

## **INFO**

Koos Vorrinkhuis, Lage Vuursche, 14 – 16 december 2018

## **Creatief Ontspanningsweekend**

Ben je toe aan een rust, tijd voor jezelf en wat innerlijke reflectie, kom dan zeker dit weekeind eens uitproberen. Voorop staat de ontspanning d.m.v. yoga / meditatie / tai chi en filosofisch gesprek. Dit wordt afgewisseld met enkele creatieve uitpattingen als het maken van een collage en het bepalen van jouw woordwaarde voor 2018. Ook is er vrije tijd ingepland voor een wandeling, lezen of luieren. Minimaal 5, maximaal 10 deelnemers.

Het weekeind loopt van vrijdagavond 20.00 uur tot zondagmiddag ± 14.30 uur.

### **Kosten:**

Ieden Nivon: € 104,- / niet-Ieden Nivon: € 155,-

Inbegrepen in dit bedrag zijn; overnachtingen (excl. beddengoed), gebruik van de zaal, materiaalkosten, ontbijt en lunch, toeristenbelasting

Verder: Gezamenlijke kosten: avondeten, Eigen kosten: koffie.

### **Inclusief:**

- Easy yoga & tai chi
- Meditatie en filosofische gesprekken
- Collage maken met potlood, stof en papier
- Reflecterende woordspelletjes
- Gedurende het hele weekeind wordt thee en water geschonken
- Eigen kamer met wasbak. Toiletten en douches zijn in de gang
- 2x ontbijt, 2x lunch en fruit.

.

### **Exclusief:**

- Lakenset + handdoeken (zelf meenemen) . Zijn ook te huur voor € 7,00 + 1,00.
- Diner op zaterdagavond. Er is tijd ingepland om dit zaterdag in te kopen. We koken samen.

### **Meenemen:**

- Dikke sokken of zachte pantoffels. De groepsruimte is schoen- én, hou je vast, telefoonvrij!
- Warme elastische kleding.
- Yogamat of éénpersoonsdekbedhoes, fleece-dekentje en klein kussentje.
- Handdoeken, onderlaken, sloop, éénpersoonsdekbedhoes, toiletspullen.
- Koffie / limonade / koekjes / chocola / drop / zoutjes, of wat dan ook, naar eigen behoefte.
- Tube velpon of collall / scherpe schaar / 1 of 2 tijdschriften / naald en draad.

### **Verwachtingen:**

We zijn met een kleine groep omdat de rust dit weekeind belangrijk is. Iedereen helpt een handje mee met tafel dekken / afruimen / afwassen > er is een vaatwasser. Neem allemaal iets lekkers mee om te delen. Wanneer je niet deel neemt aan één van de activiteiten is dit geen probleem. Zeg dit wel duidelijk van te voren tegen mij. Je bent zelf verantwoordelijk

voor je eigen welzijn. Let dus op je grenzen. Ik ben geen therapeut maar docent. Voor mensen met psychische problemen of hyperventilatie (de meeste yoga en tai chi oefeningen gaan op de ademhaling) is dit weekend niet geschikt. Het zal voor velen een uitdaging worden maar het weekend is in de groepsruimte mobiel- en tabletvrij. We gaan gewoon weer eens gezellig met elkaar praten over positieve dingen. Klagen mag alleen buiten 😊. Het is fijn wanneer de mensen met een auto op zondagmiddag iemand die met het openbaar vervoer reist, even af willen zetten bij het dichtstbijzijnde station, zodat iedereen voor het avondeten thuis kan zijn.

Nog vragen: mail me gerust op [zielekaarten@gmail.com](mailto:zielekaarten@gmail.com)

Wilma Kooijman

