

advertenties

Leef je lijf... leef je leven!



Panta Rhei

Praktijk voor Rebalancing
Lichaamsbewustzijn & Coaching

Rebalancing lichaamswerk
Deep tissue & Jointrelease
Massagetherapie
Meditatie
Coaching & Counseling

Stress? Burnout? Gespannen nek, last van je onderrug? Eindeloos moe, lusteloos? Wil je tijd en aandacht voor jezelf, met regelmaat een pas op de plaats maken, meer in contact zijn, beter leren luisteren naar de signalen van je lichaam?

Dan is Rebalancing een cadeau aan jezelf.

Wanneer je een traject ingaat van 10 tot 15 sessies, dan geef je jezelf de mogelijkheid patronen te onderzoeken en waar nodig los te laten. Dit kan een diep, bevrijdend en weldadig effect hebben op zowel lichaam als geest.

Info: José Sandvoort
telefoon 671 73 25
Cas Oorthuyskade 188, Amsterdam
jose.sandvoort@xs4all.nl
www.rebalancing4all.nl

Een sessie duurt twee uur en kost €105.
Consult uitsluitend op afspraak.

*Kennismakingsaanbod:
bij boeking van 5 sessies,
vijfde sessie voor 60 euro.*

Karate Proefmaand

voor volwassenen € 20

Ben je op zoek naar een sportieve uitdaging? Dan is karate misschien iets voor jou.



Het basisfundament van karate wordt aangeleerd en er is veel aandacht voor de opbouw van een goede lichamelijke conditie.

In de maanden januari en april 2010 kunnen nieuwe mensen instromen op maandag van 19.00 tot 20.00 uur.

Bel of e-mail even om je aan te melden.

gratis proefles

telefoon: 020 - 412 16 96
e-mail: info@shin-ju.nl
website: www.shin-ju.nl
adres: Kleine Wittenburgerstraat 100 (gymzaal van de Parelschool)

Anti anti

tekst en illustratie: René Arnoldi

Op de site van het stadsdeel las ik een berichtje over het anti anti IJburg-shirt. IJburg-bewoner Mark startte deze actie begin augustus 'om een tegengeluid te bieden aan allerlei onheilsverhalen over IJburg in de media.' Hij woont er prima. Het shirt wordt nu ook gedragen door de Zeeburg-bestuurders Fatima Elatik en Dennis Straat. 'We laten graag zien dat we deze pro-IJburgactie van harte ondersteunen.'

Tot zover de berichtgeving.

Zelf houd ik van IJburg. Dat komt omdat ik er zo vaak kom, meestal om interessante stukjes ten behoeve van uw mooie buurtkrant te schrijven. Als je ergens vaak komt, ga je er vanzelf van houden. Zo houdt een bijstandsmoeder met twaalf kinderen ook van de Voedselbank. Of een dakloze van de Daklozenkrant. Maar Mark en de bestuurders hebben even niet opgelet. 'De media' is in IJburg natuurlijk de IJopener. Die brengt louter positieve verhalen over IJburg: over de fietsenmaker, de kattenpsych, de fitnessclub, mooie boeken over IJburg, niet te vergeten mijn opbeurende columns en ga zo maar door.

Ik was laatst in gesprek met twee plat-Jordanese dames die ergens in de sociale woningbouw middenin IJburg waren gedropt. Ze klaagden over het asociale gedrag van hun medebewoners: ze gooiden vuilniszakken van vier hoog naar beneden, pisten in de portiek en draaiden middenin de nacht keiharde moskeemuziek. Als het Hazes zou zijn, tja, dan kon dat nog. En, o ja, hangjongeren, geen reet te doen, te weinig kroegen, te weinig winkels, te veel kinderen, slechts één strand en ga zo maar door, kwamen ook nog ter sprake. Ze hadden een hekel aan IJburg! Ze wilden weg! Maar waar konden ze nog terecht? Ik begon over het anti anti IJburg-shirt en ze wilden het direct... aanschaffen.

Nee, het anti anti IJburg-shirt is niet een ludieke maar een verwarrende actie. Ik kreeg het de dames niet uitgelegd dat anti anti pro is. 'Is pro pro dan ook tegen?' was hun terechte opmerking. Nee, dat niet. Ze hebben me er op wiskundeles ook nooit van kunnen overtuigen dat min maal min plus is. Dus Mark: zeg gewoon pro. Ik vind dat dubbele taalgebruik zo slim slim. Dus zo ontzettend dom! ◀

