

---

# LAZY-DETOX WEEKEND

## AAN DE NOORD-HOLLANDSE KUST!

17 april t/m 20 april 2020

### Plaats & verblijf

Aan de Noord-Hollandse kust ligt het vriendelijke dorpje Groet, even ten noorden van Schoorl vlakbij de duinen en de zee. Het is 20 min. wandelen naar het prachtige strand. We verblijven in de sfeervolle stolpboerderij van de familie Aussems, gelegen aan een rustige weg. De moderne en warme uitstraling van het interieur alsmede de grote tuin (3000 m2) maken het geheel tot een geweldige plek!



**INCLUSIEF**

12 Dagen begeleiding !



Uitgebalanceerde  
detoxmaaltijden



Kruiden-  
stoomcabine



Massage



Yoga

---

KORTOM...

Een heerlijk lang weekend helemaal voor jezelf om helemaal tot rust te komen en te leren eten wat bij jou past!





## Detoxen? Waarom zou je...?

Tegenwoordig is het zeker geen luxe, maar eerder een must om te detoxen of te vasten. Dit houdt je immers vitaal en gezond. Detoxen of vasten is een bewustwording van wat je lichaam allemaal te verwerken krijgt. En nog veel belangrijker: wat jij allemaal vasthoudt en onder onze begeleiding los kunt laten met een door ons op maat gemaakt detox-plan! *Zeker weten dat jij je na de detox weer helemaal schoon, opgeruimd en helder voelt!*

Bij detoxen denken we meestal aan het drinken van sapjes en darmreinigingen. Marjon & ik (Marian) hebben ongeveer alle detoxkuren die er maar te verkrijgen zijn uitgeprobeerd. We zijn zelfs een professionele opleiding gaan volgen tot detoxcoach! Omdat we onze kennis willen delen mbt detoxen hebben we ons eigen programma geschreven: Lazy-Detox! Wij geloven in de kracht van Puur Eten en de kracht van natuurlijke voeding in combinaties met massage, yoga en natuur. En dat 'Lazy' wil zeggen dat je met kleine stapjes ook enorm veel kunt bereiken. Gewoon lekker rustig aan! En je hoeft gelukkig ook niet de hele dag groene soepjes of sapjes te lurken, daar krijg je alleen maar stress van.

**PROGRAMMA:** Dit lange weekend is een onderdeel van een 12-daags begeleid detox-programma. De eerste 4 dagen bouw je zelf thuis af, de 4 detoxdagen zijn in Groet en dan volgen thuis weer 4 opbouw dagen.

Er wordt voor je gekookt met uitsluitend natuurlijke pure voeding wat uiteraard bij detoxen past. Je gaat genieten van overheerlijke ontbijten, sappen, soepen en eenvoudige maar smaakvolle maaltijden. We koken meestal gewoon in jouw bijzijn en je krijgt lekkere recepten! Dat inspireert je om zelf aan de slag te gaan als je weer thuis bent.

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



## Zweethut of kruiden-stoomcabine

Met behulp van een zweetcabine reinigt het lichaam, voer je afvalstoffen af en ontspan je. Over het algemeen kunnen stijfheid en een gevoel van zwaarte (is een opeenhoping van afvalstoffen) en kouwelijkheid er goed mee bestreden worden. Het voordeel van een zweetcabine is dat je hoofd koel blijft. De stoom in de cabine is samengesteld uit Ayurvedische kruiden. Ze ondersteunen je geweldig tijdens het reinigingsproces!



## Massage

Tijdens dit weekend is een Shiatsu-massage van een uur inbegrepen. De massage zal volledig op jou als persoon worden afgestemd. Het is dan ook een holistische massage waarbij er aandacht is voor het lichaam én geest.

Shiatsu is Japans, en betekent: 'druk met vingers'. Dit is een Japanse manuele therapie die zijn wortels heeft in de traditionele Chinese geneeskunde en wordt ook wel acupressuur of drukpuntmassage genoemd. De massage stimuleert het zelfherstellend vermogen van het lichaam. De bloedsomloop wordt gestimuleerd, afvalstoffen worden sneller afgevoerd, spanningen in het lichaam verdwijnen en fysieke en energetische blokkades worden opgeheven.

Deze massage wordt verzorgd door shiatsu-therapeute Chantal van Scherpenzeel van praktijk Inner-Qi in Schoorl. [www.inner-qi.nl](http://www.inner-qi.nl)



## Natuurwandeling

Een onderdeel van het detoxen is een prachtige wandeling met een ervaren natuurgids, die ons voert door de duinen en over het strand. Uiteraard ben je vrij om op eigen houtje de omgeving te verkennen, of een heerlijke frisse duik in zee te nemen. Het is tevens mogelijk om een fiets te huren!

## Praktische zaken:

Aanvang weekend: vrijdag vanaf 10.30 uur t/m maandag 17.00 uur.

Dit lange weekend is een onderdeel van een 12-daags begeleid detoxprogramma.

De eerste 4 dagen bouw je zelf thuis af, 4 detoxdagen zijn in Groet en daarna volgen thuis weer de opbouwdagen.

Twee weken vóór de afbouwdagen zal er een intake plaatsvinden (telefonisch of via de computer) en lever je een voedingsdagboekje in van 3 dagen, zodat we het e.a. op elkaar kunnen afstemmen.

**De kosten voor dit 12-daagse programma zijn € 495,00 incl. btw**

### **Wat krijg je hiervoor?**

- \* Intake en afbouwschema
- \* Begeleiding via mail/computer gedurende het programma
- \* Vier dagen verblijf in Groet
- \* Alle maaltijden en dranken
- \* Shiatsu-massage van een uur
- \* Ontgiftende behandelingen
- \* Gebruik zweetcabine
- \* Natuurwandeling of duinexcursie
- \* Voedingsadviezen+recepten

Het verblijf is op basis van een 2-persoonskamer. Aantal deelnemers is maximaal 8 personen.

### **INFORMATIE:**

**Marian de Boer: [info@natuurvoedingstherapie.nl](mailto:info@natuurvoedingstherapie.nl) telefoon 06 219 62 787**

**Marjon Willems: [info@natuuropjebord.nl](mailto:info@natuuropjebord.nl) telefoon 06 123 64 661**



[www.natuurvoedingstherapie.nl](http://www.natuurvoedingstherapie.nl)