



PROGRAMMA JUNI/JULI 2019

De laatste keer

Ik heb gemerkt dat afscheid nemen geschiedt in fasen. In eerste instantie was ik vol van de, op zich goede, beslissing die ik had genomen om te stoppen met het Centrum de Appel per 15 juli. Nu komt langzaam ruimte voor de emotie en het volle besef dat alles wat in de afgelopen jaren is opgebouwd ècht eindigt en dat er op vele manieren door medewerkers, deelnemers en huurders wordt afscheid genomen. Naast melancholie vervult het terugkijken me ook met trots en dankbaarheid. De Appel in deze vorm en smaak is opgegeten en het klokhuis blijft over. Maar in de kern zitten nieuwe zaadjes. Wie weet waar de zaadjes voedingsbodem zullen gaan vinden en in welke vorm..... De toekomst zal het leren.

Rest mij op dit moment om naast de traantjes die worden geplengd vooral om te zien in dankbaarheid voor al wat de schil en het vlees van de appel hebben gebracht en door te gaan vanuit de kern met nieuwe energie.

Vol vertrouwen probeer ik gehoor te geven aan wat het leven voor mij in petto heeft.

Ik hoop je in de toekomst weer ergens te mogen ontmoeten.

Er staan de komende tijd nog enkele activiteiten op het programma waardoor je je (opnieuw) kunt laten inspireren en raken. Vormgegeven door mensen vanuit verschillende stromingen.

Voor vertrouwde activiteiten en het huren van ruimtes kun je nog even terecht bij centrum de Appel, gelegen aan de Groesbeekseweg 428 in Nijmegen of bezoek de website: www.centrumdeappel.nl

In dit nummer

- 1 [Muziek](#)
- 2 [Workshops/trainingen](#)
- 3 [William Yang Foundation](#)
- 4 [Yoga en Meditatie](#)
- 5 [Vieringen](#)

Email info@centrumdeappel.nl



Zaterdag

29 juni

10.00 – 12.00 uur

Vrijdag

14 juni

13.00 – 14.30 uur

Leuk koor zoekt leden! Elke laatste zaterdag van de maand 29 juni

Tijd: 10.00 – 12.00 uur

Heb je zin om 1x per maand lekker te zingen? Ongeveer een jaar geleden is het koor Deo Neo opgericht. Dit koor bestaat voornamelijk uit mensen die ooit in het DEO koor hebben gezongen, verbonden aan de voormalige Dominicuskerk.

Het koor zingt liederen van klassiek tot populair en staat onder leiding van dirigent Vincent Paes.

Heb je zin om een keer mee te zingen of heb je vragen dan kun je je opgeven bij Jos Klaassen:

Email: adiosklaassen@gmail.com

Data: elke laatste zaterdag van de maand: 29 juni

Tijd: 10.00- 12.00 uur

Informatiemiddag verdiepingscursus Mindfulness Yoga Docent: Peter Kooij vrijdag 14 juni 13.00 – 14.30 uur

Vanaf 4 okt. 2019 begint voor de tweede maal de Verdiepingscursus Mindfulness Yoga. De cursus is bedoeld voor wie de eigen beoefening wil verdiepen of les wil gaan geven. Over dit nieuwe aanbod van het Han Fortmann Centrum vindt op vrijdag 14 juni een informatiemiddag plaats (kostenloos).

De voorverkoop van het boek: “Uit liefde voor jezelf” is begonnen Schrijver: Gijs Jansen Trainer ACT trainingen in de Appel

Het nieuwe boek: “Uit liefde voor jezelf” van Gijs Jansen is nu al te bestellen via www.how2act.nl, en via www.boekvangijs.nl, waar je ook weer heel veel gratis materiaal vindt, dit keer puur voor cliënten.

Gijs Jansen mag de eerste druk zelf verkopen, deel van de opbrengst gaat naar het MS fonds.



THEMA.

Dansen voor je vitaliteit

Docente: Monique van Sas



dinsdag

4, 11, 18 en 25 juni

Tijd: 10.45 – 11.45 uur

Kosten € 125 per 10 lessen

Instroom altijd mogelijk

Eerste les is vrijblijvende proefles

Bewegen kan op veel manieren, dansen is er een van. Speciaal voor mensen die niet (meer) helemaal gezond zijn, biedt dansdocente Monique van Sas een zorgvuldig opgebouwd programma aan volgens de 'Golden Compass Methode'. Uiteraard zijn de lessen open voor alle mensen die plezier willen beleven aan dans en muziek en willen werken aan vitaliteit. De oefenstof is voor velen toegankelijk.

In de les wordt er gebruik gemaakt van een stoel, om zittend te kunnen oefenen en om bij staande oefeningen de stoel vast te kunnen houden, waar nodig.

Er wordt in de lessen gewerkt aan balans, houding, kracht, flexibiliteit en coördinatie. Ervaring met dans is niet nodig. Het beleven van plezier aan dans en muziek staat voorop.

Docente Monique van Sas heeft een balletachtergrond, in haar lessen gebruikt zij dans-, en ballettechnieken om de deelnemers (weer) contact te laten maken met hun lichaam, ze worden op die manier bewuster van hun lichaam en dat leidt weer tot soepeler bewegen, creativiteit, energie en plezier. Of zoals een van de deelnemers het verwoordt: "het is nooit zwaar, soms wat vermoeiend, maar altijd opbeurend. Het gezamenlijke kopje koffie na de les hebben we altijd verdiend!" Wie belangstelling heeft voor de danslessen, is welkom voor een vrijblijvende proefles.

MoVes www.moves-coaching.nl monique@moves-coaching.nl

"Van Bach tot James Brown"

Docent: Monique van Sas

Eigenzinnige danslessen waar alles voorbij komt van klassiek tot jazz

Vind je dansen leuk maar komt het er niet van?

Kom dan eens een les meebeleven "Van Bach tot James Brown"

In deze lessen werken we aan vitaliteit op muziek van Bach tot gouwe-ouwe- popliedjes tot hedendaagse muziek als deephouse.

Danstechnieken worden ingezet om contact te maken met je lichaam, je vitaliteit te behouden en-of te verbeteren. De bewustwording van je lijf door te dansen, in combinatie met het plezier beleven aan dans en muziek geven je een soepeler lijf, creativiteit, energie en plezier.

Voor meer informatie, neem contact op met **MoVeS**

www.moves-coaching.nl monique@moves-coaching.nl

dinsdag

4, 11, 18 en 25 juni

Tijd: 09.30 – 10.30 uur

Kosten € 125 per 10 lessen

Instroom altijd mogelijk

Eerste les is vrijblijvende proefles

WORKSHOPS/TRAININGEN/LEZINGEN



Zinspiratieviering op zondag 9 juni Josephien Budel en Esther Zawiolkowski Thema: Aandacht voor verandering

Het thema voor de laatste viering in Centrum de appel is:

Aandacht voor Verandering.

De Aandachtscyclus wordt hiermee afgesloten.

We gaan een volgende keer verder met een nieuw thema op een nieuwe locatie, nu nog onbekend waar....

Daarom sluiten we deze keer af met Aandacht voor Verandering!

Je bent van harte welkom!

De Zinspiratieviering zelf – elke tweede zondag van de maand – wordt georganiseerd in samenwerking met het Han Fortmann Centrum en begint om 11.00 uur; vanaf 10.45 uur staan de koffie en thee klaar.

Kosten: vrijwillige bijdrage. Koffie/thee: €1,50 per kopje.

Zondag 9 juni

Aanvang 11.00 uur

Kosten entree: Vrijwillige
bijdrage Koffie/thee € 1,50
per kopje

Pleisterplaats voor de Ziel De Kentering 3 juni, 1 juli 14.15 uur

De maandelijkse Pleisterplaatsbijeenkomst biedt je de mogelijkheid om in een sfeer van veiligheid en geborgenheid met de aanwezigen opnieuw betekenis te geven aan wat je mist of wat je bezighoudt.

Iedereen is welkom, in het bijzonder mensen voor wie het leven van alledag minder vanzelfsprekend is.

Deelname is kosteloos en aanmelden is niet nodig.

Contact: pleisterplaatsnoviomagus@gmail.com

Telefoon: (024) 3249975

voor meer informatie: www.pleisterplaatsnijmegen.nl



Maandag

6 mei, 3 juni, 1 juli

Aanvang 14.15 uur



6-daagse training tot Aura Practitioner Dominicus Hettinga Lightwave start 1 juli 2019



Deze 6-daagse training tot Aura & Chakra Practitioner wordt gegeven in Amsterdam, Groningen en Nijmegen.

Wil jij ontdekken hoe je beter en diepgaander inzicht kunt krijgen in de werking van de menselijke aura en de chakra's, waardoor je meer verbinding zult ervaren met de cliënt?

Wil je alle facetten van de aura & chakra's ontdekken zodat jouw sessies als Aura & Chakra Practitioner krachtiger worden en een beter resultaat hebben?

Wil jij je onontdekte innerlijke talenten meer en meer doen onthullen, waardoor je je eigen levenspad zult gaan ontdekken?

Wil jij als Aura & Chakra Practitioner anderen professioneel helpen met hun klachten, waardoor jij als healer veel cliënten aantrekt?

Wil jij vol passie op een hoger bewustzijnsniveau werken?

Wil je ontdekken hoe je je eigen belemmeringen en oude patronen kunt oplossen, waardoor je meer en meer jezelf durft te zijn?

Dan is deze training Aura Practitioner iets voor jou!

Deze advanced Training gaat jou een sterk fundament geven om een krachtige Healer te zijn. Na deze 6 daagse kun jij je energetisch op iedereen afstemmen, waardoor het werken met de Aura & Chakra's je steeds gemakkelijker afgaat.

Daarnaast is de groep klein (+/- 10 deelnemers), zodat je veel persoonlijke aandacht krijgt en daardoor als Aura & Chakra Practitioner sneller, gemakkelijker en eenvoudiger de technieken tot je kunt nemen.

Wanneer is de 6-daagse Training tot Aura & Chakra Practitioner: NIJMEGEN

Centrum de Appel, Groesbeekseweg 428

1, 2, 3, 4, 5, 6 juli 2019

Tijden: van 10.30 uur tot 17.00 uur.

De kosten voor deze advanced training zijn €782 p.p.

Dit is inclusief koffie, thee, lunch en een uitgebreid lespakket.

Je krijgt het certificaat Aura & Chakra Practitioner wanneer je de training met goed gevolg hebt afgerond. Dit betekent dat je dan als Aura & Chakra Practitioner direct aan de slag kunt gaan.

Aanmelden

Je kunt je aanmelden via info@lightwave.nl of 050-7370365, of via het [inschrijfformulier](#).

Deze training is een KTNO-geaccrediteerde bijscholing.

1, 2, 3, 4, 5 en 6 juli

10.30- 17.00 uur

Kosten € 782,- p.p. inclusief koffie,
thee, lunch en uitgebreid lespakket

Prachtige workshop Hooggevoeligheid en paarden Door Margien Wouters SDM Horses datum: zondag 16 juni



Zondag
16 juni
10.00 – 16.00 u

Het is al weer even geleden maar op 14 April 2019 vond de workshop Hooggevoeligheid en paarden plaats in Nijmegen. Natuurlijk was ook onze kleine hondenvriend Knut aanwezig. Na een paar last minute afmeldingen die er helaas niet bij konden zijn door omstandigheden hadden we een prachtig clubje vrouwen bij elkaar. Voor mij weer de eerste keer na mijn bevalling aan het werk bij Centrum de Appel in Nijmegen. Daar was natuurlijk onze geweldige gastvrouw Esther die met heerlijke thee, koffie en wat lekkers klaar stond om ons deze dag te verwennen. Ja zo'n dag als deze doe ik zelf ook altijd heel graag en dan is het zeker fijn om op een fijne plek zoals de Appel te zijn. Het voelt altijd daar als thuis komen. Deze dagen vind ik zelf geweldig en weet je waarom? Aan het begin van de dag kent niemand elkaar en aan het einde lijkt het net 1 familie. Er worden nieuwe contacten gelegd en men vindt echt gelijkgestemden waar ook na de workshop nog contact mee wordt gelegd dat is zo leuk. Daarnaast is het prachtig om te zien hoe je doormiddel van bewustwording, het delen van ieders eigen visie en verhaal over hooggevoeligheid en uiteraard mijn visie en methode die ik al jaren aan het ontwikkelen ben en daarnaast ook in blijf ontwikkelen. Het is prachtig om te zien hoe mensen al in een dag meer bij hun eigen kracht komen en uiteraard wat de paarden en Knutje daar voor een super moois in kunnen betekenen. In de ochtend zijn we begonnen met het delen van ieders verhaal en visie door middel van een eigen collage. Heel erg leuk om te zien hoe creatief de deelnemers hierin waren. Vervolgens hebben we gewerkt met de poppetjes van Groepsgeluk en playmobile paardjes. Door een plek uit te kiezen op het veld kun je systemisch inzicht krijgen in wat je plek is binnen een groep(kudde). Gaaf om te zien dat deze plekken veranderde voor en na dat we bij de paarden waren geweest. Tussendoor hadden we een heerlijke lunch en aan het eind van de dag werd iedereen beloond met een welverdiend certificaat van deelname. Ik wil persoonlijk de prachtige groep dames, de paarden, hondje Knut en Esther van de Appel bedanken voor weer een zeer geslaagde dag Workshop Hooggevoeligheid en paarden. Wil je dit zelf een keer ervaren?

Op 16 juni 2019 en in September 2019 zijn er weer nieuwe hsp dagen. Het programma is van 10.00 – 16.00 uur.

Voor meer informatie en aanmelden kijk op:

www.sdmhorses.nl

Met positieve groet,
Margien Wouters
info@sdmhorses.nl
+31 (0)6-22605597



Workshop Familieopstellingen Cyla Manusaway – 16 juni Tijd: 13.00 – 17.00 uur

Veel persoonlijke problemen, relatieproblemen en levensvragen vinden hun wortels in zogenoemde verstrikkingen in het familiesysteem. Een familieopstelling is een middel om onbewuste belemmerende en vaak onzichtbare patronen aan het licht te brengen en daadwerkelijke ruimte te creëren voor verandering.

Opstellingen geven verhelderende en bevrijdende inzichten voor mensen die worstelen met vragen over relaties met een partner, met ouders, broers of zussen en met kinderen. Vragen over je eigen leven, over patronen die steeds terugkomen, over een diep onverklaarbaar verdriet of het steeds vastlopen van bijvoorbeeld relaties of werksituaties.

Tijdens de workshop die ik geef worden er 2 tot 3 opstellingen gedaan. De groep bestaat uit 7 tot 12 deelnemers. Er is per workshop plek voor maximaal 3 vraagstellers, de rest van de deelnemers zijn representanten. Voor de alle aanwezigen dus voor vraagstellers en representanten geeft het bijwonen en meedoen aan de van de opstellingen veel inzicht geeft in eigen patronen.

In woorden valt de werking van een opstelling onvoldoende uit te drukken. Om echt 'te weten' wat het voor je kan doen, kun je het beste een opstelling bijwonen of zelf een vraag inbrengen.

Op zondag 14 april en 16 juni organiseer ik een familieopstelling workshop van 13.00 tot 17.00 uur

De kosten bedragen €100,- voor een vraagsteller en €20 als je deelneemt als representant.

Voor meer informatie en aanmelding: www.bycyla.nl

Esprit Homeopathie in Centrum de Appel

Tot 1 juli is Corry Elferink, klassiek homeopaat NVKH-R.Hom® en Registertherapeut BCZ® gevestigd in Centrum De Appel.

Voor een holistische benadering waarbij de hele mens centraal staat. Om op een natuurlijke manier te genezen en weer te bruisen van energie!

Esprit Homeopathie Nijmegen helpt je om je gezondheid te verbeteren, bijvoorbeeld bij overgangsklachten, blaasontsteking, prostaatklachten, hooikoorts, vermoeidheid, depressie slaapproblemen, darmklachten, concentratieproblemen en vele andere klachten, zowel acute als chronische ziekten, voor jong en oud, bij lichamelijke en bij mentale of emotionele klachten.

De behandeling wordt indien nodig ondersteund met voedingsadviezen of coaching, waardoor je meer uit jezelf haalt en een gelukkiger mens wordt.

De praktijk voldoet aan alle eisen van de zorgverzekeraars. Daarmee zijn vergoedingen vanuit de aanvullende verzekering gewaarborgd.

Wilt u meer informatie, bel gerust voor een afspraak of vrijblijvend kennismakingsgesprek.

☎ 06-20065549

✉ info@esprithomeopathie.nl

www.esprithomeopathie.nl

[Naar boven](#)

Zondag

16 juni

13.00 – 17.00 uur

Kosten: € 100 per keer als
vraagsteller of € 20 als representant





WILLIAM YANG FOUNDATION

Coördinatie via Lidwien Appels

williamyangfoundation@gmail.com

06 – 12814621

klik [hier](#) voor de website

William Yang FOUNDATION

De William Yang Foundation is er voor iedereen die geraakt wordt door kanker of een andere levensbedreigende ziekte en die op zoek is naar een nieuw evenwicht en naar zijn of haar innerlijke kracht in deze moeilijke tijd.

Hieronder vind je een verzameling van activiteiten voor mensen die geraakt zijn door Kanker. Je bent van harte welkom om aan deze activiteiten mee te doen en deze informatie door te geven aan een ieder voor wie deze activiteiten geschikt lijken.



Taborlicht Yoga

Voor mensen die geraakt zijn door kanker onder begeleiding van William Yang

Iedere donderdag

Tijdstip: 10.00 – 12.00 uur

Locatie: Creatief en Spiritueel Centrum de Appel,

aanmelden kan via info@williamyang.nl

U kunt in principe elke donderdag instromen in de doorlopende cursus:

William Yang is theoloog, psycho-energetische therapeut, yoga- en meditatieleraar.

Vanaf 1983 begeleidt William Yang mensen met kanker om bij hun bronnen van energie en geestkracht te komen. Daarvoor ontwikkelde hij de 'psycho-energetische therapie' als een vorm van yoga voor mensen met kanker en andere levensbedreigende ziekten.

Het zijn zachte, maar diep doorwerkende oefeningen.

Dankzij donaties van de **William Yang Foundation** is het mogelijk om naar draagkracht bij te dragen.

U bent **altijd welkom** om een eerste les mee te doen.

Daarna zijn de volgende tarieven mogelijk A € 20,00 of B € 10,00. Kennismakingsles is € 5,-

Voor meer informatie kunt u bellen met 024 – 323 26 61

Aanmelden kan ook via onze website:

www.williamyang.nl

donderdag

6, 13, 20 en 27 juni

van 10.00 – 12.00u.

Woensdag

5, 19 juni

van 11.00 – 12.30u

YOGA EN MEDITATIE

Dynamische yoga met aandacht, geschikt voor alle leeftijden dinsdagavond en donderdagavond.



Vincent Paes leidt wekelijks 2 yogalessen in Centrum de Appel.

Op dinsdag- en donderdagavond van 19.30uur tot 20.45 uur wordt een totaalpakket aangeboden van oefeningen, rust en bezinning, tijd om tot jezelf te komen.

Vijf kwartier oefeningen (asana's), ademhaling (pranayama's) en meditatie, en ter afsluiting een kop thee.

De lessen kosten €10,- per keer

Ervaring met yoga is geen vereiste, ieder kan op zijn niveau en met zijn intensiteit deelnemen aan de oefeningen.

De oefeningen zijn er vooral op gericht om je aandacht te kunnen richten en los te laten. Flexibiliteit van je lichaam bereik je meer door ontspanning dan door inspanning. Daarnaast is er veel aandacht voor de energie die door je lichaam stroomt, waarbij de diverse oefeningen gekoppeld zijn aan de 7 chakra's. Ook de ademhalingsoefeningen zijn gericht op het stromen van je levensenergie, je adem (prana). Door de meditatieoefeningen leer je hoe je je gedachten en emoties los kunt laten door je te focussen en daarmee een natuurlijke binding te hebben met je innerlijke bron.

Aanmelden voor les of informatie: vincent@vpbeheer.nl

of bel: 06 53 15 79 19

De eerste les is gratis

Vincent Paes genoot zijn opleiding aan Yogaschool Ron van der Post in Nijmegen. Vincent is vanaf 2001 verscheidene malen naar India geweest om zich te verdiepen in diverse aspecten van de yoga.

Kom in balans met jezelf! Geef jezelf dit geschenk cadeau

Yoga met Catharina-Meditatief bewegen o.l.v. Catharina van den Diepstraten



Eenvoudige Yoga -en Ademoefeningen brengen je dichterbij jezelf. Deze cursus biedt een plek om ruimte te maken voor jouw vitaliteit en inspiratie. Catharina weet uit ervaring wat Yoga en meditatief bewegen kunnen betekenen bij burn-out of zware vermoeidheid. Zij helpt je verlichten en bewegen naar wat je nodig hebt. Wees welkom om ook het geschenk van Yoga te ervaren! Voor vragen of informatie kunt u mij mailen op adres aandebronyoga@gmail.com.

De lessen zijn op woensdagavond 20.15 – 21.15 uur en op donderdagmiddag van 12.30 – 13.30 uur.

€ 8,50 per les. Je betaalt in blokken. Losse les is € 10,-

Info en aanmelden: aandebronyoga@gmail.com

Elke dinsdag- en donderdagavond

19.30 – 20.45 uur

Kosten € 10,- per les

Woensdagavond

20.15 – 21.15 uur

donderdagmiddag

12.30 – 13.30 uur

Kosten: € 85,- per 10 lessen

[Naar boven](#)



Elke dinsdag
12.00 – 13.15u
Kosten € 200 voor 14 lessen

Integrale Yoga en Meditatie Ytsje Landman

In deze cursussen ontwikkel je liefdevolle aandacht voor wat er in jou leeft. Je ontwikkelt kwaliteiten in jezelf, waardoor je bewuster en krachtiger in je dagelijkse leven aanwezig kunt zijn.

Instroom is altijd mogelijk.

Voor meer info: <http://www.ytsjelandman.nl/>



maandag
7 januari - 24 juni
12.30 – 13.30 uur

Hatha yoga met Corla van Stuyvenberg

Je leert de aandacht te focussen op je lichaam, spanningen waar te nemen én los te laten. Met zachtheid creëer je ruimte in het lichaam en geest. Ervaar het bevrijden van je levenskracht. De lessen worden afgesloten met een diepe ontspanning dmv ±15 minuten yoga nidra.

Corla geeft sinds 2005 yogales in de door haar opgerichte Yogapraktijk Ruimte in Zijn.

Voor informatie en aanmelden; 06-39871508 of corla@ruimte-in-zijn.nl
www.ruimte-in-zijn.nl

tijd: maandag 12.30 – 13.30 uur

data: 7 januari tot en met 24 juni instromen is mogelijk

kosten: (23 lessen) 207,- euro
In 2x betalen is mogelijk



Woensdag
19.00 – 20.15 uur of 20.30- 21.45 uur

Dinsdag
19.30 – 20.45 uur

Mindfulness Yoga Peter Kooij

In mindfulness yoga staat het aandachtig aanwezig zijn centraal. Alle lessen omvatten oefeningen met het lichaam als uitgangspunt. Maar het gaat daarbij niet om lenigheid of spierkracht. Bewust voelen, aandacht voor wat er speelt in lichaam en geest - dáár draait het om. Die houding neem je mee in alle oefeningen: in concentratie en rust; bij inspanning en ontspanning; in het leren natuurlijk te ademen; in staan - zitten – lopen; in meditatie. Zo vergroot je spelenderwijs je lichaamsbewustzijn.

Voor meer informatie:

email: p.kooy@worldonline.nl of bel 06-33922412
www.moveconsultancy.nl



Speciaal ontworpen producten Karin Bos

Nu kan het nog....

Ben je op zoek naar gezellige cadeautjes?

Karin Bos maakt duurzame zakdoekmapjes, kleine tasjes en stoffen poppetjes.

De producten zijn enorm vriendelijk geprijsd (tussen de €3,50 en €5). De opbrengst gaat voor een deel naar een goed doel.

Kom binnen en zoek uit tijdens openingstijden van Centrum de Appel.



centrum
de appel

Groesbeekseweg 428
6523 PP Nijmegen
t. +31 (0)24 360 96 75
e. info@centrumdeappel.nl
w. www.centrumdeappel.nl

Gun je deze informatie aan iemand anders: stuur deze mail dan door. Wil je deze nieuwsbrief niet meer ontvangen, [email](#) dan.

[Naar boven](#)