

Programma (vrijblijvend)

Vrijdag 21 juni

Welkom vanaf 15.00 uur

* Zie ommezijde voor toelichting workshops

- 16.00 u Shiatsu drukpuntmassage* – Peter Termars
- 18.00 u Maaltijd
- 20.30 u - Nine Star Ki* – Hijke Huijzer
- Wolvilten* – Natalie Colijn
- 21.30 u Café

Zaterdag 22 juni

- 07.15 u - Tai Chi* – Nico Looman
- Vitaliserende oefeningen – Conchita Scheffer
- Zeewandeling
- 08.15 u Ontbijt
- 09.30 u - Zomerse kookles – Anne-susan Sas
- Voetmassage* – Floor Bobbink
- 11.00 u Pauze
- 11.15 u Algemene ledenvergadering*
- 12.30 u Lunch
- 14.45 u - Opstellingen vuurelement* – Mia Macke
- Shiatsu drukpuntmassage – Peter Termars
- 16.15 u Pauze
- 16.45 u Nia workshop* – Clarissa Mainzer
- 18.15 u Pauze
- 18.30 u (Strand) Diner
- 19.30 u Open podium*
- 21.30 u Café en Dansmuziek



Zondag 23 juni

- 07.15 u - Tai Chi – Nico Looman
- Vitaliserende oefeningen – Conchita Scheffer
- Zeewandeling
- 08.15 u Ontbijt
- Eigen kamers schoonmaken
- 10.15 u - Kookles pickles maken* – Peter v. Berckel
- Nia workshop – Clarissa Mainzer
- 11.45 u. Pauze
- 12.00 u Lunch
- Gezamenlijk opruimen en schoonmaken
- 14.00 u Einde weekend

Kinderprogramma

Het programma voor de kinderen tot 10 jaar is onder leiding van Maria Verbrugge met verschillende activiteiten zowel binnen als buiten, o.a schelpen zoeken op het strand, een kookles, een Nia-workshop, wolvilten, een spannende speurtocht en nog meer en veel plezier hebben met elkaar. Voor de kinderen tot 4 jaar is er een aangepast programma.

Jongerenprogramma

Leonard van Delft en Michiel Boot trekken op met de jongeren vanaf 10 jaar. Zij hebben een eigen ruimte. Er is een programma met sport en spel, samen een meeneem-lunch maken en erop uit, een vlog maken en een creatieve workshop.

Wandelen en fietsen

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

Natuurvriendenhuis Het Zeehuis

<http://www.zeehuis.nl>

Het comfortabele Zeehuis staat in Bergen aan Zee in een prachtig duinlandschap. Het ligt op 500 meter van het strand. Het is een ruim en sfeervol huis met 84 bedden. Kinderen kunnen naar hartenlust in en om het huis spelen.

*Biologische droogwaar en macrobiotische specialiteiten alleen vóór 14 juni te bestellen bij info@ceeskraam.nl
Er zijn kraampjes met voeding, boeken en kaarten.*



Nederlandstalige Vereniging voor Macrobiotiek



Zomerweekend
21 – 23 juni 2019

Natuurvriendenhuis

Het Zeehuis
Bergen aan Zee

Workshops en kinderprogramma

AANMELDING VOORJAARSWEEKEND

Opgeven via de **website www.nvvm.org**
of per mail: mvde@vzs.nl of onderstaande bon

Naam:

Straat & nr.:

PC & Plaats:

Telefoon:

E-mail:

Aantal volwassenen, leeftijd:

Aantal kinderen en geb.datum:

Kamer: Rolstoel

Lakenset. *De bedden zijn voorzien van dekbedden. Een lakenset meenemen of ter plekke 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, +31(0)36-547 0051

Kosten	Leden	Niet-leden
Volwassene	€ 140-155*	€ 155
Student t/m 28 jr	€ 100	€ 115
Kind (2-10 jr)	€ 35	€ 35
Tiener (11-18 jr)	€ 60	€ 60

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

Bij betaling voor 1 mei 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 organiseert voor leden en belangstellenden het voorjaarsweekend op de langste dagen van 21, 22 en 23 juni 2019 in het Natuurvriendenhuis in Bergen aan Zee.

We kijken weer uit naar 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.

Toelichting op de workshops en activiteiten

Nia playshops voor volwassen en Nia for kids



met Clarissa Mainzer

Nia is een body, mind & spirit dans-workout waarbij je beweegt op inspirerende muziek. Het is een afwisselende en speelse mix van dans- en vechtkunsten met een vleugje yoga en mindfulness. Plezier met bewegen staat voorop! We beginnen en eindigen de playshops met

de Nia 5 stages. Dit is gebaseerd op de vijf ontwikkelingsstadia die mensen ervaren van het embryo tot het lopen. De Nia 5 Stages ondersteunt je lichaam holistisch om mobiliteit, flexibiliteit, kracht, behendigheid en stabiliteit te behouden. Meer informatie op www.dansmetclarissa.com en een 11 min. video waarin Debbie Rosas, de creator van Nia, meer uitlegt over de 5 stages:
https://www.youtube.com/watch?v=oK_efIKsFWU

Shiatsu

Je leert een massage te geven op drukpunten en energiebanen van het lichaam, om de lichaamsenergie te balanceren.

Wolvilten

We vilten de wol in een bepaalde vorm met water en zeep.

Opstellingen

De zomer is gerelateerd aan het vuurelement. Vuur is het thema van de opstellingen Het orgaan dat daarmee is

verbonden is het hart. Het kan gaan over het fysieke hart, of over de hartkwaliteit.

Nine star ki

Nine star ki kan gebruikt als astrologie systeem. Het combineert de invloed van energie (I Tjing) en ruimte (Feng Shui) met het begrip "tijd", dat wordt weergegeven in 9 getallen met verschillende invloeden. Die zijn te koppelen aan de 5 transformaties en kleuren de seizoenen binnen een jaar, maar wikkelen zich ook telkens af in cycli van 9 jaren.

Zo kun je duiden hoe die invloed op onze planeet aarde is. Maar ook hoe de mens deze invloed ondergaat op psychisch, emotioneel en lichamelijk gebied.

Hijlke Huijzer leert je jouw nine star ki getallen kennen en iets ervaren van hoe deze cyclus voor jou verloopt.

Tai Chi

Bewegend meegaan met de Ki-energie

Voetmassage

Een weldaad voor je voeten. Op je voeten zijn reflexzones voor het hele lichaam.

Pickleworkshop



Peter van Berckel leert je om op een eenvoudige en snelle manier groente-pickles te maken met heerlijke smaken. Oosterse alchemie in de keuken. Het nemen van gefermenteerde groenten bij de maaltijd is een eeuwenoude methode om je spijsvertering en darmconditie te ondersteunen en je vitaliteit te vergroten. Zijn pas uitgekomen boek zal ook te koop zijn.

Open podium

Een gelegenheid om te genieten van ieders talent. Ook gaan het Café en de dansvloer open.

Algemene Ledenvergadering

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

