te halen is essentieel aangezien spanning, stress en ademen nauw verwant zijn.

WAARVOOR?

Door het beoefenen van yoga wordt de energiestroom in het lichaam hersteld en lossen de mentale en fysieke blokkades en spanningen zich op.

Yoga is populair om stress te verminderen, het lichaam soepel te houden en zo het immuunsysteem en het algemeen welbevinden te bevorderen.

HOE?

Hatha yoga bestaat uit de beoefening van **lichaamshoudingen** (asana's) en **ademhalingstechnieken** (pranayama).

Hatha yoga bestaat voornamelijk uit niet-bewegende asana's, de zonnegroet is de bekendste.

Meditatie is voor veel yogi's een belangrijke afronding om de eenheid van lichaam en geest te voelen.

(lees verder)

VERTREK: Sint-Martinuskerk MEISE telkens om **14u stipt** met eigen wagens of op de vertrekplaats of op de vertrekplaats – uur wordt later meegedeeld

Wordt nu lid van de Eloitrotters van Meise.....

INLICHTINGEN en INSCHRIJVINGEN bij:

-Frans Heyvaert, secretaris – Tel: 02-269.49.22

E-post: sintelooitrottersmeise@hotmail.com en/of fransheyvaert@cultuursmakers.be

Cultuur
smakers
Meise



Voor al onze CULTUURSMAKERS reportages i.s.m. het G.C. de MUZE van Meise en CULTUURSMAKERS Meise

Waar? De Muze, Brusselsesteenweg 69, 1860 Meise
I.s.m. GC de MUZE – 20:00
Deelname: €6 / 7- aan de kassa
Voorinschrijving (min 1 week vooraf)
€ 5/ 6 door betaling van de som op
BE09 4239 1088 0157 van Cultuursmakers
Meise met opgave van
lidmaatschapsnummer

KULTUUR en KAMPEREN

Sinds 2016 heeft vtbKultuur een kampeerafdeling die op regelmatige basis activiteiten organiseert i.s.m. de Vlaamse Kampeertoeristen (zusterorganisatie van vtbKultuur vzw)

ONTSTAAN en TEAM:

In 2016 leerden we mekaar kennen. We vonden gezamenlijke passies: cultuur en kamperen. We waren (en zijn) er van overtuigd dat er binnen de vtbKultuurleden zeker interesse bestaat voor meerdaagse cultuuruitstappen met tent, caravan, motorhome ... Kultuur&Kamperen was geboren ... en het team werd inmiddels uitgebreid



De opeenvolgende logo's van



NIEUWJAARSWENS van CULTUURSMAKERS

Het is nieuwjaar, een tijd om te vieren

Met vrienden en familie, om te genieten van de cultuur



Er is zoveel te zien en te beleven

Laat ons dus de kans grijpen om te ontdekken

Van de prachtige musea tot de levendige markten

Van de bedrijfsbezoeken tot de zoektochten

Er is zoveel te zien en te beleven

Laten we dus de kans grijpen om te ontdekken

Van een daguitstap tot een avondshow

Van een hapje en een drankje tot gezelligheid alom

Bij ons is er met heel veel smaak cultuur te beleven,

Immers samen smaakt cultuur beter, tijd om te ontdekken!

Op een mooi, cultureel en leerzaam nieuwjaar voor ons allemaal!

Het bestuursteam Cultuursmakers

Nieuwe CULTUURSMAKERS-pas 2023

CULTUURSMAKERS-pas

Met het hele gezin voordelig van cultuur genieten!

Ben jij zot van cultuur? En zie je het wel zitten om voordelig van cultuur te genieten? Dan moet je beslist een CULTUURSMAKERS-pas aanschaffen! **Voor 20 euro** ben je tot einde 2023 lang lid van onze culturele bende. Jouw CULTUURSMAKERS -pas is bovendien geldig voor alle inwonende gezinsleden.



Jouw voordelen op een rijtje:

- Je maakt deel uit van een groep enthousiaste cultuurliefhebbers waarmee je samen van cultuur kunt genieten.
- Je neemt aan alle activiteiten van onze CULTUURSMAKERS -groep deel aan ledenprijs.
- Ook alle activiteiten van onze CULTUURSMAKERS -collega's elders zijn voor jou toegankelijk aan ledenprijs. Jaarlijks organiseren we allemaal samen ongeveer 2500 vtbKultuur-activiteiten. Je vindt ze op www.cultuursmakers.be/activiteiten.
- Je krijgt 5 euro korting bij de aankoop van een Open Monumentenkaart. Je betaalt dan 20 in plaats van 25 euro en krijgt hiermee toegang tot uitzonderlijke erfgoedplaatsen in Vlaanderen en heel wat kortingen en voordelen bij meer dan 250 monumenten in Vlaanderen.
- Je krijgt 6 euro korting bij de aankoop van een (nieuwe) Museumpas. Je betaalt dan 53 in plaats van 59 euro om een jaar lang de permanente tentoonstellingen van meer dan 170 musea gratis te bezoeken. Ook heel wat tijdelijke tentoonstellingen kan je gratis of met fikse korting bezoeken.
- Je krijgt minstens 4 keer per jaar de nationale nieuwsbrief OOGwenk, boordevol culturele inspiratie, in je mailbox.
- Je krijgt regelmatig extra voordelen zoals mooie kortingen voor unieke voorstellingen of evenementen.

Hoe word je lid?

- Vul het formulier hiernaast in en klik op 'word lid'.
- Voornaam en achternaam
- Voornaam en achternaam inwonende partner
- Emailadres
- Telefoonnummer
- GSM nummer Straat en nummer
- Postcode en gemeente

- Betaal **vervolgens 20 euro** op rekening van onze Cultuursmakers:Meise **BE09 4239 1088 0157** voor Cultuursmakers Meise

- Je Cultuursmakers-pas valt even later in je brievenbus.

We beloven dat je geen spijt zal krijgen van je lidmaatschap en wensen je veel cultuurplezier.

VAB-leden niet meer automatisch lid van CULTUURSMAKERS

Beste cultuurliefhebber

Als VAB-lid heb je altijd aan de voordeligste tarieven kunnen genieten van alle vtbKultuur-activiteiten. VAB-leden waren immers automatisch lid van vtbKultuur. Dat gekoppeld lidmaatschap wordt nu opgeheven.

Uiteraard blijven we je met open armen ontvangen op al onze activiteiten, maar als je vanaf 1 oktober 2020 verder wil profiteren van onze ledentarieven en andere ledenvoordelen, dan heb je een CULTUURSMAKERS -pas nodig. voor 20 euro ben je met je hele gezin een jaar lang lid van. CULTUURSMAKERS Je krijgt daar deze voordelen voor in de plaats:

- Je kan aan alle activiteiten van alle CULTUURSMAKERS -groepen deelnemen aan ledenprijs. Jaarlijks staan er ongeveer 2500 CULTUURSMAKERS -activiteiten op de agenda. Je vindt ze op www.cultuursmakers.be/activiteiten
- Je krijgt 5 euro korting bij de aankoop van een Open Monumentenkaart (20 i.p.v. 25 euro). Met een Open Monumentenkaart krijg je toegang tot uitzonderlijke erfgoedplaatsen in Vlaanderen en heel wat kortingen en voordelen bij meer dan 250 monumenten in Vlaanderen.
- Je krijgt 6 euro korting bij de aankoop van een (nieuwe) Museumpas (53 i.p.v. 59 euro). Met een Museumpas kan je een jaar lang de permanente tentoonstellingen van meer dan 170 musea gratis bezoeken. Ook heel wat tijdelijke tentoonstellingen kan je gratis of met fikse korting bezoeken.
- Je krijgt minstens 4 keer per jaar onze nationale nieuwsbrief OOGwenk, boordevol culturele inspiratie, in je mailbox.
- Je krijgt regelmatig extra voordelen zoals mooie kortingen voor unieke voorstellingen of evenementen. De actuele voordelen vind je steeds op www.cultuursmakers.be/word-lid .

Overtuigd? Dan nodigen we je graag uit om een CULTUURSMAKERS -pas aan te kopen. Surf hiervoor naar <https://www.cultuursmakers.be/meise/word-lid> klik bovenaan in de balk op 'lid worden'. Vul vervolgens je gegevens in en betaal **20 euro** op rekeningnummer

BE09 4239 1088 0157 voor Cultuursmakers Meise

Hartelijke CULTUURSMAKERS groeten van

CULTUURSMAKERS Meise

Frans Heyvaert

Sint-Elooiweg 22

1860 Meise

Tel: 02-269 49 22

Epost: fransheyvaert@cultuursmakers.be



CULTUURSMAKERS-reportages

Woensdag 15/02/2023

BUTHAN

Guido en Mia Vervoort

BHUTAN, authentieke Tibetaanse cultuur verborgen in de Himalaya

Het koninkrijk Bhutan is nog één der meest authentieke landen ter wereld. Pas in 1974 werden de grenzen opengesteld voor toerisme.

We reizen over bergpassen van bijna 4000 meter hoog, temidden het grandioze decor van de oostelijke



Himalaya.

Terwijl in andere Himalaya-gebieden zoals Nepal, Ladakh of Sikkim een groot deel van de bevolking nu rondloopt in hemd en jeans, houdt in Bhutan de overgrote meerderheid van de zeer gastvrije en buitengewoon vriendelijke bevolking nog vast aan de traditionele klederdracht..

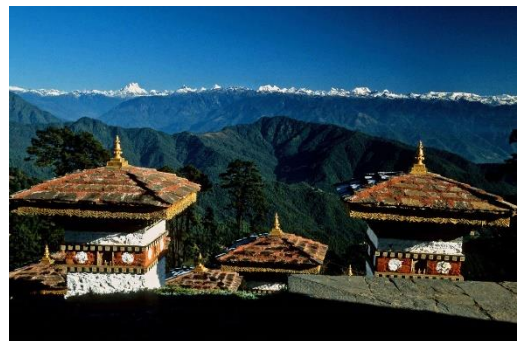
Terwijl Tibet (nu deel van China) grotendeels “verchineest” is, vindt men in Bhutan overal nog de authentieke Tibetaanse cultuur terug.

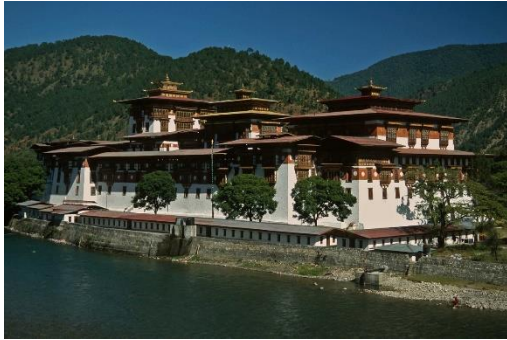
De typische houten huizen zijn zeer verzorgd en kleurrijk.

Prachtige mystieke kloosters liggen er als arendsnesten tegen de bergflanken.

We zijn er getuige van de festivals waarbij monniken, getooid met kleurrijke kostuums en maskers, gedurende 3 dagen aangrijpende rituele dansen uitvoeren op de tonen van Tibetaanse religieuze muziek.

De slogan van het land is dat men niet streeft naar een groot “Bruto Nationaal Product”, maar naar een groot “Bruto Nationaal Geluk”.





Woensdag 19 april 2023 – Muze 20:00

Myanmar – Oman:

Door Gregory Lewyllie

Grégory Lewyllie, de fietsende globetrotter heeft een zwak voor lange fietsvakanties en voor Azië. Deze keer fietste hij ondermeer door het bijzondere Myanmar en liet zich ook onderdompelen in de cultuur van het Midden-Oosten, meerbepaald Oman. Hij keerde huiswaarts met fietstassen boordevol foto- en videomateriaal. Zijn uniek transportmiddel gaf hem ook deze keer de kans om op een zeer aparte en indringende manier achter de schermen van een land te reizen.

Myanmar: het ware gezicht

Veertig jaar na de militaire dictatuur heeft Myanmar zijn deuren geopend voor het toerisme. Welke impact heeft deze afzondering met de buitenwereld gehad en hoe slaagt het land erin om in een mum van tijd een topbestemming te worden binnen de reiswereld? Wat heeft Myanmar te bieden en hoe kan je het land makkelijk bereizen? Het zijn maar enkele van de vragen waar een antwoord wordt op gegeven tijdens deze bijzondere foto-filmreportage.



Oman: land van Duizend-en-één-nacht

Waar ligt in godsnaam dat land en waarom vind je het slechts in een beperkt aantal reisbrochures terug? Heeft het land ook nog iets anders te bieden dan alleen maar woestijnzand? Gaat 'onbekend is onbemind' ook op voor Oman? Vergeet alle

vooroordelen of misverstanden en ontdek een zeer uitzonderlijk mooi land waar een smeltkroes van autochtonen de economie draaiende houdt.



Zijn reisvoorstellingen zijn apart in hun genre, omdat hij er als geen ander in slaagt je mee op reis te nemen. Hij doet eenieder wegdromen naar een wereld van

Duizend-en-een-nacht. Laat deze kans niet liggen en fiets of reis mee in de bandensporen van deze verdwaalde zwerver, tot ver over de horizon heen.

Stadsfestival BRUSSEL 26 maart 2023





Cultuursmakers organiseert al jaren elk voorjaar een cultureel stadsfestival. Tot vorig jaar ging dit stadsfestival door het leven als 'KnipoogDag' (Cultuursmakers heette toen nog vtbKultuur, een vereniging met een 'knipoog' naar cultuur).

Voortaan houden we het simpeler en noemen we het gewoon wat het is:

Stadsfestival van Cultuursmakers. Het oude vertrouwde (én gesmaakte!) concept blijft behouden. Het blijft dus een dag om volop te proeven van alle gekende en minder gekende culturele pareltjes van een bepaalde stad. Natuurlijk in combinatie met goed gezelschap en sfeervolle randanimatie.

In 2023 trekken we met ons stadsfestival de kaart van art nouveau in Brussel. Aan het eind van de 19de eeuw en het begin van de 20ste eeuw beleefde de hoofdstad een ware architecturale en artistieke revolutie. Een eeuw later brengen we deze revolutie terug naar de oppervlakte.

De **voormiddag** van ons stadsfestival staat exclusief in het teken van de art nouveau. Het voormiddagprogramma is een 'begeleid' programma. Je beleeft het dus samen met andere cultuurliefhebbers in een beperkte groep.

Wil je deelnemen aan het voormiddagprogramma, schrijf dan in bij een van de deelnemende lokale groepen van Cultuursmakers en geniet van een gegidste wijkwandeling, een museumbezoek of een interieurbezoek.

Sommige groepen bieden na hun ochtendprogramma een lunch in een restaurant aan. Ook vervoer van en naar Brussel wordt veelal voor jou geregeld (informeer je bij de groep in kwestie).

Wacht niet te lang om in te schrijven, want het aantal plaatsen is beperkt.

Het **namiddagprogramma** volgt de culturele mijl door Brussel van de Kunstberg via de Europese wijk tot aan het Jubelpark. Drie hotspots die hun geheimen prijsgeven met opengestelde musea en sites en gidsen die je met heel wat weetjes meenemen op verschillende mini-parcours. Hier kan je je vrij bewegen en hoef je niet bij een groep aan te sluiten.

In de **late namiddag** om 17 uur sluiten we het Stadsfestival gezamenlijk af met een drankje en een streepje muziek.

De voormiddag van ons stadsfestival staat helemaal in het teken van de art nouveau.

We blinken de art-nouveauparels van Brussel extra voor je op. Zo geven ze nog meer glans aan de wereldhoofdstad van deze kunststroming!

Wil je deelnemen aan het voormiddagprogramma, schrijf dan in bij een van de deelnemende lokale groepen van Cultuursmakers en geniet van een gegidste wijkwandeling, een museumbezoek of een interieurbezoek.

Wacht niet te lang om in te schrijven, want het aantal plaatsen is beperkt.

[8 verschillende wijkwandelingen](#)

Wijkwandelingen

Deskundige gidsen nemen je mee op verkenning in een van de Brusselse wijken die bol staan van prachtige art-nouveauhuizen.

[5 verschillende musea](#)

Museumbezoeken

Een gids neemt je mee voor een boeiend museumbezoek. Sommige musea staan inhoudelijk in het teken van de art nouveau. Andere bezoeken we omdat ze zijn gehuisvest in een prachtig art-nouveaupand.

[Ontdek de interieurs](#)

Interieurbezoeken

Art nouveau is meer dan andere kunststromingen een 'totaalkunst'. Exterieur en interieur vormen één geheel. Ga met ons op pad en laat je betoveren door een indrukwekkend interieur.

**In de namiddag kun je op eigen houtje op pad in drie verschillende wijken:
Europese wijk, Jubelpark en Kunstberg.**

Wij bezorgen jou een 'programmabrochure' met daarin een overzicht van alle interessante bezoekpunten. Je kiest daaruit de dingen die je het meest kunnen bekoren en gaat op verkenning. Op verschillende plekken geniet je van minirondleidingen en muzikale animatie. Ook pendelbusjes staan voor je klaar om snel van de ene wijk naar de andere te hoppen.

Hoe geraak je aan ons programma voor de namiddag?

- Wie deelneemt aan een ochttenprogramma krijgt de programmabrochure in de voormiddag van de groepsbegeleider.

- Wie enkel (onze afdeling Meise) in de namiddag deelneemt aan ons Stadsfestival, komt gewoon vanaf 13.45 uur langs een van onze infostands in de verschillende wijken, betaalt 8 euro (leden) of 10 euro (niet-leden) en ontvangt het programmablade. Vooraf inschrijven voor het namiddagprogramma is dus niet nodig!

In onze brochure vind je ook een bon voor een **gratis museumbezoek** én een bon voor een **gratis drankje** tijdens ons slotevenement.

Jubelpark

De historische site van het Jubelpark herken je aan zijn triomfboog. In het park kan je een bezoek brengen aan het paviljoen der Menselijke Driften, het Koninklijk Museum van het Leger en de Krijgsgeschiedenis en het Museum voor Kunst en Geschiedenis.

Europese wijk

Weinig Brusselse wijken hebben de afgelopen decennia zoveel veranderingen te verwerken gekregen als de Leopoldwijk. Hier kan je onder meer het Huis van de Europese Geschiedenis, het Parlamentarium en het museum voor Natuurwetenschappen bezoeken.

Kunstberg

In de omgeving van de Kunstberg kan je musea als het Koninklijke Bibliotheek (KBR), het Muziekinstrumentenmuseum en de archeologische site op de Coudenberg bezoeken.

Voor wie wil deelnemen: wij sluiten aan bij de afdeling Grimbergen.

INSCHRIJVEN voor 1 maart

Afsluiter

Het Stadsfestival sluiten we om 17u af in het Leopoldspark (Europese wijk) met een drankje en een streepje muziek. Ergens rond 17:30 h. à 18:00

Praktisch

Inbegrepen:

- Een brochure, een bon voor een gratis museumbezoek én een bon voor een gratis drankje tijdens ons slotevenement
- Lunch (meer info komt eraan)
- Gidsen

Niet inbegrepen:

- Vervoer van en naar het stadsfestival. (Een voorstel om samen het openbaar vervoer te nemen ofwel vanuit Strombeek-Bever ofwel vanuit Vilvoorde station komt eraan) – wij houden je op de hoogte.
- Dranken bij de lunch en andere persoonlijke uitgaven.

Inschrijven en Betalen:

- **Vóór 1 maart op rekening van Cultuursmakers Grimbergen BE24 4387 1692 9138 met vermelding van uw e-mail adres.**

Uur: 10:00

Plaats: Vallei van de Maalbeek

Adres:hoek Gutenbergsquare - Filips De Goede straat - Pacificatiestraat , 1000
Brussel

Prijs leden: € 46

Prijs niet-leden:€ 50

<https://www.cultuursmakers.be/grimbergen/activiteiten/stadsfestival-brussel-32/datum/13951>

Info: grimbergen@cultuursmakers.be



ART NOUVEAU

Het stadsfestival (zie verder) staat inde voormiddag volledig in het telen van ART NOUVEAU

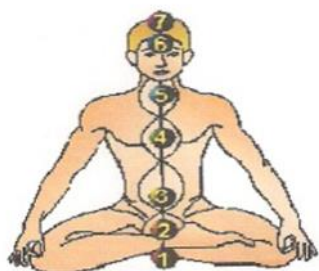
Art Nouveau is een internationale stijl van kunst, architectuur en toegepaste kunst, vooral de decoratieve kunsten. De stijl is bekend onder verschillende namen in verschillende talen: Jugendstil in het Duits, Stile Liberty in het Italiaans, Modernisme in het Catalaans en ook bekend als de moderne stijl in het Engels.



De Jugendstil of art nouveau is een kunststroming die tussen 1890 en 1914 op verschillende plaatsen in Europa populair was, voornamelijk als reactie op het vormvervagende impressionisme. De Jugendstil manifesteerde zich vooral in gebruiksvoorwerpen (glaskunst, boeken, plateel, sieraden, meubels etc.), de architectuur en de schilderkunst. De stroming kende een korte maar hevige bloeitijd, die zich voornamelijk uitbreidde tijdens de belle époque. In West-Europa was de stijl ruim voor 1910 al verleden tijd, in het oosten kon hij wat langer voortbestaan.

Op dinsdag 24 januari 2023 om 19 uur start VTB-YOGA Meise met een nieuwe reeks van 15 lessen van één uur in de zaal van "Ter Wildert", Dries 98, 1861 WOLVERTEM (Meise)

Yoga is een krachtig tegengif voor de spanningen van het leven in deze tijd en als zodanig een bruikbare filosofie, die de vereniging van lichaam, verstand en geest nastreeft te behoeve van gezondheid en levensvervulling



VTB YOGA MEISE

. Een gezond en soepel lichaam kan men ontwikkelen door de beoefening van bepaalde lichaamshoudingen (asana's). Deze oefeningen die gemakkelijk te begrijpen zijn en die door **Iedereen** kunnen uitgevoerd worden, hebben invloed op alle lichaam stelsels, brengen de spieren op de juiste spanning, stimuleren de bloedsomloop en verbeteren de algehele

gezondheidstoestand. De voordelen zijn niet alleen van lichamelijke aard: wie de houdingen eenmaal onder de knie heeft en kennis gemaakt heeft met ontspannings- en ademhalingstechnieken, zal ontdekken dat yoga het vermogen heeft om de geest tot rust te brengen, de concentratie te verbeteren en het vermogen geeft om met spanning om te gaan. Het is een compleet systeem voor persoonlijke ontwikkeling en bevordert een geheel lichamenlijk en geestelijk welzijn

HATHA YOGA kan je o.a. helpen om:

- ❑ je beter te leren ontspannen
- ❑ zowel sterker als soepeler te worden
- ❑ minder lichamenlijke klachten te hebben
- ❑ beter te slapen
- ❑ je grenzen en beperkingen te leren kennen en ze beter te leren accepteren
- ❑ over meer energie te beschikken
- ❑ gevoeliger, intuïtiever te worden
- ❑ evenwichtig te worden
- ❑ meer tevreden te zijn
- ❑ beter naar je lichaam te kunnen luisteren
- ❑ meer te kunnen genieten

INLICHTINGEN en INSCHRIJVINGEN

bij: Frans Heyvaert
Voorzitter VTB-YOGA Meise
Sint-Elooiweg 22
1860 MEISE

Tel: 02-269.49.22

e-post: vtbyogameise1@hotmail.com
fransheyvaert@cultuursmakers.be

Inschrijven kan ook ter plaatse vanaf 18 u 30

Leden Cultuursmakers: € 65.00 - niet-leden € 75.00 (BE23 9796 3446 6291 VTBYOGA Meise)

Gedrukt door
de gemeente Meise.

meise
meer dan gewoon

