

## Programma (vrijblijvend)

### Vrijdag 12 juni

Welkom vanaf 15.00 uur

\* Zie ommezijde voor toelichting workshops

- 16.00 u Shiatsu drukpuntmassage\* – *Peter Termars*
- 18.00 u Maaltijd
- 20.00 u Opmaat  
Kristallen klankschalenconcert\* – *Marian Cornelisse*
- 22.00 u Café

### Zaterdag 13 juni

- 07.15 u - Lu Jong, Tibetaanse yoga oefeningen\* en korte meditatie – *Marian Cornelisse*  
- Zeewandeling
- 08.15 u Ontbijt
- 09.30 u - Klankmassage van de klankschalen en eigen stem  
- *Marian Cornelisse*  
- Shanty/zeemansliedjes\* – *Henkus Schumacher*
- 11.00 u Pauze
- 11.15 u - Opstellingen - *Mia Macke*  
- Weerbaarheid - *Connie van der Graaf*
- 12.45 u Lunch
- 15.00 u - Uitwisseling macrobiotiek 50+\*  
- Voetmassage\* – *Floor Bobbink*
- 16.30 u Pauze
- 16.45 u Ledenvergadering
- 18.15 u Pauze
- 18.30 u Diner
- 19.30 u Open podium\*
- 21.30 u Café en dansmuziek



### Zondag 14 juni

- 07.15 u - Yoga – *Conchita Scheffer*  
- Zeewandeling
- 08.15 u Ontbijt  
Eigen kamers schoonmaken
- 10.15 u - (Be)toveren met groenten\* – *Tianne Hoorn*  
- Haptonomische ontspanningsmassage – *Connie van der Graaf*
- 11.45 u Pauze
- 12.00 u Lunch  
Gezamenlijk opruimen en schoonmaken
- 14.00 u Einde weekend

### Kinderprogramma

Het programma voor de kinderen t/m 10 jaar is onder leiding van Anne-Mathilde Abraham met verschillende activiteiten zowel binnen als buiten, o.a schelpen zoeken op het strand, een kookles van Marion Dijkstra, een spannende speurtocht en nog meer en veel plezier hebben met elkaar. Voor de kinderen t/m 4 jaar is er een apart programma.

### Jongerenprogramma

Jelmar Decnop trekt op met de jongeren vanaf 11 jaar. Zij hebben een eigen ruimte. Er is een programma met strand, sport en spel, een workshop weerbaarheid, een kookworkshop met Anne-susan Sas 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 20 mei te bestellen bij [info@ceeskraam.nl](mailto:info@ceeskraam.nl)  
Er zijn kraampjes met voeding, boeken en kaarten.*



Vereniging Macrobiotiek Lage Landen



**Voorjaarsweekend**  
**10 – 12 juni 2022**

Natuurvriendenhuis

**Het Zeehuis**  
Bergen aan Zee

Workshops en kinderprogramma

## AANMELDING VOORJAARSWEEKEND

Opgeven via de **website [www.vml.nl](http://www.vml.nl)**  
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: .....

Kamer:  2 pers.kamer  Rolstoel  
 Lakenset. *De bedden zijn voorzien van dekbedden. Een lakenset meenemen of ter plekke huren voor € 7,-.*

Ik heb € .....,- overgemaakt op IBAN  
NL54TRIO0198078013 t.n.v. Ver voor Macrobiotiek;  
BIC: TRIONL2U.

*De bon in een gefrankeerde envelop sturen aan:  
VMLL, 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
Volwassene	€ 150-165*	€ 165
Student t/m 28 jr	€ 100	€ 115
Tiener (11 t/m 18 jr)	€ 65	€ 65
Kind (2 t/m 10 jr)	€ 40	€ 40

\* € 150 is laagdrempelig berekend; een extra bijdrage is welkom, waarvoor dank.

*Bij betaling voor 15 mei 5% korting. Annulering kan tot een week tevoren, daarna betaal je de helft en 3 dagen tevoren de hele prijs of je meldt iemand anders aan.*

## DUINEN, ZEE EN STRAND

De Vereniging Macrobiotiek Lage Landen organiseert voor leden en belangstellenden het voorjaarsweekend op 10, 11 en 12 juni 2022 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 genieten volop van de uitgebalanceerde gevarieerde maaltijden, door de ervaren kookstaf bereid.

Het programma met als gastdocent Marian Cornelisse is veelzijdig en uitgebreid, zie ommezijde.

### Toelichting op de workshops en activiteiten

#### **Kristallen klankschalenconcert** - Marian Cornelisse

Heerlijk ontspannen op je matje gaan liggen en naar de klankkleuren van de kristallen klankschalen luisteren met je oren en je lichaam. De klanken masseren je lichaam op een zeer subtiel niveau. De trillingen kunnen via lichaamsvocht en de botten diep in ons lichaam doordringen. Er ontstaat een zachte stimulans om naar balans en harmonie terug te keren.

Het zoekt de innerlijke stilte. Op de weg daar naar toe kunnen we stress, pijn en emoties los laten. Het is mogelijk om je hoger bewustzijn te openen en healing te ontvangen.

#### **Tibetaanse yogaoefeningen** - Marian Cornelisse

Lu Jong komt uit een 8000 jaar oude Tibetaanse traditie. Het zijn meditatieve bewegingsoefeningen om gezond van lichaam en geest te blijven. Lu - lichaam; Jong - transformatie.

Hoog in de bergen hebben Tibetaanse monniken deze bewegingen van dieren geobserveerd en geïntegreerd met hun kennis van de 5 elementen: Ruimte, Wind, Vuur, Water en Aarde. Je forceert niets. Je creëert ruimte rondom de wervels en in het lichaam. Een heldere geest ontwaakt. De levens- en spirituele energie stroomt meer en je komt dichterbij je Ware Zelf.

#### **Klankmassage** – Marian Cornelisse

We ontvangen en geven klankmassage. Iedereen kan het. De kunst hiervan zit hem in de afstemming. Met de klanken van de klankschalen en onze eigen stem ontstaat er een creatief en inspirerende sfeer, waarin onze verbondenheid groeit.

#### **Shiatsu** - Peter Termars

Leren masseren op drukpunten en energiebanen om de lichaamsenergie te balanceren.

#### **Uitwisseling Macrobiotiek 50+**

Een groepsgesprek met als thema: toepassing van de macrobiotiek in de derde levensfase (gevorderde leeftijd). Wat ervaar je en wat doe je ermee of heb je ermee gedaan?

#### **Voetmassage** – Floor Bobbink

Een weldaad voor je voeten. Op je voeten bevinden zich reflexzones die corresponderen met je organen.

#### **(Be)toveren met groenten** – Tianne Hoorn

Demonstratiekookles van simpele groentegerechten met een reinigende, ontspannende en versterkende uitwerking.

Verse en gevarieerd bereide groenten doen wonderen voor:

- \* je humeur (ook dat van je partner!)
- \* de eetlust van de kids (ah, zo lus ik het well!)
- \* je flexibiliteit (eindelijk je neus op je knieën!)
- \* je zoetbehoefte (ik denk niet eens meer aan chocola!)
- \* je mind (ik ben niet meer aan het malen)

#### **Shanty/zeemansliedjes** – Henkus Schumacher

Melodieuze liedjes, betrekkelijk eenvoudig te leren melodieuze en zeer geschikt zijn om meerstemmig te zingen.

#### **Open podium**

Een gelegenheid om te genieten van ieders talent. Daarna café en dansen.

#### **Algemene Ledenvergadering**

Zaterdagmiddag om 16:45 uur is iedereen welkom om samen vorm te geven aan de vereniging

