

Mini retraite Groet, waar alles mag en niets moet!

Onze retraites (een milde detoxkuur) zijn inmiddels erg populair en we zitten snel vol. Deelname op volgorde van inschrijving.

Retraite: Je even terugtrekken, ontspannen en tot rust komen.

Milde detox: (H)Eerlijk eten volgens ons concept en toch ontgiften.

Een midweek helemaal voor jezelf, geheel verzorgd. Op een prachtige locatie waar je kunt wandelen en fietsen, door de duinen, het strand, het bos of de polder. Maar ook de grote tuin achter deze mooie woning heeft veel plekjes om heerlijk te vertoeven.

Tijdens deze dagen bereiden wij alle maaltijden met biologische plantaardige producten, zoveel mogelijk seizoensgebonden. Om het effect van dit “pure eten” beter te ervaren is het belangrijk je voor te bereiden op deze toch andere manier van eten. Je ontvang van tevoren een afbouwschema, zodat je geen last krijgt van ontgiftingsverschijnselen. Want het is toch een korte detox waarvan je het verfrissende effect zeker zult/zal ervaren.

Tijdens deze dagen leer je veel over voeding en zal je ontdekken welke voeding het beste bij je past. Zo is er ook ruimte om je persoonlijke voedingsvragen te stellen.



Dit heerlijke eten in combinatie met een ontspanningsmassage, 2x een body en mind les en alle tijd voor jezelf, zijn een heerlijk begin van de herfst!

Plaats en verblijf Aan de Noord-Hollandse kust ligt het vriendelijke dorpje Groet, even ten noorden van Schoorl en vlakbij de duinen en de zee. Het is 20 minuten wandelen naar het strand, waar het zeker de moeite waard is om het project van de nieuw aangelegde “Hondsbosche duinen” te bekijken.

We verblijven in een sfeervolle boerderij, gelegen aan een rustige weg. De moderne en toch warme uitstraling van het interieur en de grote tuin (3000 m²) maken het een prachtige plek voor deze midweek.

Ontspanningsmassage

Nancy de Vries, holistisch therapeute bij Praktijk Bron-Ki. Door de massagebehandelingen die ik dagelijks geef, ontdekte ik hoeveel een respectvolle, deskundige aanrakingtewegg kan brengen. Ik voel waar spanningen in het lichaam vast zitten en breng hier, door de juiste diepte en intensiteit van masseren, de aandacht naartoe. Tijdens de massages van mij gebeurt er vaak meer dan alleen het soepeler maken van de spieren. Hierdoor ontstond bij mij het verlangen om op ontdekking te gaan met nog meer gevoel, intuïtie, verdieping en meer tips/tools in handen te hebben om kinderen en volwassenen te kunnen ondersteunen in hun proces; hieruit is mijn interesse in holistische kinder/volwassenentherapeut ontstaan.

Voor meer informatie kijk op <http://www.bron-ki.nl>



Body en Mind les. De body en mindles bestaat uit een warming up, waarbij we de spieren een beetje zullen opwarmen. Er wordt niet gesprongen. Daarna volgen een aantal spierversterkende oefeningen voor o.a. buik, billen en benen. Het grootste deel van de les bestaat uit diverse yoga/stretchoefeningen voor het hele lichaam. We sluiten af met een relaxte ademhalingsoefening.
Deze les wordt verzorgd door Sandra Kaandorp.

Praktische zaken: de kuren vinden altijd plaats in het voor- en najaar. Check hiervoor de agenda op deze site

Aanvang midweek: maandag 16.00 uur t/m vrijdag 11.00 uur. De prijs voor dit programma is € 575,-.

Dit is inclusief:

- * Afbouwschema
- * Vijf dagen, vier nachten verblijf in Groet
- * Alle maaltijden en dranken
- * 2x body en mind les
- * voedingsadviezen

exclusief:

- * Ontspanningsmassage à € 70,-

Het verblijf is op basis van een 2-persoonskamer.

Minimum aantal deelnemers is 7 personen*, maximaal aantal deelnemers is 8 personen.

*Mochten er te weinig deelnemers zijn dan wordt de retraite geannuleerd en ontvang je de aanbetaling retour.



Informatie:

info@natuuropjebord.nl telefoon 06 123 64 661
info@natuurvoedingstherapie.nl telefoon 06 219 62 787