



Nieuwsbrief Vereniging voor Etonie nr. 6

juli 2016

Woordje vooraf van de redactie :

De aanloop naar de zomer toe begint sterk te lijken op een klein tropisch regenseizoen. Maar niet getreurd, er zijn vandaag de dag erger dingen die nogal mislopen --

Het engagement dat wij als e-tonie-pedagogen/sympathisanten aangaan, is steevast een poging om van deze wereld een aangener plek te maken, een plek waar wij mensen ons kunnen thuisvoelen, waar wij in harmonie met mekaar kunnen samenleven, waar wij op een creatieve manier kunnen samenwerken, een plek waar elk levend wezen de kans krijgt zijn unieke bijdrage te leveren ...

Wij wensen u veel leesgenot met deze zomerse nieuwsbrief, rijp als een zoete kers !

∞ Etonie belicht

“Al voordat wij ons in woorden begonnen uit te drukken, uitten wij ons door de manier waarop wij ons lichaam bewonen en het in de ruimte bewegen. De manier waarop wij ons rechtop houden, waarop wij lopen en waarop wij ons in bepaalde omstandigheden gedekt houden of op de voorgrond treden, zeggen veel meer over ons en met minder gevaar voor inbeelding of bedrog, dan veel van de woorden die wij spreken. Onze lichamelijke aanwezigheid vertelt aan de anderen wie wij zijn, nog voordat wij een mond opendoen.

De opvoeding zou ons vóór alles moeten leren te leven met het lichaam dat wij zijn. Maar wie leert ons tegenwoordig de rug recht te houden? Wie leert ons de verticaliteit? Is zij niet één van de voornaamste specialisaties van de menselijke soort? Is zij niet het eerste teken van onze waardigheid? Is rechtop staan niet één van de eerste doeleinden van de mens? {...}

{...} De verticaliteit wordt niet bereikt door een wilsinspanning of door het samentrekken van spieren. Zij wordt bereikt door een klein beetje aandacht. Door het weten van de grond onder de voeten en de denkbeeldige draad die onze kruin naar de hemel trekt. Zonder enige stijfheid. Heel soepel. {...}

Maar juist, wie leert ons te gaan met de specifieke gratie van het menselijk wezen, de gratie die het uiterlijk teken is van de harmonie die men van binnen voelt? En wie leert ons behalve het gaan ook het dansen, niet als een overbodige ontspanning, maar als een van de essentiële manieren om zich uit te drukken? Zijn dansers niet het beeld bij uitstek van de vrijheid die de mens kan bereiken als hij tegenover de beperkingen die het leven noodzakelijk oplegt, zijn speelruimte tot het uiterste kan vergroten?

Wie tenslotte leert ons de weg naar de wakkere onbewogenheid, niet als een verbod om te bewegen, maar integendeel als de opperste en rustigste vorm waarin men de wereld en zichzelf kan uitdrukken? Om dat te bereiken is het niet voldoende stil te zitten ... Het gaat er om de wegen van het leven van binnenuit te onderzoeken.”

uit ‘Goed omgaan met het leven’, Bernard Besret, Dabar-Luyten, Heeswijk, 2000, derde druk.

De negende cyclus is intussen optimaal gestart met gemotiveerde deelnemers en een gedreven team van eutoniepiedagogen en gastdocenten !

Naar het tweede opleidingsweekend toe kwam er een wending voor een bijzondere gebeurtenis :

Thérèse Windels werd 80 jaar !!

We wilden haar verrassen met een feestelijke avond. Zaterdag 4 juni in Burcht kwamen vele collega's van dichtbij of veraf om dit mee te vieren. Neuriënd wandelde men het zaaltje binnen.

We zongen samen, luisterden naar enkele verhalen, woorden van dank, overhandigden geschenkjes en gelukwensen ... Samen genoten we van heerlijke pittige momenten. Ontroerd, beroerd, geraakt bewoog Thérèse zich tussen dit alles en ontving deze bruisende deining. En de verrukkelijke hapjes van Benedikt lieten we ons welbevallen - 2 recepten vind je achteraan.

Nog een toast voor je 80ste levensjaar Thérèse !



Echt worden

een voorgelezen tekst van Toon Tellegen

"Wat is echt"? vroeg het konijn op een dag toen ze naast elkaar lagen in de kinderkamer. "Betekent het dat je van binnen iets hebt dat lawaai maakt, en van buiten zo'n veer om op te winden?"

"Echt is niet hoe je gemaakt bent," zei het hobbelpaard, "het is iets wat met je gebeurt. Wanneer een kind lang met je speelt, dan word je echt."

"Doet dat pijn?" vroeg het konijn.

"Soms wel," zei het hobbelpaard, want het zei altijd de waarheid. "Maar als je echt bent dan geef je er niets om dat het pijn heeft gedaan."

"Gebeurt het allemaal ineens, als je echt wordt, zoals wanneer je opgewonden wordt?" vroeg het konijn.

"Het gebeurt niet allemaal ineens," zei het hobbelpaard. "Je wordt. En er is een hele lange tijd voor nodig.

Daarom gebeurt het niet zo vaak met dingen die gemakkelijk breken, of scherpe randen hebben, of heel veel geld kosten. Meestal tegen de tijd dat je echt bent, is je haar helemaal kapot geknuffeld, en je ogen zijn eruit gevallen, en je poten bengelen erbij, en je ziet er erg haveloos uit. Maar dat geeft allemaal niets, als je eenmaal echt bent. Want je kunt niet lelijk zijn als je echt bent, behalve voor mensen die er niets van begrijpen."

"Dan ben jij zeker echt?" zei het konijn.

En meteen dacht hij dat hij dat maar beter niet gezegd had, want misschien was het hobbelpaard wel erg gevoelig. Maar het hobbelpaard glimlachte alleen maar. *"De oom van het jongetje heeft mij echt gemaakt,"* zei hij. *"Dat is jaren geleden gebeurd. Maar als je eenmaal echt bent, kun je nooit meer onecht worden."*

Het konijn zuchtte. Hij dacht dat hij wel nooit echt zou worden. Hij verlangde ernaar echt te worden, en te weten hoe je je dan zou voelen, en terzelfdertijd vond hij het een verdrietige gedachte dat hij eerst kaal zou worden en zijn ogen en zijn snorharen kwijt geraken. Hij wilde maar dat hij echt zou worden zonder dat al die vervelende dingen met hem zouden gebeuren...



'Soms moet je het onnoembare onnoembaar laten.'

Dat schreef ik enkele maanden geleden in het voorwoord van m'n scriptie, op het einde van de opleiding tot eutoniepдагоог^{ves}. Desondanks koos ik ervoor om woorden te zoeken voor m'n zeldzame maar stevast diepe, vertrouwenwekkende, spirituele ervaringen tijdens het beoefenen van euntonie.

Na een theoretische uiteenzetting over 'mystieke ervaringen' en 'spiritualiteit', beschrijf ik in mijn eindwerk hoe euntonie voeding is voor mijn hunker naar vertragen, verstillen en verinnerlijken. Dankzij deze lichaamspedagogie word ik bewuster van mijn plaats in die verborgen samenhang waar ik deel van uitmaak.

De invloed van euntonie op mijn gestage evolutie naar grotere zelfzorg, is het tweede centrale thema in deze scriptie.

"De zelfzorg die ik inmiddels kan opbrengen is een vooruitgang voor de openheid en duurzaamheid van mijn relaties met anderen. (...) Ik geloof nu dat ik niet echt goed kan zijn voor anderen als ik dat niet voor mezelf ben."

Marnic Clarys - www.euntonie-in-antwerpen.com



Michelangelo, *The creation of Adam*, 16de eeuw, fragment.

RAKEN AAN HET ONNOEMBARE.

De invloed van euntonie op mijn spirituele beleving en zelfzorg.
Marnic Clarys, 2016

Dit eindwerk is uitgegeven door en verkrijgbaar bij de Vlaamse Euntonie School -
7 € + verzendingskosten - 03/480 07 24 - info@euntonieschool.org -

Zie ook - www.euntonieschool.org - waar je onder de rubriek Publicaties en Bibliografie meer titels en beschrijvingen vindt van andere door de VES uitgegeven en daar verkrijgbare eindwerken.

Eutonie & 'Oosterse krijgskunsten'

Op bezoek in Kees' Dojo: flexibiliteit d.m.v doorstroming, binnenruimte & afstemming ---

Valt eutonie te rijmen met oosterse krijgskunst? Kees Tempel leverde het overtuigende bewijs gedurende een introductiedag voor eutoniedagogen.

Griet Sempels : een contradictio in terminis ?

Zaterdag 28 mei togen we met een groepje eutonie-pedagogen richting Nederland. In Eindhoven verwachtte Kees ons voor een introductie in de Oosterse Krijgskunsten. Goed toegekomen a.h.v een kop thee of koffie en heerlijke lekkernijen nodigde hij ons op de judo-matten-vloer. 't Was een beetje vreemd rondkijken naar de balancerende bokskussens en een nors uitzierende pop, op wie je – ik kan 't me voorstellen – bepaalde frustraties met een koppel handschoenen 'zou' kunnen bekoelen ...

Maar Kees wist de omgeving met zachte hand te bedwingen en voerde me kunstig naar het aan komen in mezelf, tastend en voelend naar de gladde mat, mijn kleding, de omgevingstemperatuur ... Met bijzondere aandacht leidde hij ons eutonisch naar het maken van contact, zonder daarbij onszelf te verliezen. Hij sprak me aan op 't benutten van mijn skelet, 't zoeken naar een natuurlijke balans en 't alert blijven op de omgeving. Na de middag mocht ik proeven van 't verschil tussen weerstand bieden tegen en tégen krachten leiden, ze afvoeren en meester blijven van je eigen mobiliteit en bewegingsruimte. Het kwam als een geschenk toe in mijn geest, die de laatste tijd struggelt met moeizame processen tussen mensen onderling en 't niet meer weten hoe daar nog constructief mee om te gaan ... Ik ervoer 't als een lijfelijk voelbaar antwoord. Bijzonder! Dank je wel Kees voor je minzame lesgeven, aangevuld met oosterse filosofie die uitnodigt van dualiteit naar eenheid. Mooi !



Een reflectie van Aline Demuysere :

Voor mij stond deze dag vooral in het teken van een grotere flexibiliteit. Ons aanpassingsvermogen werd vergroot, en we leerden anticiperen op de acties van de ander. Deze flexibiliteit kwam bij mij vooral tot stand dankzij een betere doorstroming, het ervaren van de binnenruimte en een afstemming op elkaar. Het weldoende effect van een betere doorstroming was vanaf het allereerste dagdeel duidelijk. Mijn handen en voeten werden warm en blauwrood-doorbloed. Ik voelde dit tot in de toppen van mijn vingers. Dit was een overwegend nieuwe ervaring voor mij. Tot op heden (1 maand later) blijft dit nazinderen, & verrijkt dit nog steeds mijn dagdagelijkse eutoniebeoefening. Ook tijdens het behandelen zorgen mijn doorbloedde handen voor een grote meerwaarde. Verder had deze dag een effect op het beleven van mijn binnenruimte. Ik werd me bewust van het effect van mijn ademhaling tot diep in mijn bekken. Dankzij Kees zijn aanwijzingen, voelde ik mijn heiligbeen bewegen & mijn bekkenbodempieren in- & uitrekken, op het ritme van mijn ademhaling. Met een soepeler lichaam, dat zich flexibel heeft leren opstellen om de actie van de ander op te vangen tijdens het partnerwerk, keerde ik huiswaarts. Net ook dit aspect van afstemming maakte voor mij die dag zo mooi. Het verlangen vaker bij Kees les te kunnen volgen, van hem te kunnen bijleren om dit vervolgens toe te passen in ons dagelijks leven, leefde duidelijk bij velen van onze groep. Mij gaf het speelse, en tegelijk gedisciplineerde aspect van de krijgskunst zoals Kees die onderichtte een duidelijke meerwaarde aan mijn eutonische beleving.

Lieve Leemans omschrijft als volgt :

Kees wist zo goed op ons af te stemmen, dat hij precies met de juiste oefeningen begon, zodat we aankwamen in ons lichaam en in de ruimte. De afwisseling was heerlijk tussen rustig voelen en voelen bij bewegen en actief zijn. Zowel de wijze waarop Kees eutonie heeft geïntegreerd als zijn passie voor sport en bewegen en zijn interesse voor een bijkomende spirituele dimensie, waren duidelijk voelbaar en inspirerend. De achtergrondinformatie die Kees gaf was boeiend en duidelijk, zowel wat betreft de krijgskunst als de Oosterse benadering en daarbij de plek van de eutonie.

Dankjewel Kees voor deze mooie dag, met veel naklanken die best nog nazinderen.

- <http://www.eutonie.nl/eutonie/index.html> -

Over stilte - getuigenis van een cursiste

Dé mat!

Centrale plaats in mijn geheugen wanneer ik 'eutonie' denk !

Tijdens de eerste twee weekenden die ik volgde bij Renild Van den Plas was 'de mat' nog gewoon mat. Ik had er twee nodig want mijn rug vond één mat maar niks. De helft van de toch wel eenvoudige oefeningen waren ook niet geschikt voor die zelfde rug. Renild zag dat het moeilijk ging en liet mijn rug ongemoeid. Die zou wel bijdraaien als de tijd er rijp voor was, wist zij, uit ervaring.

Hoe vaak had ik moeten horen dat mijn rug 'versleten werk' was, niets meer aan te doen. Een rugspecialist vond dat ik met zo'n rug meteen een stuk invalide mocht verklaard worden. Wat is het euvel met mijn rug: mijn onderste wervel zit vastgegroeid aan mijn heiligbeen, een zeldzaamheid zonder naam in de medische wereld. Renild, met haar eutonische kijk op ruggen, zag niet meteen de invalide rug, maar wel een rug met mogelijkheden voor de toekomst.

Buiten het matgevoel bleef me ook de blok bij. Evenwicht zoeken, iets wat ik best kon en bij deze evenwichtsoefening voelde ik ook dat ik echt wel een strebertje was.

Zomervakantie, ik nam deel aan een week eutonie in Noord Frankrijk, gegeven door Therese Windels. Het liggen op de mat ging me nog steeds niet goed af. Pijnlijke rechterheup bij langer liggen. Het voelde aan als liggen op een steen. Zelf met twee matjes was het nog hard. Gelukkig werd dit verzacht door de subtiele humor van Therese! Ik ontdekte ook dat ik liezen had. "Voel je liezen!"

Liezen, nog nooit van gehoord, zo voelde het aan. Voel je liezen! Therese had er een zwak voor, zo leek het mij. Doch hoe meer ik bewust werd van mijn liezen, hoe emotioneler ik werd. Liezen had iets te maken met mijn vrouwelijkheid, zelf met seksualiteit. En hoe ver was ik daar van verwijderd, hoe angstig!

In het najaar volgde ik terug twee weekenden de basiscursus bij Renild.

Verbazend, of ook niet, was dat mijn rug de mat aanvaardde. Ik kon beter blijven liggen zonder pijnlijke heupen. Weliswaar nog liggend op twee matjes omdat het vertrouwen dat iets beter gaat altijd vrij laat wakker wordt. Bepaalde houdingen waren toch niet prettig en wekte ook nu weer emoties op. Vooral, de emotie van: ik kan dat niet. Op een bepaald moment besepte ik plots dat ik de oefening niet perse mee moest doen. Eindelijk kon ik luisteren naar Renild die steeds zei dat als iets niet goed ging je het dan ook niet mocht forceren! Geef het de tijd!

Kort na mijn eerste basiscursus bij Renild ging ik voor individuele begeleiding naar Walter van Gorp.

Wonderlijk was het om het eutonisch pad te gaan. Toen ik de eerste keer bij hem was kon ik niet meer ver rijden met mijn wagen, mijn rechterbovenbeen blokkeerde steeds. Na de tweede sessie bleef die pijn weg. Walter bleef me, tijdens het gesprek dat vooraf ging aan de mat, vragen wat ik voelde. Ik voelde eigenlijk niets, alleen maar een weerstand naar zijn vraag toe. Toch probeerde ik het gesprek zo lang mogelijk te rekken want dé mat lag te lonken en was nog altijd niet mijn beste vriend. Integendeel!

Dé mat:

Voel je huid, voel het kledingstuk tegen je huid, voel de mat, voel de grond onder de mat.

Ik snapte maar niet wat daar de bedoeling van was.

Thuis lag ik soms ook op dé mat. Met dezelfde weerstand. Zie me hier liggen, braaf wat oefeningen doen. Dat was dan nog zinvol, maar het liggen op dé mat, was dat nog altijd niet.

Op een dag, gebeurde er iets wonderlijk: Ik had de oefeningen gedaan en lag nog wat te mijmeren. Toen werd ik me opeens bewust van dé mat, van de grond onder de mat en van het feit dat niet erg diep in de aarde het warm was en steeds warmer werd naargelang je dieper ging. Dus ik lag op een warmte!!!

En opeens voelde ik me gedragen door die warmte!!!

Dit was wel even schrikken! Goh, ik lig omhuld en gedragen.

Niet lang daarna lag ik weer op de mat bij Walter. Mét weerstand!

Voel je huid, voel het kledingstuk tegen je huid, voel de mat, voel de grond onder de mat. Zonder het helemaal te beseffen gebeurde er iets diep in mij, luisterde iets diep in mij. Want plots werd ik heel stil. Het is zo moeilijk onder woorden te brengen: alles valt stil, in heel mijn wezen is het zacht, is het eindeloos, is rui-mte. Problemen vallen weg, of je weet er op dat moment een antwoord op, of ze wegen niet zo zwaar meer door!

Dit gevoel duurde niet lang, misschien een paar minuten. Het leek wel alsof tijd weg viel.

De volgende sessie: Ik lig op de mat, ben al een poos bezig om een houding aan te nemen, me miserabel te voelen. Doch Walter weet waar ik heen wil, heeft geduld en weet uit ervaring, een keer die stilte gevoeld, dan komt die stilte gegarandeerd terug! Hij zegt, ik ga even weg, tot over 5 minuten. En dan voel ik weer die plotse stilte, overweldigende zachtheid, ruimte vooral. Na 5 minuten komt Walter terug en ik ben weer perplex van het totaal bij Mezelf aanwezig te zijn geweest. Want dat wist ik toen. Ik was aanwezig

De daarop volgende sessie: Walter begeleidt me op de mat en zegt na een poos: Goed, Betsie, goed. Ik merk opeens verwonderd op dat het *mijn lichaam* is dat luistert naar Walter.

Dus, mijn lichaam weet wat het nodig heeft. Mijn verstand neemt dat waar en is erg verrast!

Op een zonnige zondag. Ik passeer een weide en zie een boerenpaard zich koesteren in de zon. En opeens voel ik weer die oneindige stilte doorheen gans mijn wezen "stralen". De mat is niet meer nodig om me zo bij meZelf te voelen. Ik ben heel dankbaar daarvoor.

Kort daarop begrijp ik, weer plots, dat mijn leven er een is geweest van redder wezen. Deze redder is geboren uit een erg traumatische ervaring. Op het moment van bewust worden wat dat met mij en de ander doet = denken dat ik hen moet en kan redden, komt er weer die oneindige stilte in me.

Een proces wat bij Walter ook in een stroomversnelling kwam was: als klein kind werd ik erg in de steek gelaten. Van omhulling was er weinig sprake. Dat is en bleef een tekort. Ik verlangde daarom naar die omhulling, naar die iemand die dat mij geven kan. Er is bijna een eisende houding als het om dat verlangen gaat.

Toen ik echter in mijn stilte Zijnstoestand was voelde ik dat ik niemand nodig had. Er was in mij zo'n grootse mystieke omhulling. Dat heeft me diep geraakt.

Omdat ik nog niet altijd in die Zijnstoestand kan blijven, hoe groot dat verlangen ook is, word ik stilaan doordrongen van het feit dat de ander echt niet kan geven wat mijn ouders me niet konden geven.

Dat geeft een zeer verdrietig en eenzaam gevoel. Maar mits wat oefenen in "dit is echt zo, de waarheid" mildert het dramatisch gevoel in me van het kind dat zo alleen gelaten werd.

Dit waren mijn voornaamste eutonie ervaringen. Dank zij mijn blijven gaan naar Walter ben ik meZelf gaan voelen. Het mooiste geschenk dat ik kon ontvangen.

Dank je heel erg Walter en Renild.

Betsie Peeters



EUTOSIASTE MEDEWERKER

cartoon Gie Campo in 40 jaar eutonie

∅ **Contactclowns in de zorg**

Geert Baetens van contact clowns in de zorg maakte een link naar Eutonie !

- www.contactclownsindezorg.be -

∅ **Jaarlijkse Internationale Eutonie-bijeenkomst Eutonie Gerda Alexander®**

georganiseerd door ASEGA/SBEGA (Association Suisse d'Eutonie Gerda Alexander - Schweizerischer Berufsverband für Eutonie Gerda Alexander)

van 10 tot 15 juli in Oberägeri, Zwitserland.

Thema : "Passage des expériences en Eutonie à leurs expression."

"Eutonie-Erfahrungen zum Ausdruck bringen."

200 CHF, logement en volpension tss 495 en 775 CHF - www.zentrum-laendli.ch -

Info en inschrijven - vóór 30 april !! - bij - eutonieverenigingkarlien@gmail.com -

∅ **G.D.S. spierkettingen**

Workshop 'De G.D.S. spierkettingen zichtbaar gemaakt' met Jill Penton

26 en 27 augustus, vrijdag van 10u-18u en zaterdag van 9u30-17u30 in 't Verhaal in Burcht.

100 € voor beide dagen.

Infolder beschikbaar en inschrijven bij - Jill.Penton@iae.nl - www.het-bewoonde-lichaam.nl -

∅ **The Fascia College - departement Perceptieve Pedagogie**

organiseert een tweedaags seminarie - "Perceptie als tool in het dagelijks leven"

Voor alle geïnteresseerden, zowel professionelen als zij die zich in 'perceptie' willen verdiepen.

26 en 27 augustus in de Oude Abdij van Drongen, Drongenplein 26, 9031 Gent.

Telkens van 9u30-17u30, kostprijs 180 euro voor de 2 dagen, KMO portefeuille of accreditatie

Inschrijven - www.fascia.be - (aktiviteiten)

∅ **Palliatieve Zorg**

Uitnodiging voor het 13° Vlaams Congres Palliatieve Zorg met als thema 'Kostbare tijd' op dinsdag 20 september in de namiddag te Leuven.

Zie meer op - www.panal.be/nl/event/show/id/155 -

∅ **Kennismakingsdagen 'Eutonie - Je lichaam als kompas'**

voor hulpverleners, professionals of vrijwilligers in de zorgsector, organiseert vzw Zorgzaam

nog volgende kennismakingsdagen : vrijdag 7 oktober in Drongen en maandag 14 november in

Bilzen, telkens van 9u30-16u30, info en inschrijven op - www.zorgzaam.be -

Zie ook - www.contactclownsindezorg.be -

∅ **Nascholingsweekend**

Nascholingsweekend voor eutoniepedagogen met Dr. J. Lermaniaux op 1 & 2 oktober 2016.

Wie interesse heeft, meldt zich aan bij de VES - secretariaat@eutonieschool.org -

Hier kan je ook terecht voor meer informatie.

∅ **Actief/Receptief**

Verdieping 'In beweging brengen/bewogen worden', groeigroep met Walter Van Gorp.

3 zaterdagen: 22 oktober, 17 december 2016 en 4 februari 2017 van 9u30-16u in Zoersel.

65 € per dag - voorrang aan wie de drie dagen deelneemt.

Infolder beschikbaar en inschrijven - secretariaat@eutonieschool.org -

∅ **Didactisch materiaal**

Griet Sempels laat weten dat 'De anatomie van het menselijke lichaam', posterboek met uitklap-

bladen en 10 detailplaten met Nederlandse en Latijnse benamingen, Veltman Uitgevers,

verkrijgbaar is bij Acco - kostprijs: 18€ - ook verkrijgbaar bij Standaard Boekhandel.

∞ Focusgroepen/kamers

- Public relations -

Eén van de doelstellingen van de VvE is: eutonie ruimer bekend maken en veel mensen laten proeven van eutonie ! Maar veel collega's hebben de voorbije jaren al mogen ondervinden dat dit makkelijker gezegd is dan gedaan.

De PR-kamer van de VvE, met Marnic, Frank en Renild, wil daar SAMEN met JOU werk van maken en ervoor zorgen dat er vruchten mogen geplukt worden !

**Op 17 september houden wij in Burcht een eerste inspiratiedag:
een rijke kans tot uitwisselen, bevragen, uitproberen, bekijken, beluisteren !**

Want ... goede publiciteit/bekendmaking is nodig, en ... goede PR ... werkt !!

Bezorg ons nog uw vragen of maak uw noden kenbaar via - pr.wgr.vve@gmail.com -

Eind augustus mag je een definitieve uitnodiging verwachten.

Graag tot 17 september ... met stip aan te kruisen in je agenda !!

Bananenbrood

3 bananen
50g dadels zonder pit
100g boekweitmeel
100g havermout (gemalen)
100ml hazelnootmelk
1,5 theelepels bakpoeder
kaneel - vanille extract - zout

Frittata - 4 pers

100g boontjes (gaar)
3 lente uitjes
3 takjes verse munt
150g erwtjes (gaar)
6 grote eieren
olijfolie
40g geitenkaas
parmesaanse kaas
peper - zout - cayennepeper

Receptjes van Benedikt ...

Oven voorverwarmen op 180 graden. Alle ingrediënten tot een glad beslag mengen met behulp van een keukenmachine. Het mengsel in een ingevette cakevorm gieten. Gedurende een uur bakken.
Laten afkoelen en in plakjes snijden.

Oven voorverwarmen op 180 graden. Lente uitjes aanstoven met olijfolie in een ovenvaste pan. Boontjes en erwtjes toevoegen. De munt plukken en fijn snijden. Eieren klutsen. Peper, zout, cayennepeper en gehakte munt toevoegen.
Het eiermengsel met munt bij de groenten doen. Roeren. Geitenkaas verdelen en toevoegen. Parmesaan erover raspen. Ongeveer 7 minuten laten garen in de oven of tot de bovenkant goudbruin is.

Nieuwe leden van harte welkom !

Wie wenst lid te worden kan een bijdrage storten via overschrijving op rekening BE51 0016 0101 0662 van VvE - Vereniging voor Eutonie vzw - lidgeld 2016 effectief lid 40 € en sympathiserend lid 20 €

Meer toelichting hieromtrent bij Karlien Missinne - eutonieverenigingkarlien@gmail.com -

