

Innerlijk Besef

Voor bewustwording en bewust zijn

Secretariaat: Kastanje 1, 9351 XT Leek, tel. 0594-516740

Internet: www.innerlijk-besef.nl

E-mail: info@innerlijk-besef.nl



Nieuwsbrief nr. 8, november 2016

"... Elke bewustzijnstoestand is een Dag Gods. Want in elk bewustzijn, van het laagste niveau van de materie tot het hoogste Zelf-Bewustzijn van de God-mens, herkent God zichzelf op de verschillende niveaus..."

(Uit: Inwijding — Elisabeth Haich)

Lieve lezer,

Bewustzijn en bewust worden is soms best een ingewikkeld 'ding'. Ervaringen, kennis vergaren, doorleven, doorvoelen, inzichten, het heeft alles te maken met het ervaren van wie je bent en het ontdekken van wie je nog meer kunt zijn. Bewustzijnsontwikkeling gaat veel verder en dieper dan het onderzoeken van je psyche en je alter-ego's.

Ik zelf ben nogal een 'graver' en een zoeker geweest, op zoek naar de samenhangen van lichaam en geest, op zoek naar genezing. Een typerend verschil tussen mijn 'oude' 3D-wereld en de werkelijkheid zoals ik die nu ervaar, is dat ik nu niet meer op zoek ben naar wat dan ook, maar juist aan het ontdekken ben vanuit een andere ervaringswerkelijkheid.

Die nieuwe werkelijkheid is moeilijk in woorden te vatten. Dat is iets dat ik beleef van binnenuit, fysiek kun je dat niet zozeer aan mij zien (of toch wel?) Ik kan ineens heel anders tegen de dingen aan kijken. Het lijkt wel of ik me op een bepaalde manier onthecht van alles. Niet dat ik me emotioneel uit de wereld onttrek, nee, juist niet. Heftig nieuws lijkt me zelfs dieper te raken dan ooit. En toch... er is een andere werkelijkheid die steeds meer realiteit wordt voor me. Een andere realiteit die steeds dieper gegrond raakt in mijn zelfde fysieke lichaam. Van anderen hoor ik ook dit soort geluiden. Men kan het niet goed benoemen, maar er is binnen in ons iets gaande. Ons bewustzijn verandert. Herken je dat?

Als je met andere dan je fysieke ogen zou kunnen kijken, dan zou je zien dat jouw bewustzijnsveld, dat jou als een soort bedradingsnetwerk van Licht omgeeft, van vorm en structuur verandert en fijnmaziger wordt. Dan zou je kunnen zien dat dichterbij je lichaam de fysieke energie en de vorm van jouw lichaamschakra's aan het veranderen zijn.

Je kent ze vast wel, die afbeeldingen van onze chakra's: als trechters met de brede opening van het lichaam af naar *buiten*. Ons referentiekader tot nu toe was ook in de meeste gevallen onze buitenwereld. Daar zagen we hoe het 'moest', leerden we hoe we moesten denken, en namen waarheden van anderen aan als dé waarheid. Nu sluiten die 'trechters' hun opening naar buiten en is er alleen een opening naar *binnen* gericht. Dat betekent dat bij alles wat we meemaken, horen vertellen, lezen, beslissingen en keuzes waar we voor staan, ons *innerlijk gevoel* ons referentiekader is. Hoe voelt het van binnen? Resoneert de informatie? De waarheid van iemand anders hoeft niet per definitie te passen bij jouw niveau van bewustzijn.

Ons chakrasysteem breidt zich uit *van zeven- naar dertienvoudig*. De eerste zeven chakra's bevinden zich in ons fysieke lichaam. De 'nieuwe' chakra's acht tot en met dertien bevinden zich zowel onder als boven ons. Ons lichaam wordt als het ware uitgelijnd naar 'onderen' en naar 'boven' vanuit ons perspectief gezien. Door de nieuwe chakra-energieën worden de bestaande zeven hoofdchakra's als het ware 'ge-update'.

Wij gaan ons op een heel nieuwe manier met Aarde en Kosmos verbinden. Dit hele proces is een aspect van ons *Ascentieproces*, van een 3D- naar een 5D -werkelijkheid. We zijn begonnen aan de avontuurlijkste (transformatie)reis van ons leven.

Wij groeien naar Eenheid in vele opzichten. Er worden steeds meer verbindingslijntjes hersteld en gecreëerd tussen ons fysieke lichaam en ons emotionele, mentale en spirituele lichaam, dus op verschillende lagen en niveaus van bewustzijn. Dat alles wil zeggen dat we op meer zaken zicht krijgen en *op alle niveaus van bewustzijn* nieuwe ervaringen kunnen hebben. Stukje bij beetje herinneren wij onze afkomst en wie wij werkelijk zijn. Er komt een diepere verbinding tot stand met de verschillende bewustzijnslagen (dimensies) van Aarde en Kosmos (galactisch).

Misschien heb je je al eens verdiept in de 'technische' kant van dit gebeuren. Het is een verhaal van frequentieverhoging, Heilige Geometrie, Lichtstructuur en Lichtvoertuigen Merkaba en Merkivah. Bovenal een verhaal van Eenheid in Alles. Ook technisch gezien dus. Voor mij heeft deze informatie een belangrijke bijdrage geleverd aan mijn bewustwording. Ik wil de dingen graag 'snappen'. Zodat ik het grotere plaatje kan zien van wat ik voel en ervaar.

De komende nieuwsbrieven wil ik graag wat van die 'technische informatie' met je delen, aangevuld met mijn eigen ervaringen. Misschien herken je het, voel je je erkend in wat je zelf ervaart momenteel en wellicht kunnen mijn woorden jouw ervaringen gronden. Want dat 'gronden' in je lichaam van vaak nieuwe bewustzijnservaringen blijft het allerbelangrijkste.

Heb je behoefte om iets uit te wisselen of te delen of zit je met een vraagstuk, dat kan per mail naar info@praktijknatuurlijkbewust.nl of naar mijn postadres (bekend bij Innerlijk Besef).

Het bestuur van Innerlijk Besef biedt voor het komende seizoen weer allerlei interessante lezingen en samenkomsten. Prachtige gelegenheden om je 'licht' op te steken of je te verdiepen en te laten inspireren. Vorm hieruit het allerbelangrijkste voor jouzelf, namelijk jÓuw waarheid, hoe jij je zelf en de dingen ervaart. Door alleen dát te volgen zul je jouw unieke weg kunnen bewandelen zonder te 'versnipperen'. En lees nog even bovenstaande tekst uit 'Inwijding': *Het doet je beseffen dat je Licht en Liefde bent, bij welk 'kilometerpaaltje' je je ook maar bevindt tijdens je reis.*

Ik wens je een – in alle opzichten - waardevolle periode toe,

Tineke Kleine Deters

www.praktijknatuurlijkbewust.nl

Wegafsluiting

De Peesterweg tussen Peest en Zeijen is momenteel afgesloten. Als u gewend bent om via Norg-Peest-Zeijen naar onze lezingen te komen, moet u dus een andere route kiezen, bijvoorbeeld via Norg-Donderen-Vries.

Graancirkels

Doorgangen naar hoger bewustzijn

Lezing door **Janet Ossebaard** op **dinsdag 1 november 2016** in **Zalencentrum Hingstman te Zeijen**.



Graancirkels verschijnen al duizenden jaren over de hele wereld. Al in de oudste overleveringen wordt er over gesproken; onze voorouders noemden ze 'de taal van de Goden'.

Janet Ossebaard is al ruim 20 jaar graancirkelonderzoeker. Zij komt bij ons een bijzonder verhaal vertellen over de graancirkels en hun relatie met buitenaardse beschavingen, de oude Sumeriërs, Maya's en Egyptenaren.

Onderbouwd met feiten en veel beeldmateriaal kunt u een avond lang genieten van de prachtige

overleveringen en de huidige stand van zaken rondom dit wonderlijke fenomeen: hoe ziet de wereld er uit anno 2016 en wat hebben de cirkelmakers voor ons in petto?



Kom op 1 november naar Innerlijk Besef in Zeijen voor een enerverend verhaal over liefde, innerlijke groei en de transformatie van het menselijk bewustzijn...

De website van Janet Ossebaard kunt u vinden op <http://www.graancirkelsite.nl>

De lifestyle voor de Nieuwe Tijd

Gezonde voeding voor lichaam, ziel en geest

Verlag van de lezing door De Planteneter, Boele Ytsma op dinsdag 4 oktober 2016 in Zalencentrum Hingstman te Zeijen.

Aansluitend op het moment van stilte beginnen we de avond met een meditatieoefening om ons te verbinden met ons lichaam, door middel van een bodyscan.

De moderne tijd was een tijd van techniek, voortgang, grootschaligheid, van productie. We zijn vervreemd van onszelf, van de ander, van de aarde, van de natuur en van God. Er is van alles tussen gekomen, vervoer, industrie etc. We weten niet meer waar ons voedsel vandaan komt.

Die tijd lijkt voorbij te zijn. We laten een tijd achter ons van dualiteit en conflict-denken. We zijn, volgens filosofen, in de postmoderniteit terecht gekomen.

We gaan een tijd in van verbinding. Op het moment dat je thuiskomt bij jezelf, en je kunt verbinden met je eigen lichaam, dan kun je je weer authentiek verbinden.

Voeding is één van de allereerste stappen op weg naar verbinding met jezelf. Het fundament hiervan is goed voedsel.

Ongeveer 6 jaar geleden begon bij Boele de verandering toen hij wilde afvallen.

Hij begon met het dr. Frank dieet, een eiwitrijk dieet. (beperking van de koolhydraten). Hij viel inderdaad af, maar zijn energie nam niet toe. Hij ging onderzoeken wat koolhydraten en vetten betekenen voor ons lichaam. Hij nam een 'sabbatical' en verdiepte zich in de voedingsleer. Hij maakte kennis met de rawfood-beweging in Amerika. Het intrigeerde hem, maar toch ondervond hij weerstand tegen deze extreme manier van eten.

Gaandeweg kwam hij mensen tegen die alleen plantaardig voedsel aten: groenten, fruit, noten, zaden, kiemen, knollen, bollen, paddenstoelen. Zij vertelden ook dat ze vitaal en fit werden.

Deze verhalen spraken hem aan omdat de mensen op deze manier toch deel konden nemen aan de samenleving. Ze kookten namelijk wel gewoon.

Boele richtte zich vervolgens op plantaardig voedsel en begon in zijn gezin een experiment van een maand. Hij kwam uit op het eten van heel veel groenten en fruit, peulvruchten en granen.

Tot zijn verbazing vond hij veel lekkere recepten voor ontbijt, lunch en diner.

Hij viel af, terwijl hij heel veel at. Hij was begonnen met sporten en had geen spierpijn meer. En binnen een jaar liep hij de marathon.

Het experiment duurt inmiddels al 6 jaar.

De zoektocht ging verder naar wat het precies in planten is dat ons zo gezond maakt. Hij kwam tot de bijzondere ontdekking dat het zit in de

combinatie van de planten en de mens, wij mensen zijn planteneters.

Op diervrijdag 2013 kwam zijn boek uit: "*Ik ben een planteneter, net als jij*".

We zouden moeten eten wat ons primaire voedsel is. Wat we proeven met de tip van de tong leidt ons naar wat ons primaire voedsel is: dit is zoet. De natuur brengt ons dit zoet in fruit, groente, biet, wortel, jonge blaadjes. Als je kauwt op brood wordt het steeds zoeter. Brood bevat zetmeel. Het omzettingsproces van zetmeel naar glucose begint onder invloed van speeksel in onze mond met het kauwen. Glucose is de primaire brandstof van onze cellen.

Zetmeel vinden we alleen in planten, vooral in granen en peulvruchten, knollen en bollen. Daar kan ons lichaam onmiddellijk wat mee.

Mensen hebben in vergelijking met dieren *een kleine mond*. De *hoektanden* zijn bot, maar scherp genoeg voor het afbijten van vruchten. Niet voor het jagen en doden van dieren. We hebben wel geleerd vlees te eten in de loop der tijden, maar zijn we er geschikt voor?

Mensen hebben eigenlijk vreedzame *handen*, geschikt voor het plukken van fruit, het uitgraven van bollen e.d.. We hebben geen klauwen met scherpe nagels. Ons lichaam vertelt waar we wel en niet voor gemaakt zijn.

Kijk eens naar onze *darmen*. Vleeseters hebben relatief korte darmen. Dat is goed te zien bij een hond, je ziet een ingevallen buikje. Vlees gaat rotten in vochtige warmte en moet snel door de darmen. Dat gebeurt bij alle vleeseters. Planteneters hebben lange darmen.

Planten hebben cellulose, deze vezels zijn moeilijker te verteren. De langste darm heeft de koe. De kortste darmen hebben de dieren die jagers zijn. Wij mensen bevinden ons precies op de grens van omnivoren en planteneters.

Volwassen dieren drinken geen melk. Nergens in de natuur is dat nodig. Stel dat we de uitzondering zouden zijn. Waarom drinken we geen melk van onze eigen soort? Koemelk is niet geschikt voor onze kinderen.

Mensen hoeven maar één ding te veranderen in hun leefstijl door vlees, vis, eieren en zuivel uit hun eetpatroon te halen.

Boele noemt een hartspecialist uit Amerika die heeft uitgezocht hoe hart- en vaatziekten tot stand komen. Als voedsel de oorzaak is van hart- en vaatziekten, dan moet voedsel ook de oplossing zijn. Daar is deze arts mee gaan experimenteren. De behandeling was dat patiënten alleen maar hun eetpatroon

veranderden, plantaardig gingen eten en alle oliën lieten staan. Deze mensen hadden geen klachten meer.

We besteden miljarden aan behandelingen, terwijl de oplossing zo eenvoudig is.

Een andere arts heeft zich toegelegd op diabetes type 2. Van de mensen die overstapten op een plantaardig dieet kon 95% zichzelf als genezen verklaren na enkele weken of maanden.

Een plantaardig eetpatroon kan ook invloed hebben op kanker.

Een wetenschapper uit Frankrijk heeft een boek geschreven, "Eten tegen kanker". Er zijn proeven gedaan met het zoeken naar stoffen die de kankercellen doden of vertragen. Hij deed onderzoek in een laboratorium door verschillende stoffen te druppelen op bakjes met snelgroeiende kankercellen. De sappen van voedingsstoffen als ui, kool, kurkuma, groene thee, bleken sterk kankerremmend te zijn. En soms zelfs kankerdodend.

Zo heeft hij 10 voedingssoorten gevonden die ons helpen het lichaam onvriendelijk te maken voor kankergroei. Vrijwel alles wat door deze wetenschapper wordt genoemd is plantaardig.

Ons lichaam is tot ongelooflijk herstel en genezing in staat. Het lichaam wil gezond zijn. Het enige dat we hoeven te doen is de optimale voorwaarden daarvoor creëren door plantaardig te eten.

Boele vertelt dat hij in eerste instantie planten ging eten uit ijdele motieven: hij wilde slank, gezond en vitaal zijn. Ook wilde hij niet langer deelgenoot zijn van de industrie waar dierenwelzijn niet telt. 98% van ons vlees, vis en zuivel komt uit de bio-industrie. Hij wist dat al veel langer, maar dat weten had niet eerder geleid tot planten eten.

Ook een biologische koe moet elk jaar zwanger worden en wordt gedood op een leeftijd die nog niet de helft is van haar natuurlijke leeftijd. Hoe diervriendelijk is dat?

Wat doet deze industrie met het milieu?

25% van alle CO₂ uitstoot komt uit de veeteelt. Er vindt een enorme kaalslag plaats op het gebied van biodiversiteit. Veel van de pesticiden en medicatie van dieren komt in het oppervlaktewater terecht. De akkerbouw op aarde is voor 80% bestemd voor de veeteelt. Veel van wat verbouwd wordt, is voor productie van diervoeders.

Neem een koe: 25 kilo voedsel voor 1 kg vlees, 5000 liter zoet water voor 1 biefstukje.

Als we het land anders gebruiken kunnen we de honger in de wereld terug dringen.

Boele vertelt dat hij op meerdere aspecten 'thuis kwam', toen hij planteneater werd:

- Helder denken en kijken.

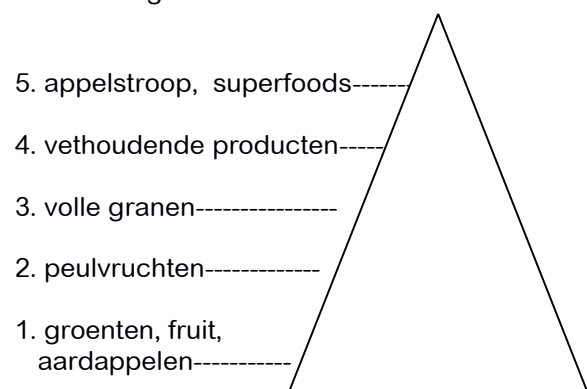
- Meer verbonden zijn met mensen, dieren en natuur.
- Thuis komen bij je idealen

90% van de zieke mensen in een ziekenhuis heeft een welvaartsziekte. Welvaartsziekten heb je niet als je plantaardig eet. Raar eigenlijk dat we eten waar we ziek van worden, zelfs als we het weten.

We kunnen naar een wereld toe waarin welvaartsziekten alleen nog bestaan in geschiedenisboekjes. Boele noemt het *de revolutie van mes en vork*.

Hoe ziet het menu van een planteneater er praktisch uit?

Boele heeft in zijn boek een voedsel-pyramide gebruikt, een beetje zoals 'de Schijf van Vijf' van het Voedingscentrum.



Belangrijk is een gevarieerd eetpatroon.

De 1^o laag is de basis van groente en fruit. Elke diëtist zal meer groente en fruit aanbevelen.

De 2^o laag peulvruchten; kidneybonen, linzen, kikkererwten, witte- en bruine bonen, capucijners, sperziebonen, soja, enzovoort. Peulvruchten zijn rijk aan vezels, vitamine B, mineralen. Ze kunnen op vele manieren verwerkt worden zoals in soepen, salades, in smeersels als humus.

De 3^o laag: Met volle granen wordt bedoeld: de volledige graankorrel zoals tarwe, spelt, mais, rijst, boekweit, amaranth, gierst, haver, quinoa.

Als je deze eerste 3 eerste lagen combineert, zijn er vele mogelijkheden. Denk aan hartige taarten, lekkere pasta's, pizza's, bonenschotels. Voor een kaas-smaak kun je het gerecht bestrooien met edelgist.

De 4^o laag: de vethoudende plantaardige producten, zoals olijven, noten, zaden, kokos, avocado. Goede vetten zijn belangrijk voor ons. Neem het in bescheiden hoeveelheden.

In de 5^o laag zitten producten die je in kleine hoeveelheden kunt nemen, maar die je ook weg kunt laten, zoals ahornsiroop, stevia, appelstroop, oliën, superfoods.

Voorbeeld van een ontbijt is een groene smoothie met veel vers zoet fruit, groene bladgroente en water. Eindeloos te variëren in smaken. Als je daar niet van houdt, kun je ook vers fruit

gebruiken. In de winter kun je pap koken. Havermout met melk van amandel, rijst, soja of water met fruit. Je kunt ook een goede kwaliteit brood eten, liefst van de biologische bakker, desembrood met een lange rijsttijd, met plantaardig beleg. Of lekkere pannenkoekjes met fruit.

Voorbeeld van de lunch. Alles wat je voor het ontbijt eet kun je ook voor de lunch gebruiken. Aangevuld met soep. Restjes van de vorige dag kun je voor de soep gebruiken. Pureren met de staafmixer voor een gebonden soep. Allerlei soorten salades, gewokte groenten met rijst, etc.

Voorbeeld van het avondeten.

In plaats van vlees kun je een vlees-ervanger gebruiken. Eigenlijk is dat niet nodig. Vlees heeft geen vervanging nodig. Er zijn veel recepten, met rijke smaken en met veel bite zul je het vlees niet missen.

Er zijn allerlei producten om ei te vervangen. Bijvoorbeeld het vocht van kikkererwten, een product dat 'no egg' heet, banaan, appelmoes.

Consumenten bepalen het aanbod in winkels. Als wij vragen naar alternatieven, dan komt het er wel.

Boele heeft een cursus gemaakt die je kan helpen om te leren anders te koken.

Er zijn 3 vuistregels:

- Eet zoveel mogelijk plantaardig.
- Eet zo weinig mogelijk dierlijk, liefst geen zuivel
- Eet zo onbewerkt mogelijk. Niet dat wat uit fabrieken komt.

In de voedselindustrie wordt gezocht naar het bliss point, het moment waarbij je denkt "*Ik wil meer*". Het is in een laboratorium ontworpen voedsel.

Over oliën: er zijn vele soorten olie. Olie is een geraffineerd product, net als suiker. Alleen de vetten worden eruit geperst, bijvoorbeeld olijven, lijnzaad. Nadeel is dat je een relatief grote hoeveelheid vetten tot je neemt. Beter is het product waarvan de olie gemaakt is te gebruiken dan de olie zelf. Het beste is om koolhydraatrijk en vetarm te eten. Het vet dat je eet is vrij snel ook het vet dat je draagt. Vetten zijn belangrijk, maar je hebt er niet veel van nodig.

Wokken kan heel goed met water, sojasaus of bouillon. (sauteren). Heel veel kan gewoon in de oven op bakpapier gebakken worden. Wil je toch olie gebruiken voor verhitting, gebruik dan kokosolie.

Hoe voorkom je tekorten?

Grootschalige landbouw leidt tot uitputting van de grond, biologische voeding is beter. Als je van alle groepen eet, kom je niets tekort. Er zijn twee uitzonderingen: vitamine D en vitamine B12.

We maken te weinig vitamine D aan. Ga zoveel mogelijk naar buiten en zorg dat je huid zoveel mogelijk blootgesteld wordt aan zonlicht. Ook in de winter. Zorg ervoor dat je niet verbrandt. Neem af en toe een zonnebank. Of kies voor een supplement.

Als je volledig plantaardig gaat eten kun je elk jaar je bloed laten testen om te kijken of je een supplement B12 moet nemen.

Het is een kwestie van marketing als we denken iets nodig te hebben.

Bijvoorbeeld dit: heb je calcium nodig? Dan denken we aan melk. Een koe echter haalt zijn calcium uit planten, uit gras! Wij hebben de koe daar niet voor nodig. Alle stoffen die we nodig hebben zitten voornamelijk in planten. Als je melk drinkt of vlees eet, verzuurt je lichaam. Dat heeft te maken met de overdaad aan eiwitten die je binnen krijgt. Er wordt dan juist calcium gebruikt om deze verzuring tegen te gaan en daardoor is er meer kans op botontkalking.

Calcium uit planten is veel beter opneembaar. Het lichaam kan niets met calcium als het geen vitamine D heeft.

Het nadeel van toevoegingen kan zijn dat je lichaam in disbalans raakt.

Mineraalrijk voedsel is belangrijk: bladgroente, noten, zaden, producten uit de zee. De zee bevat alle mineralen. Je kunt spirulina en chlorella gebruiken.

Voor kinderen kan het soms wat lastig zijn omdat er perioden zijn dat ze bepaalde dingen niet willen eten. Als ouder moet je dan inventief zijn.

Plantaardig eten is volgens Boele het fundament voor thuis komen in je lichaam, je verbinden met je lichaam en gevoeliger te worden.

Leef het zelf en laat het zien. Hoe? Zoek naar de manier die bij je past.

Iedereen die plantaardig gaat eten, ontdekt dat het klopt en wordt zo enthousiast dat hij/zij in het leven minimaal drie mensen ook enthousiast maakt, zo breidt het zich als een olievlek uit, *de revolutie van mes en vork*. Boele refereert aan de film: "*Pay It Forward*", met dit uitbreidings-thema.

Zie voor verder informatie de website van Boele: www.deplanteneter.nl

Bertie

Parel

Liefde kent geen obstakels.
Ze loopt horden, springt over hekken en doorboort muren
om vol hoop haar bestemming te bereiken.
Maya Angelou (1928 – 2014)

Programma's

STICHTING INNERLIJK BESEF.

Activiteiten in **Zalencentrum Hingstman**, Hoofdstraat 18, **Zeijen**. Aanvang: **19:30 uur**.

Datum	Spreker	Thema
1 nov.	Janet Ossebaard	Graancirkels, doorgangen naar hoger bewustzijn.
6 dec.	Ton van der Kroon	Een andere kijk op het Midden-Oosten.
Info:	tel. 0592-656610	
Website:	www.innerlijk-besef.nl.	E-mail: Via het contactformulier op de website.

STICHTING IN-ZICHT TE JOURE.

Lezingen in **Party Zalencentrum 't Haske Joure**, Vegelinsweg 20, **Joure**. Aanvang: 19:30 uur.

Datum	Spreker	Thema
16 nov.	Coen Vermeeren	9/11: De dag dat de wereld voorgoed veranderde.
Za 26 nov. 10.00-16.30	Nicole E. Zonderhuis	Maya-astrologie voor de Nieuwe Tijd.
1 dec.	Oene, Jenny en Pieter Pieters	Info-avond over de reis in 2017 naar het mystieke Engeland.
7 dec.	Oene Hofman	Het wonder van het Universum dat ben JIJ!
Info:	Oene Hofman, tel. 0519-346491.	
Website:	www.in-zicht.nl.	E-mail: post@in-zicht.nl.

STICHTING WIJZER TE WOUTERSWOUDE.

Lezingen in de **Nije Warf**, Voorweg 31 a, **Wouterswoude**. Aanvang: 19:30 uur.

26 okt.	Janneke Monshouwer	ANDER NIEUWS, wat Journaal niet uitzond.
23 nov.	Thea Jurina Dijkstra	Boodschappen van Frank – vanaf de andere zijde.
Info:	Froukje van der Zwaag, tel. 0519-297641.	
Website:	www.stichting-wijzer.nl.	E-mail: stwijzer@stichting-wijzer.nl.

STICHTING DE GRAANCIRKEL TE STEENWIJK.

Lezingen in het Vestzaktheater in **De Meenthe**, Stationsplein 1, **Steenwijk**. Aanvang: 20:00 uur.

Datum	Spreker	Thema
8 nov.	Healing Centre Beyond Medicine	ET contact Experience.
13 dec.	Guy Andreoli	Van overleven naar leven.
Info:	tel. 06-20343018 of via het contactformulier op: www.stichtingdegraancirkel.nl.	
Website:	www.stichtingdegraancirkel.nl	E-mail: Via het contactformulier op de website.