

# Wellness-veld 'Bewust in Amsterdam Noord'

Noorderparkfestival 8 september 2019

Welkom op het Wellness-veld! Beleef hier vanmiddag massages, workshops en verwennerij, gratis aangeboden door gedreven professionals in gezondheid, bewustzijn en geluk. Op het Wellness-veld maak je kennis met **Bewust in Amsterdam-Noord**: een samenwerking van acht centra in Noord die elk op eigen wijze bijdragen aan een bewust, gezond en gelukkig leven voor iedereen in Noord en daarbuiten.

We werken samen en inspireren elkaar door gebruik te maken van elkaars deskundigheid, elkaar aan te vullen, zo nodig naar elkaar te verwijzen en gezamenlijk naar buiten te treden. Elk van ons heeft een prachtig aanbod. En samen is meer! Bewust in Amsterdam-Noord, dat zijn:

**Noord Straalt**

**Yogaschool Noord**

**Rumah Yoga**

**Lichtcentrum Amsterdam**

**Akademie voor Massage en Beweging**


**Yoga Sol**

**De Zamenhof**

**Zinnig Noord**

We geven informatie in de kramen. Vind ons op Facebook: **Bewust in Amsterdam-Noord**



	Programma in de luifel-tent	Programma bij de kramen
12:00 – 12:30	<b>Workshop Massage met hart, handen en heel je lijf</b> <i>Akademie voor Massage en Beweging</i> Massage is behalve heel fijn om te ontvangen, ook heerlijk om te geven! Even uit je hoofd en met inzet van heel je lichaam, je handen het werk laten doen. Je handen die het verlengde zijn van je hart... Kom en doe mee met de korte workshop en ervaar wat aanraking met jou doet. Nathalie geeft een korte demonstratie en daarna ga je zelf aan de slag! Smaakt naar meer? De Akademie organiseert een Introductie cursus, vergeet niet te vragen naar de speciale aanbieding! <a href="http://www.akademie.nl">www.akademie.nl</a>	
12:30 – 13:00	<b>Osteopathie, demonstratie met vraag en antwoord</b> <i>Michael Pallat, Noord Straalt</i> Michael werkt als zelfstandig osteopaat bij Noord Straalt. In zijn behandelingen gebruikt hij zijn ervaringen als yogadocent en zijn passie voor het diepe bindweefsel-werk. In de demonstratie geeft hij antwoord op vaak gestelde vragen over osteopathie. <a href="http://www.osteopathiepallat.nl">www.osteopathiepallat.nl</a>	Bij Noord Straalt <a href="http://www.noordstraalt.nl">www.noordstraalt.nl</a> is er een afwisselend doorlopend programma:
13:00 – 13:30	<b>Familieopstellingen Introductie Workshop</b> <i>Jacqueline de Vries, Lichtcentrum Amsterdam</i> Bij familieopstellingen worden we ons bewust dat we niet alleen emoties en gevoelens van ons zelf dragen maar ook die vaak onbewust zijn overgedragen of hebt overgenomen uit je familie. Het kunnen allerlei soorten vragen en gevoelens zijn die zich afspelen bij je. Vaak zijn het thema's, vragen of patronen die steeds terugkeren en die je niet opgelost krijgt. Familieopstellingen brengen snel inzicht en beweging in wat zich in de 'onderstroom' afspeelt. <a href="http://www.lichtcentrumamsterdam.nl">www.lichtcentrumamsterdam.nl</a>	<ul style="list-style-type: none"><li>● <b>Emoties loslaten met Faster EFT</b> - Met deze snelle methode helpt Maaïke van Pelt je om oud zeer, belemmerende overtuigingen en angsten los te laten zodat je vrijer in het leven komt te staan. <a href="http://www.boostbodyandmind.nl">www.boostbodyandmind.nl</a></li><li>● <b>Compliment via de post</b> - Geef je naam en adres aan Esther. Zij geeft persoonlijke boodschappen op een kaartje, dat naar je huisadres wordt gestuurd. Je ontvangt dus na het festival nog een verrassing in de bus!</li><li>● <b>Diverse massages</b> - Ontvang een gratis massage en voel hoe je lijf ontspant. NB: je hoeft er niet voor uit je kleren. <a href="http://www.massagelandsmeer.nl">www.massagelandsmeer.nl</a> en <a href="http://www.perlarosa.nl">www.perlarosa.nl</a></li><li>● <b>Ouder-kind reading</b> – Esther geeft je een beter beeld van je kind, hoe jij zelf in je rol als ouder staat en wat je daarmee nog meer kunt. Voor de reading hoeft je kind niet aanwezig te zijn. <a href="http://www.perlarosa.nl/ouder-kind-reading">www.perlarosa.nl/ouder-kind-reading</a></li></ul>
13:30 – 14:00	<b>Demonstratie Sumi-e zenschilderen</b> <i>Mathilde de Vriese, De Zamenhof</i> Sumi-e is een eeuwenoude schilderijstijl van monniken uit Japan. Het zijn wonderschone eenvoudige bamboe's in zwarte inkt. Mathilde geeft uitleg en demonstratie. <a href="http://www.dezamenhof.nl/atelier">www.dezamenhof.nl/atelier</a>	
14:00 – 14:30	<b>Mini-cursus Geluk</b> <i>Zinnig Noord</i> Wie wil er geluk? Wie niet!! <a href="http://www.zinnignoord.nl">www.zinnignoord.nl</a>	

Z.O.Z.

14:30 – 15:00	<p><b>Workshop Acro yoga Ouder en Kind kids 4-6 jaar</b> <i>Esther Hertog, Yogaschool Noord</i></p> <p>In de Family AcroYoga workshop gaan ouder en kind samen strekken, vliegen, masseren en vooral samen spelen. Deze workshop is een combinatie van yoga, massage en kunstjes uit de acrobatiek. Hoe kun je op elkaar bouwen en vertrouwen op een speelse manier? Toegankelijk voor iedereen die het leuk vindt om samen met zijn/haar kind te bewegen en te zoeken naar nieuwe mogelijkheden. Plezier staat voorop! <a href="http://www.yogaschoolnoord.nl">www.yogaschoolnoord.nl</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Haptotherapeut Sigrid</b> - Haptotherapie gaat over het herstellen van de balans tussen voelen en denken. Haptotherapeut Sigrid Weitenberg gaat met behulp van oefeningen, (gevoels)-ervaringen en gesprekken samen met jou aan de slag met datgene wat bij je speelt.</li> <li>● <b>Elfjes maken</b> - Ontdek de dichter in jezelf! Je maakt samen met Eric snel een blij, ontroerend of gek gedichtje van 11 woorden.</li> <li>● <b>InterX pijnbestrijding</b> – Deze vorm van neurostimulatie helpt jouw lichaam zichzelf te herstellen bij acute of chronische lichamelijke pijn. Proefsessies door Eric Tielemans. <a href="http://www.massagelandsmeer.nl/interx-pijnbestrijding">www.massagelandsmeer.nl/interx-pijnbestrijding</a></li> </ul>
15:00 – 16:00	<p><b>Workshop Leren Masseren</b> <i>Akademie voor Massage en Beweging</i></p> <p>Leren masseren: iets voor jou? Oxytocine wordt ook wel het hormoon van onthaasting, genezing en verbondenheid genoemd. Massage is één van de manieren om de productie hiervan te bevorderen. Grappig genoeg ervaren niet alleen degenen die een massage ontvangen effect, maar ook de mensen die de massage geven! Ze voelen meer gronding, verbondenheid en ontspanning! Zelf ervaren? Kom lekker meedoen en laat je door Nathalie meevoeren op het massage-pad. Hierna interesse om meer te leren? De Akademie organiseert een Introductie cursus, vraag naar de speciale aanbieding! <a href="http://www.akademie.nl">www.akademie.nl</a></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● <i>Alleen tussen 15:30 en 16:30 uur:</i> <b>Let Love Shine in 5 minuten</b> - Bregje en Heidy laten jouw liefde opbloeien in een appreciation oefening van 5 minuten. <a href="http://www.jonkhartenziel.nl">www.jonkhartenziel.nl</a></li> </ul> <p>Bij <b>Zinnig Noord</b>: <a href="http://www.zinnignoord.nl">www.zinnignoord.nl</a></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Rad van Avontuur</b></li> <li>● <b>Gelukskaartjes</b></li> <li>● <b>Tegeltjeswijsheid</b></li> </ul>
15:30 – 16:00	<p><b>Vitaal met Orthomoleculair voedingsadvies</b> <i>Kim Vogel, Noord Straalt</i></p> <p>Orthomoleculair therapie richt zich op het in balans brengen van het lichaam met de juiste voeding en indien nodig supplementen voor extra ondersteuning. Heb je gezondheidsklachten, schildklierproblemen, darmproblemen, een burnout of zijn je hormonen uit balans? Kim helpt jou graag om kleine aanpassingen in jouw voedingspatroon en/of levensstijl aan te brengen om klachten te verminderen of zelfs te laten verdwijnen. <a href="http://www.naturalhealthcoaching.nl">www.naturalhealthcoaching.nl</a></p>	<p>Bij <b>Akademie voor Massage en Beweging</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● Wil je een massage ontvangen? Studenten van de Akademie voor Massage en Beweging laten zien wat ze geleerd hebben. En als je geluk hebt ben JIJ degene die de massage mag ontvangen! Wees er op tijd bij en meld je op de dag zelf aan! Ik zeg doen! <a href="http://www.akademie.nl">www.akademie.nl</a></li> </ul>
16:00 – 16:30	<p><b>Familieopstellingen Introductie Workshop</b> <i>Jacqueline de Vries, Lichtcentrum Amsterdam</i></p> <p>Zie bij 13:00 uur. - <a href="http://www.lichtcentrumamsterdam.nl">www.lichtcentrumamsterdam.nl</a></p>	<p>Bij <b>Yogaschool Noord</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Mandala tekenen</b> – Deze eeuwenoude manier van mediteren maakt je rustig en brengt je in het nu. Boeddhistische monniken doen het met gekleurd zand, wij doen het met materialen uit het Noorderpark! Iedereen kan meedoen! <a href="http://www.yogaschoolnoord.nl">www.yogaschoolnoord.nl</a></li> </ul>
16:30 – 17:00	<p><b>Mini-cursus Geluk</b> <i>Zinnig Noord</i></p> <p>Wie wil er geluk? Wie niet!! <a href="http://www.zinnignoord.nl">www.zinnignoord.nl</a></p>	
17:00 – 17:30	<p><b>Mindfulness meditatie</b> <i>René Slikker, De Zamenhof</i></p> <p>Met mindfulness breng je lichaam en geest samen om met meer zelfinzicht het leven te omarmen. René geeft uitleg en we doen wat eenvoudige oefeningen. <a href="http://www.dezamenhof.nl/meditatie">www.dezamenhof.nl/meditatie</a></p>	<p>Bij <b>Meditatiecentrum De Zamenhof</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Kennismaking</b> met Boeddhistische psychologie en Mindfulness, Sumi-e zenschilderen. Theeproeverij. Informatie meditatie en yoga. <a href="http://www.dezamenhof.nl">www.dezamenhof.nl</a></li> </ul>
17:30 – 18:00	<p><b>Workshop Acro yoga Ouder en Kind kids 7-12 jaar</b> <i>Esther Hertog, Yogaschool Noord</i></p> <p>Zie 14:30 uur. Nu voor oudere kinderen. <a href="http://www.yogaschoolnoord.nl">www.yogaschoolnoord.nl</a></p>	<p>Bij <b>Lichtcentrum Amsterdam</b>:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● <b>Informatie</b> over familieopstellingen en over Sjamanistisch systemisch werk. <a href="http://www.lichtcentrumamsterdam.nl">www.lichtcentrumamsterdam.nl</a></li> </ul>