

GELUKKIG IN DE HERFST

**"GELUK
IS EEN GOEDE
GEZONDHEID
EN EEN
SLECHT
GEHEUGEN"**

Ingrid Bergman, Zweeds actrice

**IS JE
WATER
IN BALANS?**

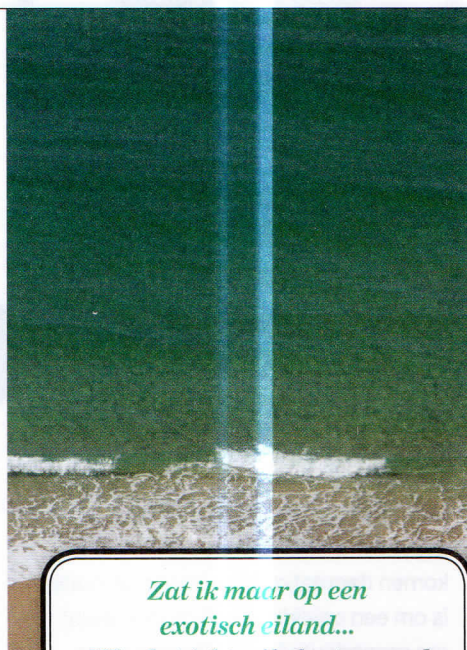
Aarde, vuur, metaal, water en hout zijn de vijf elementen waar de Traditionele Chinese Geneeswijze (TCM) mee werkt. Organen, emoties en energiehuishouding zijn in balans als deze elementen goed worden gevoed.

In *Blijvend meer energie volgens de vijf elementen* legt Jeanine Hofst uit hoe je dat doet (€ 17,50).

**SOCIAAL EN
SPORTIEF DOEN...
...ZIJN DE TWEE
MANIEREN OM TE
HERSTELLEN VAN EEN
WERKDAG. TV-KIJKEN
EN HET HUISHOUDEN
DOEN ONTSTRESSEN
JUIST NIET.**

Bron: onderzoek Erasmus Universiteit

Bron:



*Zat ik maar op een
exotisch eiland...*

Wie dat écht wil, doet er goed aan om ook aandacht te besteden aan de negatieve kanten van zo'n verlangen. Uit onderzoek blijkt dat enthousiaste dagdromers alleen positieve informatie opnemen. Maar de kans om zo'n fantasie waarheid te laten worden, is groter als ook de negatieve aspecten aandacht krijgen.

**KNIJP MAAR
IN MIJN HAND**

Dat een lichaamsmassage ontspant, weten we. Maar ook iets kleins als het masseren van de vingers kan therapeutisch werken. Dactylogie is een techniek waarbij emoties verwerkt kunnen worden door de vingers op een bepaalde manier te laten masseren. www.dactylogie.nl

**KINDEREN
DIE KOKEN
ZIJN KINDEREN
DIE ETEN**

Zelfs de lastigste eters krijgen trek als ze zelf mogen koken. Sinds kort verzorgt een professionele kok kooklessen voor buitenschoolse opvang (BSO) en basisscholen. "Leuk om te zien dat er opeens spontaan naar fruit wordt gegrepen tijdens de workshop, terwijl ze dat anders niet lusten", zegt een BSO-medewerkster.

www.culinarygurus.nl



VLOERSCHAAP

Om een dutje op te doen, als ondergrond voor een meditatiekussen of gewoon omdat het mooi staat. Een schapenvacht op de vloer geeft sfeer in huis.

www.schapenvacht.nl