

## Programma (vrijblijvend)

### Vrijdag 4 mei

Welkom vanaf 15.00 uur

\* Zie ommezijde voor toelichting workshop

- 16.00 u Shiatsu drukpuntmassage – Peter Termars
- 18.00 u Maaltijd
- 20.00 u Dodenherdenking ceremonie\*  
Muziek  
In gesprek
- 21.30 u Zingen  
Aansluitend café

### Zaterdag 5 mei

- 07.15 u - Tai Chi en meditatie – Nico Looman, Co van Delft
- Do-in, vitaliserende oefeningen – Conchita Scheffer
- Zeewandeling
- 08.15 u Ontbijt
- 09.30 u - Kookles zeewier\* – Minke Bontekoe
- Opstellingen\* – Mia Macke
- 11.00 u Pauze
- 11.15 u Ledenvergadering\*
- 12.45 u Lunch
- 15.00 u - Innerlijke bevrijding in gesprek\* – Carien Huijzer
- Chi Neng Qigong\* – Peter Smit
- Zandsculpturen – Anton Spooren
- 16.30 u Pauze
- 16.45 u - Xoelapepel\* – Henkus Schumacher
- Zingen – Marianne van der Erve
- 18.00 u Pauze
- 18.30 u Diner
- 19.30 u Open podium
- 21.30 u Café en Dansmuziek



### Zondag 6 mei

- 07.30 u - Tai Chi en meditatie – Nico Looman, Co van Delft
- Do-in, vitaliserende oefeningen – Conchita Scheffer
- Zeewandeling
- 08.30 u Ontbijt / Eigen kamers schoonmaken
- 10.45 u Capoeira – Lisette Spaargaren
- 12.00 u Lunch / Gezamenlijk opruimen en schoonmaken
- 14.00 u Einde weekend

### Kinderprogramma

Vrijdagavond is er voorlezen en spel.

Zaterdag en zondag is er een programma voor de kinderen tot 10 jaar o.l.v. Maria Verbrugge met verschillende activiteiten zowel binnen als buiten, oa schelpen zoeken op het strand, speciale yoga, een kookles met Marion Dijkstra, een spannende speurtocht en nog veel meer!  
En vooral... veel plezier hebben met elkaar!

### Jongerenprogramma

Michel Ringoet en Annelou trekken op met de jongeren vanaf 10 jaar.  
Samen lunch maken en erop uit, film, creatieve workshops en capoeira. (z.o.z.)

### Wandelen en fietsen

Het programma is vrijblijvend, er is een fietsenverhuur en er zijn prachtige wandelroutes.

*Biologische droogwaar en macrobiotische specialiteiten alleen voor 15 april te bestellen bij [info@ceeskraam.nl](mailto:info@ceeskraam.nl)  
Er zijn kraampjes met voeding, boeken en kaarten.*

### De Banjaert (<https://banjaert.nivon.nl>)

Burg. Rothestraat 53 a, 1949 CC Wijk aan Zee.  
De Banjaert is een Nivon huis op 1200 meter van het strand. Het Noord-Hollandse duinreservaat begint bij het huis. Het huis heeft een groepsruimte, keuken, ruimte voor kampvuur, theater en een speeltuintje.



Nederlandstalige Vereniging voor Macrobiotiek



## Voorjaarsweekend 4 – 6 mei 2018

Natuurvriendenhuis

**De Banjaert**  
Wijk aan Zee



Workshops en kinderprogramma

## AANMELDING VOORJAARSWEEKEND

Opgeven via de **website [www.nvvm.org](http://www.nvvm.org)** (nieuw),  
of per mail: [mvde@vzs.nl](mailto:mvde@vzs.nl) of onderstaande bon

Naam: .....

Straat & nr.: .....

PC & Plaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

Aantal volwassenen, leeftijd: .....

Aantal kinderen en geb.datum: .....

Geb.datum kind(eren):.....

Kamer:  2 persoons

Rolstoel

Lakenset. (De bedden zijn voorzien van dekbedden. Een lakenset meenemen of ter plekke te huren voor € 7,-)

Ik heb € .....,- overgemaakt op IBAN NL-54TRIO0198078013 t.n.v. NVvM; BIC: TRIONL2U.

De bon in een gefrankeerde envelop sturen aan:  
NVvM, t.a.v. Marianne v.d. Erve, Peppengouw 53, 1351 ND Almere.

De inschrijving is definitief na ontvangst van betaling. Eén week voor aanvang krijg je per e-mail een brief met overige informatie. Toewijzing van kamers gebeurt in volgorde van aanmelding (c.q. betaling).

### Meer informatie

Marianne van der Erve:  
[mvde@vzs.nl](mailto:mvde@vzs.nl), +31(0)36-547 0051

### Kosten

	Leden	Niet-leden
--	-------	------------

	Leden	Niet-leden
Volwassene	€ 140-155*	€ 155
Student t/m 28 jr	€ 100	€ 115
Kind (2-6 jr)	€ 30	€ 30
Kind (7-12 jr)	€ 40	€ 40
Tiener (13-18 jr)	€ 65	€ 65

\* € 140 is laagdrempelig berekend; een extra bijdrage is welkom, waarvoor dank.

Bij betaling voor 10 april 5% korting. Annulering kan tot een week tevoren, daarna kost het de helft en 3 dagen tevoren de hele prijs of je meldt iemand anders aan.

## DUINEN, ZEE EN STRAND

De Nederlandstalige Vereniging voor Macrobiotiek, NVvM, organiseert voor leden en belangstellenden het voorjaarsweekend op 4, 5 en 6 mei 2018. Dit jaar gaan we naar het Natuurvriendenhuis **De Banjaert** in Wijk aan Zee.

We verheugen ons weer op een gezellig en leerzaam weekend met een variëteit aan deelnemers: jong, oud, gezin en single, uit België en Nederland. We doen ons weer tegoed aan de uitgebalanceerde gevarieerde maaltijden, door de ervaren kookstaf bereid.

Het programma is veelzijdig en uitgebreid, zie ommezijde. Hieronder een toelichting van een aantal workshops.

Op vrijdagavond is er na de dodenherdenking ruimte voor **bezinning en reflectie** met elkaar.

**Zeewier** wordt het voedsel van de toekomst genoemd. Het is het favoriete gerecht van Minke en in haar kookles ervaren we waarom en leert zij ons hoe lekker het bereid kan worden.

### Opstellingen workshop - Mia Macke

Waarvan wil jij je bevrijden? Wat houdt jou gevangen? Als we iets moeilijk vinden, wordt ons al gauw geadviseerd om het los te laten. Maar loslaten kan pas als je het doorgrond hebt. Een opstelling kan daar licht op werpen.

Op bevrijdingsdag willen we stilstaan bij onze **innerlijke bevrijding** en kunnen daarvoor in gesprek gaan vanuit onze eigen vragen hierbij.

### Chi Neng Qigong - Peter Smit

Een Chinese bewegingsleer, waarbij de eenvoudige oefeningen je levensenergie stimuleren en maken dat je ontspannen en krachtig in het middelpunt van je eigen leven staat. Dan valt alles op z'n plaats en kun je de regie nemen over je eigen energie op alle levensgebieden; fysiek, emotioneel, mentaal, sociaal en spiritueel.

### Xoelapepel - Henkus Schumacher

Xoelapepel is een interactieve spelvorm voor nieuwsgierige mensen. De spelvorm en naam is bedacht door Arthur Hesselbach, Bij Xoelapepel wordt expressie gegeven aan de eigen persoonlijkheid door het spontane in ons uit te nodigen met een minimum aan regels en woorden.

De mens merkt dan dat taal niet het enige middel is om met elkaar te communiceren. Klanken, bewegen en muziek maken leveren een bijzondere combinatie van bewustzijn en concentratie op bij de deelnemers.

Na het diner zaterdagavond is er een **open podium** voor ieders talent. Daarna gaat het Café en de dansvloer open. Ter plekke bekijken we ook de kampvuurmogelijkheden.

Op zondagochtend zijn er twee **Capoeiralessen** met Contra Mestra Lisette van Capoeira School Semente. Een voor jongeren en een voor volwassenen.

Capoeira is een Afro-Braziliaanse combinatie van muziek en bewegen, ontstaan in de tijd van de slavernij en slavenhandel. De strijd om fysieke en mentale vrijheid is één van de fundamenten binnen de Capoeira. In een kring van mensen



wordt er live muziek gemaakt en bewegen twee spelers in het midden op een soepele en vloeiende manier.

Capoeira is dus bewegen, cultuur, expressie, verdedigingskunst, dans, acrobatiek, muziek, zang, vrijheidsdrang, strategie en nog veel meer. <http://www.capoeira haarlem.nl>

Na de warming-up worden de basispassen van Capoeira geleerd en krijgen we een demonstratie te zien. Ook maken we live muziek op de Capoeira instrumenten. Voor deze workshop hoef je niet lenig, sterk of muzikaal te zijn; de bewegingen worden aangepast aan ieders mogelijkheden.

Contra Mestra Lisette speelt negentien jaar Capoeira. Sinds 2003 heeft zij haar eigen Capoeira school in Haarlem en geeft workshops.

Tijdens de workshops is er een **kinderprogramma**. Het strand biedt hierin vele mogelijkheden ook voor het **jongerenprogramma**.

### Algemene Ledenvergadering

Zaterdagochtend om 11.15 uur is iedereen welkom op de jaarlijkse ledenvergadering om samen vorm te geven aan de vereniging.

