

CURSUSBOEKJE VAN EPC WATERLAND 2009-2010

Voorzitter	Henny C. Kruiswijk - Monnik	Tel: 020 6313829
Vice-voorzitter	Jan Kruiswijk	Tel: 020 6313829
Secretaris	Ina Haagsma	Tel: 020 6327007
Penningmeester	Max Bajetto	Tel: 0255 525929 E-mail max.bajetto@epc-waterland.nl
Bestuursleden	Joke van Duyl - van de Hoeve Wim van Duyl Lina Post Jet van der Wal	
Algemeen medewerkster	Gerda Roozer	
Webmaster	Monique Schaap	
Correspondentie adres	EPC - Waterland Paltrok 42 E-mail 1035 AG Amsterdam	Tel: 020 6313829 h.monnik@epc-waterland.nl
Zie ook internet	http://www.epc-waterland.nl	

- **Alle openbare avonden worden gehouden in het Anker, Kamperfoelieweg 226, 1032 HW Amsterdam Noord . Tel: 020 6361701**
- Aanvang Openbare avonden 20.00 uur, de deur is vanaf 19.30 open
- Parkeren is gratis
- **Workshops en cursussen : locatie en route zie pagina 30 en 31**
- Voor alle activiteiten geldt: *wijzigingen voorbehouden*
- Zie procedure voor inschrijving: het inschrijfformulier
- Opzeggingen schriftelijk aan de penningmeester

Entree leden	€ 2,50	• Entree niet-leden	€ 6,-
Contributie Leden		• Huisgenootleden	
Per jaar	€47,-(per 01-01-2010)	Per jaar	€23,50 (per 01-01-2010)

Eenmalig inschrijfgeld € 3,-
Gironummer: 4071976

Ing. banknummer: 661947327

Alle vragen over prijzen of kosten deponeren bij de penningmeester

JAARGANG 16, SEPTEMBER 2009 - JUNI 2010

INHOUDSOPGAVE	BLZ:
Automatisch schrift	6
Bijenwasschilderen	7
Chakra meditatie	8
De drie stadia van het pad van de Boeddha	9
Esoterische numerologie van het Pentagram	10
I Ching - eeuwenoude wijsheid	11
Intuïtieve Ontwikkeling I en II	12-13
Kabbalistische visie op de aartsengelen	14
Kennismaking met de wereld v/d hekserij	14
Kruiden, Voeding en Gezondheid I en II	15-16
Mandala tekenen - Symboolkaarten	18
Mantra zingen	19
Stervensbegeleiding, Rouw- en Verliesverwerking	20
Tarot als sleutel tot inzicht I en II	22-23
Touch for Health - I en II	25-26
Trance-healing	27
Zwarte lichten Astrologie	29

***Let op:
Voor de cursuslocatie zie pagina 30***

Voor routebeschrijving: zie achterin het boekje

Beste leden en belangstellenden,

Seizoen 2008 - 2009 was in veel opzichten een fijn jaar voor onze vereniging. EPC - Waterland timmerde - als vanouds - aan de weg met al de Cursussen, Workshops, Lezingen en de zeer afwisselende Openbare avonden.

Het komende seizoen 2009 - 2010 biedt weer veel perspectief voor de leden en belangstellenden, kijk maar eens naar de inhoud van de *nieuwe cursussen* en *workshops*. De 'mini cursussen' zijn goed ontvangen en worden dit seizoen (met nieuwe onderwerpen) voortgezet. **Zoals op pagina 3 aangegeven, vanaf september in andere locaties, voor de zaterdag wordt nader aangegeven.**

We konden luisteren en meedoen met de interessante Openbare avonden met bijzondere onderwerpen en veel afwisseling wat mediums betreft.

Er is aandacht aan besteed om zoveel mogelijk aan de vraag te voldoen voor wat betreft de wensen van leden en belangstellenden.

Net als alle andere jaren: als u weet wat u wilt gaan volgen, pak het inschrijfformulier en schrijf in want dat voorkomt teleurstelling.

Ik wens u een fijne zomervakantie toe en zie u graag uitgerust en vol energie terug op de Paranormale Ontmoetingsdag van zaterdag 05 september 2009.

Wij blijven ons inzetten voor een goed en gevarieerd programma!

Namens het bestuur:

Henny C. Kruiswijk - Monnik
Voorzitter EPC - Waterland



VAN DE PENNINGMEESTER.....

Voor het cursusjaar 2009 - 2010 hebben we weer een aantal nieuwe cursussen. Zoals u ziet hanteren we twee prijzen voor de diverse cursussen. De eerste prijs is voor de leden, de tweede prijs is voor niet leden en ligt €45,00 hoger. Bent u geen lid dan betaald u dus het hogere bedrag. Wilt u lid worden dan dient u **ook** het inschrijfformulier voor het lidmaatschap **VOLLEDIG** in te vullen. Wij verzoeken **alle** cursisten om het inschrijfformulier voor de workshops en cursussen **volledig ingevuld** en **bijtijds** op te sturen (per post of per mail) of af te geven aan mij op één van de openbare avonden. Tevens willen wij u er op wijzen dat het annuleren van een cursus en of workshop binnen de in het cursusboekje gestelde voorwaarden dient te geschieden. Wij vinden het zeker niet prettig om de boete clausule te moeten toepassen.

Wilt u **tenminste 14 dagen vóór aanvang** van de cursus en of workshop het verschuldigde bedrag overmaken op één van onze betaalrekeningen of contant aan mij betalen op één van de openbare avonden. Indien u het cursus-, workshop- en of lidmaatschapsgeld overmaakt op één van onze betaalrekeningen wilt u dan vermelden waar deze bedragen voor zijn en zeker ook voor WIE, daar het regelmatig voorkomt dat iemand anders, bijvoorbeeld met een andere achternaam dan de cursist of lid, het geld overmaakt. Dat is voor mij weer extra werk, zeker als het betalingskenmerk niet bij de betaling vermeld is. Na inschrijving ontvangt u een acceptgiro, na betaling krijgt u van mij een brief dat u definitief geplaatst bent. Gaat een cursus of workshop onverhoopt niet door, dan stort ik uw geld terug, vandaar dat wij uw betaalrekeningnummer willen hebben.

Ik hoop dat zo alles duidelijk uitgelegd is. Als er nog vragen zijn dan kunt u altijd contact met mij opnemen: telefonisch of per e-mail, of op een openbare avond als ik de kas doe. Dit geldt ook indien u een betalingsregeling wilt hebben voor een cursus of cursussen die u wilt gaan volgen.

Rest mij u een succesvol cursusjaar toe te wensen

Max Bajetto
Penningmeester EPC - Waterland.



AUTOMATISCH SCHRIFT

Onder leiding van Hans Brouwer

Leer zelf schrijven via Automatisch Schrift

Automatisch schrift is een geschreven boodschap die een ‘gids’ met jouw hand schrijft. Je hand wordt tijdelijk ‘overgenomen’ en die schrijft een boodschap op papier. Soms worden de berichten in andere talen neergeschreven. In het begin is het handschrift niet te lezen, maar door afspraken te maken met de gids zie je het langzaam verbeteren. Het handschrift waarmee geschreven is, zal meestal afwijken van je eigen handschrift.

Automatisch schrijven is door iedereen te leren die aanleg heeft, om in vertrouwen boodschappen te ontvangen, waarbij ze zich los kunnen maken van het verstand.

Het leren van het automatische schrift wordt *via de mens door de gids geleerd*.

Er zijn dus twee personen voor nodig die het willen leren.

De gids wil het altijd en als de mens zich ontspant en in vol vertrouwen zich kan overgeven aan de gids (die de motoriek van het lichaam gebruikt), dan kunnen ze het *samen* leren.

Wanneer we leren schrijven maken we een contact met de geesteswereld/liefdeswereld en daarom werkt het ook een beetje verslavend om te schrijven alleen al om het liefdesgevoel. De informatie is niet eens zo belangrijk, alleen het gevoel dat er van je gehouden wordt en dat je er nooit alleen voor staat.

In deze cursus van 4 avonden behandelen we de volgende punten:

- hoe ga ik om met mijn (schrijf) gids
- hoe kan ik schrijven met de (schrijf) gids van een ander
- hoe kan ik schrijven met een dierbare overledene
- schrijven kan overgaan in tekenen
- hoe werkt een reading, wat mag en wat mag niet
- wat de cursisten inbrengen



Benodigdheden: schrijfmateriaal

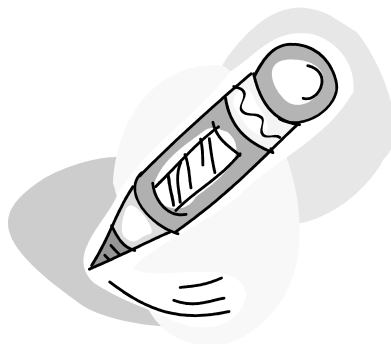
Dinsdag van 20.00 - 22.15 uur

15-09-2009

29-09

13-10

27-10-slot



Deelname van 10 tot 14 personen.

Kosten voor leden: € 55,-

Kosten voor niet leden: € 100,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

BIJENWASSCHILDEREN - gevorderden *én degenen die hier enige ervaring mee hebben*

Onder leiding van Netty Koele

Een fantastische en kleurrijke cursus! Vanaf de eerste les maak je onvoorstelbaar mooie 'schilderijen' en andere voorstellingen. Het is iedere keer weer een verrassing wat er allemaal naar voren komt en wat de uitleg ons te zeggen heeft.

Nieuwe technieken worden in deze cursus toegepast en allerlei soorten materialen gebruikt, zoals: spanen doosjes, gipsen voorwerpen, glas, kurk, enz.

Benodigdheden:

- zelf meenemen: diverse kleuren bijenwasblokjes, een ongecoat strijkboutje, stylus tekenpen en diverse maten schilderpapier (encaustic)
- bij aanvang van de les kan men een pakketje schilderpapier bestellen
- werkpapier, tissues en papieren handdoekjes etc.: eenmalig €7,- dit in de 1^e les aan de cursusleider te voldoen
- aanvullende kopieën voor de lessen à €0,05 per kopie

Bijenwas (gevorderden)

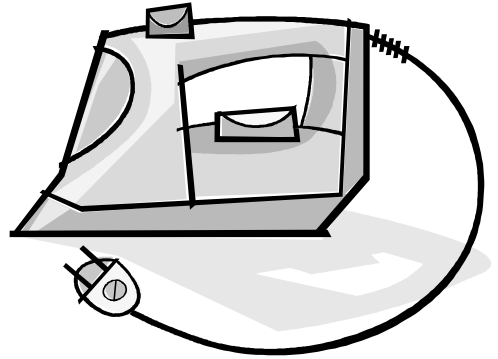
Maandag van 20.00 - 22.15 uur

28-09-2009 18-01-2010

26-10 15-02

23-11 15-03

21-12 26-04 slot



Deelname van 8 tot 12 personen.

Kosten voor leden: € 80,-

Kosten voor niet leden: € 125,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

CHAKRA - MEDITATIE

Onder leiding van Sylvia Meijer

‘Inzicht door meditatie’

In ons lichaam bevinden zich 7 hoofdchakra's en zijn de *energiecentra* van het lichaam. Ze zien er uit als een soort trechters die als een wiel draaien (chakra betekent wiel in het Sanskriet). Chakra's zijn de verbinding tussen je lichaam, aura of ziel.

Nemen we bijvoorbeeld 'angst' bij de kop, die zet zich vast in de nek. De chakra's kunnen we via meditatie en/of een visualisatie gebruiken *ten gunste van onszelf*. Belangrijk is het om een meditatie wijze te vinden die bij jou past!

Via meditatie besteed je aandacht aan je innerlijk én je zoekt de rust in jezelf, dit kan dus op allerlei manieren door *diverse soorten* meditaties.

In de cursus behandelen we thema's die van toepassing zijn op de chakra's, elke cursusavond openen we een chakra die we gaan behandelen. Daarnaast mediteren we met de thema's *die daar mee verbonden zijn, onder andere:*

- een kijkje in het verleden
- ketting van angst en de vergeving
- zoek het kind in jezelf
- gids meditatie
- op zoek naar je hogere zelf enzovoort



Wat we verder behandelen zal in de les besproken worden. Wel staat vast dat, wanneer we aan het eind van de cursus alle chakra's behandeld hebben, er een andere (betere) balans is ontstaan tussen de chakra's. Je voelt je ontspannen, vol energie en zelfvertrouwen!

Dinsdag van 20.00 - 22.15 uur	
22-09-2009	19-01-2010
20-10	16-02
17-11	16-03
15-12	13-04 slot



Deelname van 10 tot 12 personen.

Kosten voor leden: € 90,-

Kosten voor niet leden: € 135,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

DE DRIE STADIA VAN HET PAD VAN DE BOEDDHA

Onder leiding van Ineke Vrolijk

De Boeddha heeft, gebaseerd op zijn eigen ervaringen, een methode gegeven om onszelf te ontwikkelen. Deze methode is in de loop der eeuwen steeds doorgegeven van leraar naar leerling. Een van de allergrootste Tibetaanse leraren, Lama Je Tsong Khapa (1357-1419) heeft hieraan een belangrijke bijdrage geleverd. In zijn klassieke tekst in dichtvorm: "De Drie Hoofdzaken van het Pad", wordt de gehele weg naar Verlichting helder en systematisch beschreven. De 3 pijlers van het Boeddhistisch Pad worden gevormd door egoloosheid, alomvattende liefde/mededogen en diepzinnige wijsheid.

In 14 verzen wordt door Je Tsong Khapa uitgelegd hoe we onze geest kunnen openen voor de diepere aard van de werkelijkheid en ons te bevrijden van alle vormen van lijden. Door de compactheid van de tekst toont deze de eenvoud en essentie van de methode en wordt daarmee zeer toegankelijk voor uiteenlopende mensen met verschillende achtergronden, ook in onze tijd.

Belangrijke Boeddhistische thema's zoals: de kostbaarheid van ons menselijk leven, dood indachtig zijn, karma, reïncarnatie, Vier Edele Waarheden, altruïsme en wijsheid zullen allemaal aan bod komen.

We zullen werken aan de hand van deze tekst d.m.v. informatie, analyse en meditatie. We beginnen deze ochtenden met aandacht meditatie, daarna zullen we een deel van de tekst met elkaar bespreken om vervolgens de besproken stof d.m.v. een meditatie naar binnen te brengen, ons eigen te maken.

Meenemen: schrijfmateriaal

Zaterdag van 09.30 - 12.15 uur

23-01-2010	10-04
13-02	08-05
27-02	15-05
20-03	29-05 slot



Deelname van 10 tot 12 personen.

Kosten voor leden: € 80,-

Kosten voor niet leden: € 125,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

ESOTERISCHE NUMEROLOGIE VAN HET PENTAGRAM

Onder leiding van Anke Zack

Het pentagram is een eeuwenoud symbool dat in veel beschavingen werd gebruikt. Rond het pentagram worden de getallen van iemands geboortedatum ingevuld, en geïnterpreteerd.

In de cursus krijg je stap voor stap inzicht in je talenten, je relaties, je werk, je manier van reageren in bepaalde situaties en je groei mogelijkheden. Het is een systeem *dat veel verder gaat* dan andere numerologische systemen!

Hoe meer we ons interesseren voor de wetten van de Natuur, hoe meer we gaan begrijpen dat er een systeem zit in het Universum en dat we op zoek zijn naar de sleutel die de geheimen kan ontsluiten.....

Er zal ook een gedeelte aangereikt worden wat te maken heeft met de Egyptische visie op het ontstaan van de getallen, als ware het scheppingsverhaal van de getallen.

In deze cursus zal je geleerd worden het systeem zelf toe te passen en zodoende jezelf en je omgeving beter te begrijpen. Een leuke en boeiende cursus

waarbij theorie afgewisseld wordt met relevante meditatie en oefeningen maar ook het Magische gedeelte én de humor zullen niet ontbreken!
Meenemen schrijfmateriaal

Zaterdag van 11.00 - 17.00 uur
31-10-2009
14-11
28-11 slot



Deelname van 10 tot 12 personen

Kosten voor leden: € 80,-

Kosten voor niet leden: € 125,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

I CHING

Onder leiding van Anneke van Vliet

VERTROUW OP DE EEUWENOEDE WIJSHEID VAN DE I CHING

De I Ching is een oud Chinees wijsheids- en orakelboek. Hoewel de teksten oeroud zijn, zijn ze in onze moderne gehaaste tijd nog steeds erg goed te gebruiken. De I Ching kan geraadpleegd worden voor het verhelderen van problemen en dilemma's. Het boek kan ook dienen als inspiratiebron. Door te werken met de I Ching verbetert de balans tussen verstand en intuïtie. Het vertrouwen in de intuïtie wordt verhoogd.

De belangrijkste grondslag van de I Ching is dat alles in en om ons heen continu verandert. Leren werken met het boek verdiept de kennis hierover waardoor je beter mee kan bewegen met deze veranderingen.

Al in de eerste les gaan we leren vragen voor te leggen aan de I Ching en de I Ching als inspiratiebron te gebruiken. Dit zijn de hoofdthema's van de cursus. De theorie die hieraan ten grondslag ligt komt daarnaast ook aan de orde.

- ▶ je krijgt een informatiepakket.
- ▶ neem schrijfmateriaal mee én
- ▶ het boek: 'I Tjing, het Boek der Veranderingen' van R. Wilhelm (ca. €18,00)

Dinsdag en donderdag van 20.00 - 22.15 uur

dinsdag	10-11-2009
dinsdag	24-11
dinsdag	22-12
donderdag	28-01-2010
donderdag	25-02
dinsdag	23-03-slot



Deelname van 10 tot 14 personen.

Kosten voor leden: € 80,-

Kosten voor niet leden: €125,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

INTUÏTIEVE ONTWIKKELING - I basis

Onder leiding van Netty Koele

Een van de belangrijkste dingen in deze cursus is: het leren *vertrouwen op je intuïtie* en het goed en praktisch leren omgaan met energieën. We leren **voelen** en **waarnemen** (ook in onszelf), werken aan je intuïtie betekent dat je bewust contact gaat maken met je 'innerlijk weten'. Juist onze zintuigen zoals: zien, horen, voelen etc., spelen in deze cursus een belangrijke rol. Iedereen is toch in meer of mindere mate 'helder-ziend, helder-horend'?

Wat gaan we *onder andere* met elkaar doen om dit te ontwikkelen:

- ★ helder horen, helder zien, helder voelen, enzovoort
- ★ psychometrie via foto's en voorwerpen
- ★ entiteiten en dwalers
- ★ gidsen, engelen, helpers, enzovoort

Rest wordt in de les nader bekend gemaakt maar zeker is dat we ons bewust zijn en de zintuigen verder ontwikkelen en verscherpen!

De slotavond sluiten we op een sfeervolle en verrassende (in besloten kring) manier af, in de les hoor je daar meer over.

INTUÏTIEVE ONTWIKKELING - II vervolg

Onder leiding van Netty Koele



In deze tweede cursus is het ontwikkelen, het groeien en het nog meer verdiepen van je intuïtie een eerste vereiste.

We blijven met elkaar werken aan dit individuele groeiproces en doen dit in het tweede jaar met *onder andere* de volgende onderwerpen:

- ★ dromen
- ★ kruis en bord
- ★ trance
- ★ bloemenseance, foto's en voorwerpen
- ★ symboliek in de sprookjes enzovoort

Ook de slotavond van cursus II wordt op een speciale manier afgesloten, in de les zal hier alles over bekend gemaakt worden.

Int. ontwikkeling I

Vrijdag van 20.00 - 22.15 uur

11-09-2009

02-10

30-10

27-11

11-12

08-01-2010

29-01

26-02

26-03

23-04-slot

Int. ontwikkeling II

Maandag van 20.00 - 22.15 uur

21-09-2009

19-10

16-11

30-11

14-12

04-01-2010

01-02

01-03

22-03

12-04-slot



Deelname van 12 tot 14 personen.

Kosten voor leden: € 100,-

Kosten voor niet leden: € 145,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.



KABBALISTISCHE VISIE OP DE AARTSENGELEN

Onder leiding van Gila Nieuwenhuizen



Kabbalah beschrijft Vier Werelden:

- ✧ Assyiah, de fysieke wereld
- ✧ Yetzirah, de psychische wereld
- ✧ Beriah, de spirituele wereld
- ✧ Atzilut, de goddelijke wereld

De aartsengelen bevinden zich in de wereld van Beriah, in een hoge trilling en in een universele dimensie van het bestaan. Ze zijn te onderscheiden van de engelen die kleinere wezens zijn en bij de wereld van Yetzirah horen. Door de aartsengelen te leren kennen bezin je op universele beginselen. Je oefent in diepe meditatie en je maakt contact met transpersoonlijke krachten die inspirerend en ondersteunend in je leven doorwerken.

Zaterdag van 09.30 - 15.30 uur

16-01-2010

17-04

01-05

22-05-slot

Deelname van 10 tot 14 personen

Kosten voor leden: € 140,-

Kosten voor niet leden: € 185,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.





KENNISMAKING MET DE WERELD VAN DE HEKSERIJ

Onder leiding van Anke Zack en Caroline Daalder

Moderne Hekserij is een natuurtraditie die dwars door alle tijden en geloven heen in stand is gebleven. Nee, heksen vliegen niet naakt op bezemstelen rond en veranderen je ook niet in muizen.....! In deze cursus leer je op boeiende wijze wat Hekserij inhoudt, de verschillen tussen Hekserij en Wicca, maar vooral natuurlijk wat ze doen en niet doen. Verspreid over 8 lessen worden de basisbeginselen van de Hekserij uitgelegd en in de praktijk gebracht en *kun je proeven* van de verschillende aspecten van de Hekserij.

Een greep uit de onderwerpen zijn:

Het Jaarwiel, de vieringen, werken met de 4 elementen, spells, kaarsen en kleurenmagie, Healing, orakelen, kruiden, gebruik rituele voorwerpen en rituelen.

Het is vooral een praktische cursus, maar zeker ook met humor en plezier en wij werken *zonder dogma's*. Voor elke les vragen wij een kleine bijdrage van €2,- à €3,- voor stencils en materialen. Zoals o.a. kaarsen, (half) edelstenen, oliën en wierook, die u mee naar huis mag nemen.

Verder neemt u mee: pen en papier, eventueel een flesje water en een slaapzak voor de geleidemeditaties en trancereizen. Dit laatste geven we *per les aan* en is de eerste keer nog niet nodig. Iedereen is van harte welkom!

Vrijdag van 20.00 - 22.30 uur

25-09-2009 15-01-2010

23-10 19-02

20-11 19-03

18-12 16-04-slot



Deelname van 10 tot 12 personen.

Kosten voor leden: € 120,-

Kosten voor niet leden: € 165,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

KRUIDEN, VOEDING, GEZONDHEID I

Onder leiding van Marianne Willems

vijf avonden in het teken van voeding, (on) kruiden en gezondheid kruiden - smaaktest - proeven - voeding

- Bekende en minder bekende algemene onkruiden, die inzetbaar zijn voor onze gezondheid, hoe herkennen en hoe gebruiken we ze
- Een avond over ‘Wat doet voeding met mij’. We gaan kijken welke gewoonten en gedachten er meespelen bij de keuze van je voeding. Aan bod komt wat een lichaam ongeveer nodig heeft per dag aan voedingsstoffen en hoe we daaraan komen. We kijken naar de toevoegingen in ons eten en de weg die onze voeding heeft afgelegd voor het bij ons op het bord ligt. Hierbij komt de gangbare voeding als ook de biologische voeding aan bod.
- Deze avond komen de vier temperamenten aan bod. Zoals daar zijn de melancholicus, de flegmaticus, de cholericus en de sanguinicus. Wat bent je nu... en wat kun je met deze kennis?
- Smaakbeleving door middel van proeven en het gebruik van andere zintuigen. Deze avond proeven we o.a. van alledaags fruit en maken we een reis door onze ervaring
- De laatste avond wordt aan de cursisten overgelaten, er zijn vast wel vragen over o.a.:
 - ✓ gezondheid, beweeg ik wel genoeg
 - ✓ zal ik nu wel of niet supplementen gaan gebruiken, gebruik ik ze wel goed
 - ✓ waarom heb ik altijd witte stipjes op mijn nagels, een vieze smaak in mijn mond
 - ✓ krakende botten bij het opstaan, moet ik nu wel of niet veel water drinken

Marianne (natuurvoedingskundige) ziet met plezier uit naar deze bijzonder interessante cursus!

Meenemen: schrijfmateriaal



KRUIDEN, VOEDING, GEZONDHEID II Energie Herstel Plan

Onder leiding van Marianne Willems

Na de cursus van vorig seizoen “Kruiden, Voeding, Gezondheid”, gaat Marianne een stukje verder met deze nieuwe cursus: Energie door geneeskrachtige voeding.

Dit stappenplan voor *energieherstel*, is geïnspireerd door de *Oosterse geneeskunde* en een eigentijds gezondheidsmodel met veel informatie over hoe voeding ingezet kan worden bij genezing.

Tijdens de cursus van vier avonden leert u hoe dit plan in elkaar zit en hoe we dit kunnen toepassen op onze *eigen gezondheid* en *energiehuishouding*.

Drie lichaamsenergieën, de rol van je lever en je constitutie

Met het Energie Herstel Plan gaan we kijken naar de belangrijke rol *die je lever speelt*, de *drie energieën* die bepalen hoe je je voelt en de rol van je eigen, unieke *lichaamsconstitutie*.

We gaan aan het werk met een *klachtenoverzicht*, waarmee je kunt bepalen hoe het gesteld is met je *levensenergie*, je *verteringsenergie* en je *reserve-energie*, en een unieke *constitutietest*.

Verder wil ik je graag op weg helpen met informatie over *geneeskrachtig koken*, goede recepten en *energieherstellende producten*, afgestemd op jouw situatie.

Meenemen: schrijfmateriaal

Maandag van 20.00 - 22.15 uur

Kruiden I	Kruiden II
11-01-2010	14-09-2009
08-02	05-10
08-03	09-11
29-03	07-12 slot
19-04 slot	



Deelname van 10 tot 12 personen.

Kosten voor leden: € 70,- (kruiden I)

Kosten voor niet leden: € 115,- (kruiden I)



Kosten voor leden: € 55,- (kruiden II)

Kosten voor niet leden: € 100,- (kruiden II)

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29



MANDALA - SYMBOOLKAARTEN

Onder leiding van Ank Goudriaan

De Symboolkaarten die we deze keer gaan tekenen vormen samen een orakel-spel. Dit spel waar je vragen aan kunt stellen, ontstond in 1968 in de stad Aurville (India) en Lisa Borstlap bracht dit spel naar Nederland, waar ze het verder ontwikkelde en introduceerde in haar opleiding: Genezend Tekenen. Het oorspronkelijke spel heette: 'Eternitygame' en bestond uit 64 kwaliteiten (nu 40) die onze oorsprong, weerstanden, beproevingen, hulp of bestemming, aangeven. Het is nu een westers tekenspel, waarbij het tekenen en doorleven van de vele onderwerpen inzicht gevend en helend werkt. Op de tempel van Delphi stond het al: 'Ken u zelve!'

We behandelen telkens 2 onderwerpen die, na bezinning hierop in de les, overwegend thuis: naar eigen idee worden getekend! Er wordt binnen de cirkel, de mandala, gewerkt op kaartjes van 14x14 cm die tegen betaling in de eerste les worden aangeschaft en die je later kunt plastificeren. Op ontspannen wijze onderzoeken we samen wat thema's als de jaargetijden, ziekte, strijd, humor, macht, vertrouwen enz. ons te zeggen hebben en zoeken hierbij, voor je gevoel passende symbolen en woorden, die de juiste plek op de kaart krijgen. Zo word je jezelf meer bewust, hoe of die thema's in je leven spelen en kijk je op creatieve wijze naar jezelf. Door het uitwisselen leer je ook van de ander, want veel ervaringen hebben we met elkaar gemeen. Uiteraard is dit een heel persoonlijk proces.

Het tekenen van de kaarten verbindt ons met onbewuste processen in onszelf. Hierna maken we er een affirmatie van, die helend en bewust wordend werkt. Het maakt niet uit, hoe je de kaarten maakt... tekenen, plaatjes overtrekken, knippen, plakken: Alles Mag! Het is jouw eigen wijze. Je hoeft er beslist niet voor te kunnen tekenen, iedereen kan het!

Voorop staan: kleurplezier, ontspanning, bewustwording, gezellig samenzijn en uitwisseling.

Benodigdheden:

- doos zachte kleurpotloden (Van Gogh, Faber Castell, Derwent Color soft, Hema enz)
- passer, zacht gum, liniaal, (gumpotlood).
- de kaarten van 14x14cm worden in de eerste les aangeschaft.
- schrift, (of dummy, is eigen keuze!), om je aantekeningen en schetsen in te maken, als soort dagboek.

Woensdag van 9.30 - 12.30 uur

16-09-2009	13-01-2010
14-10	03-02
18-11	03-03
16-12	24-03
	14-04
	12-05 slot



Deelname van 10 personen tot 12 personen.

Kosten voor leden: € 120,-

Kosten voor niet leden: € 165,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

MANTRA zingen: magische klanken.....

Onder leiding van Lina Post

je kunt 'een keertje meezingen' maar ook

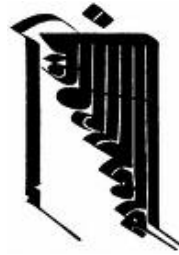
- ★ álle zes keer genieten van *rust* en *sfeervolle avonden*
- ★ de teksten van de mantra's staan allemaal op papier zodat *iedereen* kan meezingen
- ★ de betekenis van de mantra's wordt aangegeven
- ★ al denk je niet te kunnen zingen, je bent van harte welkom want.....
- ★ het gaat **NIET** om een mooie zangstem maar wél om samen een positieve energie op te bouwen én genieten voor jezelf en anderen

Mantra: woorden van kracht! Het is al eeuwen bekend dat woorden invloed hebben op ons leven, mantra's ontspannen de geest, kalmeren de emoties en

openen het hart. Mantra's zijn positief en liefdevol, geven vreugde en helpen genezen. De ervaring van het afgelopen seizoen: je wordt er altijd vrolijk en positief van!

De avonden *staan los van elkaar*, het is ook eigenlijk 'geen cursus' maar avonden die bedoeld zijn om samen te zingen en te ervaren wat mantra's met je kunnen doen.

Donderdag van 20.00 - 22.15 uur
22-10-2009 21-01-2010
19-11 18-02
17-12 18-03 slot



Deelname van 8 personen tot 14 personen.

Een 'losse avond' mantra zingen voor leden: € 8,- niet leden € 17,- (*)
Inschrijving voor **alle zes avonden**, voor leden €35,- niet leden € 90,- (**)

(*) geen inschrijving nodig

(**) voor alles zes avonden moet u het inschrijfformulier invullen

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

STERVENSBEGELEIDING en ROUWVERWERKING

Onder leiding van Evamarion Scherrewitz

Gelukkig is er al véél meer belangstelling voor het verwerken van verdriet, of verdriet een plekje geven. Ook in het begeleiden van stervenden hoeven we steeds minder met lege handen te staan.

Die belangstelling ontstaat doordat mensen zichzelf en anderen toestaan om verdriet te hebben en anderen er deelgenoot van te maken.

De oude spreuk: "Gedeelde smart is halve smart" en "Gedeelde vreugd is dubbele vreugd", lijkt steeds beter door te dringen. We zijn bewuster bezig met de bedoeling van ons leven hier op aarde en met wat zich voor en na die tijd zou kunnen afspelen.

Op de drie avonden in 2009 gaan we ons bezighouden met: **Stervensbegeleiding**. De eerste twee avonden gaan we besteden aan *ons eigen gevoel over leven en dood*, al opgedane ervaringen met stervenden, actief luisteren of bewust stil zijn.

- we gaan eigen grenzen erkennen
- respect voor het wereldbeeld en het beeld van de dood van degene die gaat overlijden
- welke woorden en zinnen kun je zeggen en welke absoluut niet
- hoe is onze lichaamstaal, enzovoort

De avond in december is er een *creatieve avond*, we gaan aan de gang met diverse materialen (wordt in de les besproken) om zo *met elkaar* een plek te creëren waarin we ons zouden kunnen herkennen in ons verdriet, machteloosheid en ook liefde voor onszelf en elkaar. Liefde die we hebben voor het leven zelf.

De avonden in 2010 gaan we ons bezig houden met **Rouw- en verliesverwerking**.

Heeft rouw en verlies alleen met de dood te maken of kunnen we ook om een andere reden in de rouw zijn? De eerste twee avonden zijn we bezig met het benoemen van rouw en verdriet, gemis en manieren van troosten en er zijn voor een ander en/of voor onszelf. Door welke fases gaan we heen in rouwperiodes? Hoe kunnen we in onze kracht blijven staan? Enzovoort.

De laatste avond wordt weer een creatieve avond. We maken met elkaar een hoekje van: “Het Nieuwe Begin”, waarin we met schilderijen, gedichten en andere creatieve uitingen laten zien dat er na de erkenning van verdriet en rouw, een nieuw begin gemaakt kan worden.

Na de cursus durven we in elk geval onze handen te laten zien aan de stervende of rouwende.

We durven onze handen te openen en zeggen, dat we bereid zijn voor diegene: ‘Er te Zijn.’

En als we *nóg* met lege handen staan, zijn we in staat om te zeggen: “Hier heb ik even geen woorden voor.” Dat voelt beter dan met een grote boog om die mensen heen te lopen omdat we niet weten hoe te reageren.



- Benodigdheden: - schrijfmateriaal
 - een kostbaar kleinood, een voor jouw waardevolle herinnering aan iemand, een levende of een overledene
 - rest wordt in de les besproken wat nodig is

Dinsdag van 20.00 - 22.15 uur
 06-10-2009 05-01-2010
 03-11 02-02
 01-12 02-03 slot



Deelname van 10 tot 12 personen.

Kosten voor leden: € 80,-
 Kosten voor niet leden: € 125,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.
 Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

TAROT ALS SLEUTEL TOT INZICHT I - Grote Arcana

Onder leiding van Henny C. Kruiswijk- Monnik © MC

De Tarot is al heel oud, zijn wortels zijn ver terug te vinden in de tijd van de middeleeuwen (of nog daarvoor). In deze cursus gaan we samen met de kaart ‘De Zot’ onze weg zoeken via de 22 kaarten van de Grote Arcana.

Het is een fascinerende weg waarin een bron van kennis en wijsheid wordt weergegeven via de afbeeldingen, symboliek, kleur en getal. Het is niet te geloven hoe wáár de antwoorden van de kaarten zijn en hoe ze iedere keer weer passen in wat we vragen. Ook zul je vaak genoeg horen dat ‘uit het hoofd leren’ géén optie is, het gaat om je *eigen intuïtie* en *hoe zie jij de kaart*. Het is de bedoeling dat jij een relatie met je kaarten aangaat zodat ze jÓuw energie gaan dragen.

In deze cursus kun je *bijvoorbeeld* verwachten:

- uitleg van alle 22 kaarten
- diverse patronen,
- oefeningen en verbanden tussen de kaarten
- werken met kleur en getal
- starten met het maken van een eigen Tarotboek



TAROT ALS SLEUTEL TOT INZICHT II - Kleine Arcana

Onder leiding van Henny C. Kruiswijk- Monnik ® MC

De Tarot bestaat uit 3 boeken die samen één geheel vormen: 1) Grote Arcana met 22 kaarten, 2) Kleine Arcana met 56 kaarten en 3) De Hofhouding met 16 kaarten. Via de Kleine Arcana krijgen we meer inzicht in de dagelijkse dingen in het leven en gaan we ons verdiepen in:

- wat de elementen Vuur, Aarde, Lucht en Water voorstellen en wat vertellen ze
- de getalskaarten van de Aas tot en met de tien
- wat vertelt de Hofhouding: Schildknaap, Ridder, Koningin en Koning
- hoe “lezen” we de kaarten van de Kleine Arcana *samen* met de Grote Arcana
- diverse legpatronen
- deze cursus werken we **met alle 78 kaarten** van het deck

Benodigheden voor cursus I én II: Arthur Edward Waite Deck 7 x 11 cm, **dit moet in les 1 worden meegenomen**

- Schrijfbenodigheden
- Kopieën die worden uitgereikt: €0,05 per kopie

Tarot I donderdag van 20.00 - 22.15 uur

17-09-2009	07-01-2010
08-10	04-02
05-11	04-03
03-12	25-03 slot

Tarot II donderdag van 20.00 - 22.15 uur

24-09-2009	14-01-2010
15-10	11-02
12-11	11-03
10-12	01-04 slot



Deelname van 12 tot 16 personen.

Kosten voor leden: € 100,-

Kosten voor niet leden: € 145,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

TOUCH FOR HEALTH- basiscursus Onder leiding van Monique Schaap

Touch for Health is een methode waarmee je kunt leren hoe je lichaam en geest reageren op stressimpulsen en hoe je daarmee om kunt gaan. Het is een spier- en energieversterkende techniek die onder andere tot doel heeft het lichaam in goede conditie te brengen en te houden.

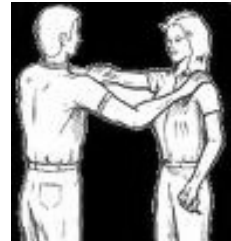
Door gebruik te maken van spiertesten kun je vaststellen hoe de energie in het lichaam is verdeeld:

- Welke meridianen (energiekanalen) zijn geblokkeerd
- Wat is de oorzaak hiervan (bijvoorbeeld voeding, emoties, houding)
- Op welke manier kan de energie weer op gang worden gebracht.

Je leert energieblokkades interpreteren met behulp van de gevonden meridiaanblokkades.

Dit kun je dan behandelen met verschillende technieken zoals masseren, aanraken van acupressuur- en andere energiepunten.

- Hoe spieren werken
- wat spiertesten zijn en hoe dat te doen
- 14 meridianen, dit zijn energiebanen die door het lichaam lopen
- 14 spieren testen die in verband staan met deze meridianen
- verschillende versterkingstechnieken
- een eenvoudige emotionele ontlading van stress
- eenvoudige pijncontrole
- testen met behulp van een testpersoon
- voeding testen om te versterken



TOUCH FOR HEALTH - gevorderden Onder leiding van Monique Schaap

In de basis module Touch for Health maakte je kennis met het testen van spieren. Deze vervolg cursus gaat het verband leggen tussen de verschillende meridianen middels de wet van de 5 elementen.

Je leert de theorie van Yin en Yang, de wet van de 5 elementen, het testen van alarmpunten, nieuwe correcties om zwakke spieren te versterken, balanceren met behulp van kleuren en geluid, stress release. Testen van de loopbeweging en nog vele andere zaken. Ook zullen er onderwerpen uit de Edukinesiologie aan de orde komen. Edukinesiologie is een methode om leer- en leefproblemen te overwinnen, of in ieder geval te verbeteren.

Voorwaarde om aan deze cursus deel te nemen is het Bewijs van deelname 'Basis cursus Touch for Health' van het EPC - Waterland of een erkend certificaat '**Touch for Health 1**'.

Benodigheden: schrijfmateriaal, makkelijk zittende kleding (geen strakke spijkerbroek e.d.), een A4 map met plastic bewaarhoesjes

Zaterdag 09.30 - 12.30 uur **basis**

19-09-2009	24-10
03-10	21-11
17-10	12-12 slot



Zaterdag 09.30 - 12.30 uur **gevorderden**

09-01-2010	13-03
30-01	03-04
20-02	24-04 slot

Deelname van 8 tot 12 personen

Kosten voor leden: € 60,-

Kosten voor niet leden: €105,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.

TRANCE HEALING

Onder leiding van Hans Brouwer

Trance Healing is een healingwijze waarbij de persoon die de behandeling geeft, medium is voor energie vanuit de spirituele wereld. Dit mediumschap maakt het mogelijk dat healers uit de spirituele wereld hun energie kunnen richten op mensen hier in de fysieke wereld. Deze healers uit de spirituele wereld waren in hun leven in de fysieke wereld al dokters en geneeskundigen en willen hun werk voortzetten.

De genezende energie uit de spirituele wereld heeft de kracht mensen te helpen op alle vlakken. De oorzaak van problemen, ziektes en blokkades kunnen direct bereikt en verholpen worden.

Om contact te maken met de spirituele wereld gaat de persoon die de behandeling geeft in een lichte trance, een veranderde bewustzijnstoestand. Door in een lichte trance te gaan wordt de persoonlijkheid van de persoon die de behandeling geeft als het ware tijdelijk opzij geschoven. Hierdoor kunnen de genezers uit de spirituele wereld hun werk doen.

Trance Healing kan toegepast worden bij allerlei pijnen, klachten en ziektes en kan zorgen voor verlichting en bijdragen aan genezing. De healing vindt plaats op het mentale, emotionele en het fysieke vlak. Gedurende de behandeling zit de cliënt op een stoel en wordt de energie vanuit de spirituele wereld doorgegeven via de persoon die de behandeling geeft. Deze energie wordt overgebracht door de handen en de aura. Door de meeste mensen wordt tijdens de behandeling de energie en/of de aanwezigheid van de spirituele wereld ervaren. Maar uiteindelijk is het resultaat na de behandeling het belangrijkste.

Wat doen we tijdens deze cursus van 4 avonden:

- Trance healing zonder gids;
 - met twee handen
 - met 1 hand
 - met de aura
- trance healing met een gids
 - met twee handen
 - met 1 hand
 - met de aura
- spirituele healing



Benodigdheden: schrijfmateriaal

Dinsdag van 20.00 - 22.15 uur

12-01-2010

26-01

09-02

23-02 slot



Deelname van 10 tot 14 personen.

Kosten voor leden: € 55,-

Kosten voor niet leden: € 100,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 29.



ZWARTE LICHTEN ASTROLOGIE

Onder leiding van Marjo van Beek

Deze cursus is bedoeld voor diegenen die al iets bekend zijn met de astrologie, bijvoorbeeld opgedaan in een eerdere cursus, zelfstudie, enzovoort.

De Zwarte Lichten zijn geen hemellichamen zoals de planeten dat zijn. Het zijn 'gevoelige punten' langs de hemelbaan. Ze zijn vergelijkbaar met de traditionele assen in de horoscoop: die tussen Ascendant en Descendant en die tussen Midhemel (MC) en het Middernachtpunt (IC). Ook de Zwarte Lichten vormen assen, vier in totaal. In ieders leven loopt wel een 'rode draad', dit wordt wel 'lot' genoemd. Toch spreek ik liever van het stukje in je leven wat je niet kunt ontlopen, het is een stukje waar je iets mee móet. Dat is nu precies de duiding van de **ZWARTE LICHTEN** in samenwerking met Priapus, want alles in de astrologie heeft een as-werking.

Op deze assen is het een zoeken naar evenwicht en dat is meestal een heen en weer pendelen tussen de Zwarte Maan en Priapus. Deze lichten worden geduid samen met de Noord- en Zuidknoop en ook op déze as is het heen en weer pendelen een 'natuurlijke staat'. De Zwarte Maan is je **kernkwaliteit** en dat heeft alles te maken met: 'dat je het moet leren aarden nu'.

In deze cursus komt ook het *uitrekenen van de sterkte van een planeet* aan bod. Wanneer je gaat duiden en een planeet heeft weinig invloed, dan staat die planeet *zwak*.

Benodigdheden: schrijfmateriaal

Vrijdag van 20.00 - 22.15 uur

09-10-2009 22-01-2010

06-11 12-02

13-11 12-03

04-12 09-04 slot



Deelname van 10 personen tot 14 personen.

kosten voor leden: € 90,-

kosten voor niet leden: € 135,-

Voor deelname een inschrijfformulier invullen en inleveren.

Bij annulering geldt punt 2 van het hoofdstuk inschrijving op blz. 30.

EPC - WATERLAND

INSCHRIJVING

1. Door invulling, ondertekening en toezending van het cursusinschrijfformulier aan het EPC - Waterland, verbindt de cursist zich met de voorwaarden aan de cursus(sen) die in het cursusboekje vermeld staan.
2. Bij schriftelijke annulering tot 14 dagen voor de aanvang van de cursus(sen) wordt 10% van het cursusgeld als administratiekosten in rekening gebracht. Bij annulering tot 7 dagen voor de aanvang van de cursus(sen) wordt 20% van het cursusgeld als administratiekosten in rekening gebracht. Na deze termijn geen restitutie van betaling. **ZIE BIJ UITLEG, blz.: 5.**
3. Teneinde van deelname verzekerd te zijn, dient u het verschuldigde bedrag over te maken voor aanvang van de cursus. U kunt per kas aan de penningmeester betalen; of dit overmaken op één van onze rekeningen, te weten:
Postbanknr.: 4071976 t.n.v. EPC - Waterland
ING Bank: 66.19.47.327 t.n.v. EPC - Waterland
Paltrok 42, 1035 AG Amsterdam.

Het verschuldigde bedrag dient **14 dagen voor aanvang van de cursus**, in ons bezit te zijn.

Indien uw betaling niet op tijd binnen is, vervalt uw deelname en wordt uw plaats aan een andere inschrijver(ster) toebedeeld. **Wilt u bij betaling a.u.b. duidelijk vermelden om welke cursus(sen) het gaat**, dit bespaart de penningmeester heel wat zoekwerk.

4. Mogelijke afwijkingen van het hierboven gestelde in overleg met de penningmeester.
5. De cursussen vinden dan pas doorgang bij voldoende deelname. Bewijs van deelname geldt alleen bij cursussen vanaf 6 avonden.
6. **ZONDER TEGENBERICHT GAAN ALLE CURSUSSEN DOOR.**
 - Indien een cursus niet doorgaat dan krijgt u daar circa één week van tevoren bericht over.
 - Wanneer u schriftelijk bericht van EPC - Waterland ontvangt dat u definitief bij de door u gekozen cursus geplaatst bent, is er een acceptgiro ingesloten, waarmee u het verschuldigde bedrag aan ons kunt overmaken.
 - U ontvangt hierna géén herinnering meer voor het starten van uw cursus; no-
teer de data in uw agenda + **de locatie!**
 - Ook kunt u zelf het bedrag overmaken, **let u hierbij op de betalingsvoor-
schriften. Dus altijd o.v.v.'naam cursus'**.

Wijzigingen voorbehouden.

ATTENTIE LET OP

Cursussen op de **maandag, dinsdag, woensdag** en **donderdag** worden gegeven in:

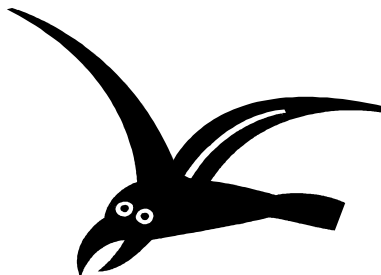
Buurtcentrum De Meeuw (Meeuwenlaan náást Dirk v/d Broek)
Motorwal 300
1021 PH Amsterdam
020-6323845

Cursussen op de **vrijdag** worden gegeven in:

Buurtcentrum de Driehoek
Waddenweg 116
1025 PX Amsterdam
(020) 636 10 57

Cursussen en workshops op de zaterdag worden
NADER BEKEND GEMAAKT

Voor routebeschrijving: zie pagina 31



Locatie, cursussen en workshops van het EPC- Waterland

EPC - Waterland blijft met de **OPENBARE AVONDEN** in
het Anker, Kamperfoelieweg 226, 1032 HW Amsterdam

De bereikbaarheid is perfect en alle bussen stoppen op enkele minuten lopen van Het Anker, parkeren is ook geen probleem. Aan de overkant van het Anker kunt u (gratis) parkeren bij het Antoniushuis óf op het parkeerterrein van de Gamma . Bovendien is er rondom het gebouw ook nog gelegenheid om te parkeren.

Bus: 34 – 35 – 38 - 92 stoppen bijna vóór het Anker

Bus: 37 – 35 stopt voor de Gamma

Cursussen op **ma. di. wo. en do.** worden gegeven in:
Buurtcentrum De Meeuw (náást Dirk v/d Broek aan de Meeuwenlaan)
Er is voldoende gratis parkeerruimte maar vergeet **uw schijf** niet!

Bereikbaar vanaf het Centraal Station via de IJkant:
neem dan de IJplein pont en een stukje lopen

Centraal Station GVB bus 32 Of 33 of Arriva bus 105 naar halte Havikslaan

Vanuit Purmerend en Landsmeer naar het Buikslotermeerplein dan GVB bus 38 naar halte Havikslaan of de 32 halte Joh. van Hasseltweg.

Cursussen op de **vrijdag** worden gegeven in:
Buurtcentrum de Driehoek tegenover het Rode Kruisplein
Vanaf het Centraal station GVB bus 32 naar de Waddenweg.
Vanuit andere richtingen Bus 36-38-100 en 104.

Voor meer informatie over het openbaar vervoer: www.9292ov.nl