SPA LA BUITENLAND

WORKSHOPS EN GROEPSSESSIES

ZAKELIJKE STORYTELLING & GROEPS / 1-OP-1 ZAKELIJKE STORYTELLING | Arjan Amin

Het verhaal is een van de belangrijkste aspecten van het zaken doen.
Onze hele geschiedenis, onze maatschappij, het nieuws, de economie maar ook onze persoonlijke levens worden al eeuwen bepaald door verhalen.

'Het Verhaal' soms geloof je het en soms niet, waar ligt dat aan?
Hoe zit het met het verhaal van jouw product, dienst of bedrijf?
Hoeveel invloed heeft jouw eigen verhaal op je zakelijke verhaal?
Valt daar nog winst te behalen?

Verhalen 'lezen' we in commercials, huisstijlen en advertenties maar ook in persoonlijk gesprekken.

Weet jij hoe je overkomt, of degene die je product of dienst vertegenwoordigt?
Heb je weleens het gevoel dat je niet goed begrepen wordt of over komt?
Wat zeg je eigenlijk als je niets zegt?
We gaan op een lichte manier op zoek naar verdieping zowel in het zakelijke verhaal als de presentatie daarvan, dat kan zowel overkoepelend als op het persoonlijk vlak zijn.

Arjan Amin (artdirector, muzikant, workshop docent & coach) werkte in binnen en buitenland inmiddels met meer dan 3000 mensen. Zijn centrale aandachtspunt ‘Het verhaal’.
Variërend van CEO’s, tot vluchtelingen en artiesten, van hoog tot laag opgeleid, van oud tot jong. Hij sprak o.a. voor TED X en gaf vorm aan diverse projecten in voormalig oorlogsgebieden als voormalig Joegoslavië, Iraq en Syrië.

In een aantal door jou zelf in te plannen stappen krijgt je tijdens de Spa week de mogelijkheid om je eigen verhaal en presentatie onder de loep te nemen.
Dat kan in groepsverband maar ook tijdens een in te boeken privé sessie.

<u>Informatie:</u>
Coach: Arjan Amin

Tijden: [Introductie] Dinsdag 31 augustus 11.00 - 12.00
[vervolg] Woensdag 01 september 11.00 - 12.00
[afsluiting] Vrijdag 03 september 11.00 - 12.00
Tip: Ook 1-op-1 extra bij te boeken €65,00 of groepsverband bij min. 4 pers. €25,00
Locatie: Workation Tent

IMPROVISATIE CABARET | Mark Pekelharing

Wat verbindt een postbus, een kudde zeekomkommers en de wachtkamer van een tandarts met elkaar? Inderdaad, een workshop theatersport van MissTeri Productions. In een uptempo workshop breken we de twijfels af die je eventueel hebt over plezier in het performen of de toegang tot je fantasie. Aan de hand van theatertechnieken zoeken we naar plezier krijgen in falen, verpakt in een berg humor en spelplezier. Ervaring met theater is volstrekt niet noodzakelijk. Makkelijke kleding en schoenen is aan te raden

Informatie:
Coach: Mark Pekelharing
Tijden: Dinsdag 31 augustus 14.00 - 16.00
Deelnemers: max. 15 deelnemers
Locatie: Workation Tent

HAAL ALLES UIT LINKEDIN |Guy Strijbosch

Guy neemt je mee in de wondere wereld van LinkedIn.
Als bevlogen LinkedIn strateeg is hij internationaal actief en ondersteunt m.n. Sales en Marketing teams meer resultaat te behalen uit LinkedIn. Met zijn internationale achtergrond (Franse moeder, Belgische oma en Hongaarse opa) kijkt Guy letterlijk over culturen heen. Praktisch, hands-on en vooral doen! Dat is wat deze interactieve Workation Workshop zal zijn. Met eigen laptop aan de slag om meer uit het platform LinkedIn te halen.

Ben je beginner of vind je jezelf al gevorderd? Je zult verbaasd zijn over de kennis die Guy deze dag mee zal nemen naar Camping Buitenland.

(*) Tablet of Smartphone hebben minder mogelijkheden t.o.v. laptop waardoor niet alle tips gelijk verwerkt kunnen worden.

Coach: Guy Strijbosch
Tijden: Donderdag 11.00 - 13.00
Deelnemers: max. 15 deelnemers
Tip: Neem je eigen laptop mee
Locatie: Workation Tent

LACHMEDITATIE I Dick Sinnige

Lachen relativeert en ontspant; het geeft ruimte in je hoofd, licht in je hart en het maakt je adem vrij. Ieder jaar geeft Dick Sinnige Lachmeditatie op Landjuweel van Ruigoord, op Ooh La La te Landgoed AlGoed en al jaren als vaste vriend bij Spa La Buitenland. Als je lacht, kun je niet meer serieus zijn. Lachen brengt je in een meditatieve toestand, waarin het denken ophoudt. Dat bevrijdt je van blokkades in je geest. Je bent moeiteloos hier en nu, zonder de druk van een zwaar verleden of een onzekere toekomst. We beginnen met een eenvoudige Indianendans, waarna leuke spelmomenten volgen. We eindigen de lachmeditatie met een diepe ontspanning. De energie stroomt door en je geniet van de innerlijke stilte en van je vrije ademhaling. Je ervaart dat je de stille aanwezigheid zelf bent, de open ruimte van bewustzijn.

<u>Informatie:</u> Inschrijven niet nodig
Coach: Dick Sinnige
Tijden: 28 & 29 augustus 18.00 - 18.30
Locatie: verzamelen bij de inschrijfbalie
Kosten: Gratis

YOGA

Vind in een combinatie van ademhaling, beweging en zelfonderzoek jouw eigen flow van bewustzijn. Dynamiek en ontspanning in een prachtige ontdekking van yoga voor de beginner, diepgang en

aanvulling voor de gevorderde. Tijdens Spa La Buitenland bieden we verschillende vormen van Yoga zoals Yin, Vinyasa, Deep en zelfs YogaNidra.

Informatie:
Coach: Verschillende Yoga docenten
Tijden: Iedere ochtend van 10.00 - 11.00
Locatie: Onder de Yoga Stretch tent
Kosten: €10,- per les

BEWUST VERBONDEN ADEMEN

Wat soms in een gesprek moeilijk gaat, lukt met deze ademtechniek vaak wel. Bewust Verbonden Ademen is een geweldige manier om heel snel en doelgericht bij je gevoel te komen, je gevoelens te doorvoelen en los te laten. Je kunt je ermee bevrijden van angsten, belemmeringen, negatieve overtuigingen en herinneringen uit het verleden. Er ontstaat daardoor weer ruimte in je hoofd. Je bent meer in verbinding met jezelf en opent je voor bijzondere ervaringen, die je inzicht kunnen geven in een hogere staat van bewustzijn. De sessies duren twee uur, waarvan je ongeveer een uur verbonden ademt op muziek. Je wordt begeleid door ervaren ademcoaches. We werken in groepjes van 4 tot maximaal 6 personen in de Yurt.

Informatie:
Verschillende coaches gedurende de Spa weken 27 augustus tot en met 12 september
Tijden: Regelmatig van 20.00 - 22.00. 29-08 van 15.00 - 17.00. 5-9 van 10.00-12.00
Locatie: YURT
Kosten: €45
Deelnemers: Max. 6 deelnemers per sessie (vanaf 16 jaar)
Tip: Loszittende kleding aan en een waterflesje mee
Website: https://www.buitenland.com/nieuws/bewust_verbonden_ademsessies

SPA LA BUITENLAND

WIM HOF ADEM & IJSTRAINING

Wiebe heeft ruime ervaring in het geven van koude trainingen volgens de Wim Hof Methode. Hij is communicatietrainer en pijnspecialist. Dankzij Wim Hof's ademhalingstechnieken, koude trainingen en mindset kun je ervaren hoe kou je weerstand kan verhogen, je energie vergroot en je een geweldige buzz op kan leveren. Wie durft?!

Het is niet alleen een grensverleggende ervaring waar je trots over kan vertellen als je thuis komt… Je zult namelijk ook direct ervaren hoe krachtig je ademhaling is, en wat je kan bereiken met ademhalingsoefeningen. Bovendien is het een flinke boost voor je algehele gezondheid en het verbeteren van een aantal specifieke gezondheidsklachten:

- Het heeft positieve invloed op de werking van het cardio-vasculaire systeem, het autonome zenuwstelsel, het immuunsysteem, de hormoonhuishouding en het pijn- en stress-systeem.
- En alsof dat nog niet genoeg is; je leert heel praktisch beter omgaan met tegenslag, stress, beperkingen, chronische klachten en pijn!

De bekendheid en populariteit van ademhalingsoefeningen in combinatie met zwemmen en baden in ijskoud water (gebaseerd op de Wim Hof Methode (WHM)) is de afgelopen winter flink gegroeid in Nederland, mede omdat dit één van de activiteiten was die mensen wél nog konden ondernemen. Of je dit al wel of niet hebt gedaan maakt niet uit, Wiebe's training is zowel geschikt voor beginners als voor mensen met ervaring, je leert sowieso een heleboel!

In de workshops behandelt Wiebe het volgende:
- Ademhalingstechnieken
- Koude training / ijsbad
- Mindset, 'brain over body'

De meest volledige workshop, met alle elementen van de WHM, bestaat uit twee modules (verdeeld over twee middagen):

1. "de basis" wordt ingegaan op de fysiologische veranderingen van de ademhaling
2. "de diepte in" worden de effecten van de koude training uitgewerkt.

Twee keer per week kun je de dag krachtig starten met een opfrisbad na een korte ademsessie om 9.00 uur.

<u>Informatie:</u>

Coach: Wiebe Otten
Tijden: Dagelijks zijn er WHM & Opfrisbad trainingen, loop even langs de balie voor info
Locatie: Yoga Stretch & WHM strandje
Kosten: €45 voor een losse module / €75 voor de basis + de diepte
Deelnemers: max. 24 deelnemers
Tip: Warme kleding tijdens ademsessie & handdoek & badkleding
Website: www.busoc.nl

CACAO CEREMONIES

Cacao wordt al duizenden jaren gebruikt in rituelen en ceremonies. De 100% ceremoniële cacao heeft veel voedingsstoffen die op je gehele lichaam inwerken. Het is een plant medicijn dat psycho-activerend werkt: in tegenstelling tot psychedelica opent het 'slechts' een deur, de intensiteit en diepte van je reis hangt af van waar je staat en hoe je de ceremonie tegemoet treedt.

Dagelijks kan je een cacao ceremonie volgen in de prachtige cacao Herthus tent op een magische en rustige plek. Hier wordt je begeleidt door Heidi en volg je een muzikale cacao reis.

Tijdens de Spa La Buitenland week zullen we ook een cacao ceremonie in 't bos organiseren. Cacao is een natuurlijk product en versterkt jouw intensiteit en diepte met jezelf maar ook met de natuur. Ervaar wat de natuur & cacao jou leren of te vertellen hebben. Tijden & kosten volgen bij de inschrijfbalie.

Wil je echt gaan voor een diepere ervaring en kijken wat blokkades jou te vertellen hebben. Schrijf je dan in voor de combinatie van Bewust verbonden ademen & cacao. Hierin ga je op een reis met jezelf… Tijden & kosten volgen bij de inschrijfbalie.

<u>Informatie:</u>
Coach: Heidi Terpstra van Herthus Cacao
Tijden: 28, 29 & 30 augustus en 2 & 4 september van 16.00 - 18.00
Locatie: Cacao Belltent
Kosten: €20
Deelnemers: Max. 8 deelnemers per sessie (vanaf 16 jaar)
Tip: Liefst 3 uur van te voren niet eten of koffie drinken.
Eet het liefst op de dag van ceremonie geen zuivel.
Loszittende kleding aan & water mee!

Website: www.herthus.nl

MANNENCIRKEL I Gerrald Nieboer

Met een groep mannen samenkomen waarbij vanuit een non-dualistische insteek wordt gekeken naar alledaagse zaken: angsten, verlangens, intimiteit, denkpatronen, wereldpolitiek, ouder/kind-relaties, geld, zelfzorg, enz. Op een emotioneel volwassen manier kijken we naar deze zaken en naar waar het eigen aandeel ligt. We zoeken naar insteken om anders te kijken of te handelen met als doel meer rust in het hoofd en in het lijf.

Informatie:
Coach: Gerrald Nieboer
Tijden: Zondag 29 augustus 20.00 - 22.00
Locatie: Verzamelen bij de zweethut - daarna het bos in
Kosten: Gratis
Deelnemers: Max. 20 deelnemers per sessie
Tip: Graag vooraf inschrijven. Vol = Vol
Website: http://urbansweatlodge.nl/zweethut-ceremonie/

't Opfrisbad WHM

Ben je een ervaren IJSdipper of bekend met de vitaal ademenen techniek, dan nodigen we je uit om een verkwikkende opfrisbad mee te pakken. Start de ochtend samen met Wiebe met een korte vitaal & adem sessie om vervolgens in het ijsbad te stappen.

Dankzij Wim Hof's ademhalingstechnieken, koude trainingen en mindset kun je ervaren hoe koud je weerstand kan verhogen, je energie vergroot en je een geweldige buzz op kan leveren. Tip: Neem je

zwembroek en een handdoek mee. Tijdens de ademhalingssessie is het lekker om warmere en loszittende kleding te hebben.

Informatie:

Coach:	Wiebe Otten
Tijden:	29 & Maandag 30 augustus van 09.00 - 10.00
Locatie:	Yoga Stretch & WHM strandje
Kosten: Gratis	
Deelnemers:	max. 24 deelnemers
Tip:	Alleen voor ervaren ijsdippers.
Website:	www.busoc.nl

MASTER YOUR MINDSET I Fleur van Deventer

De workshop Master Your Mindset is erop gericht de deelnemers te laten zien hoe je je *mind* optimaal kunt inzetten om dat wat jij wilt uit te nodigen in het leven. *The rules of the mind* worden doorgenomen om beter te begrijpen hoe jouw *mind* werkt en hoe je onbewust patronen opslaat. Jullie doen korte visualisatie oefeningen om de kracht van de *mind* te ervaren. Daarna volgt een uitleg over hypnose. Hypnose is een natuurlijke staat van zijn die we ook tijdens onze slaap ervaren; de *alpha-brain waves* zijn actief. Je lichaam is ontspannen terwijl je *mind* klaarwakker is. Wees gerust, je schiet niet naar een andere dimensie, je blijft je bewust van wie je bent, wat je doet en wat je zegt. Sterker nog: je kunt gemakkelijker bij antwoorden vanuit je onderbewuste. De workshop wordt afgesloten met een hypnose ter ontspanning om oude patronen los te laten en nieuwe patronen uit te nodigen.

Informatie:

Coach:	Fleur van Deventer
Tijden:	29 en 30 augustus van 11.00 - 12.30
Locatie:	Yurt
Kosten:	€25
Deelnemers:	max.10
Tip:	Loszittende kleding
Website:	https://www.fleurvandeventer.com

SPA LA BUITENLAND

ZWEETHUTCEREMONIE I Gerrald Nieboer

Volledige ceremonie en/of Kennismaking

De zweethutceremonie is een zeer oud ritueel dat je uitdaagt om naar je lijf te gaan, te gaan voelen. De hitte en de donkerte kunnen ongemakkelijk zijn. Als je in dit proces je adem weet te vinden en daarbij te blijven, dan leer je dat ook voor het dagelijks leven. Na drie uur kom je er 'her-geboren' uit zoals de indianen zeggen. Wat neem je mee de hut uit en het leven in? Dat zal voor iedere deelnemer anders zijn; de hut is slechts een spiegel.

Voor hen die een volledige ceremonie spannend vinden is er een verkorte versie: de kennismaking van 1,5 uur om te voelen hoe het is om in een donkere hut te zitten.

Informatie:

Coach:	Gerrald Nieboer
Tijden:	Volledige ceremonie 29 augustus 13.00 - 16.30 en 31 augustus & 5 september 17.00 - 21.00. kennismaking 30 augustus en 2 september 16.00 - 17.30.
Locatie:	Zweethut
Kosten:	Volledige ceremonie: €50 Kennismaking: €25
Deelnemers:	Max. 10 deelnemers per sessie (vanaf 16 jaar)
Tip:	2 handdoeken meenemen & badkleding
Website:	http://urbansweatlodge.nl/zweethut-ceremonie/

OUDER/KIND ZWEETHUTCEREMONIE

De ouder/kind zweethutceremonie gaat over dankbaarheid en het onder de aandacht brengen van de elementen in het leven van het kind (en van de ouder). De ceremonie is aangepast qua tijdsduur en hitte; de gezamenlijke ervaring van het ritueel staat centraal.
De leeftijdsgrens is 7 jaar. Een kind van 6 jaar dat graag wil, is ook welkom.

Informatie:
Coach: Gerrald Nieboer
Tijden: 2 september 14.00 - 15.30.
Gedurende de gehele Spa periode verschillende Zweethut ceremonies. Vraag bij de inschrijfbalie voor de accurate planning.
Locatie: Zweethut
Kosten: €25 voor ouder + 1 kind / €30 voor ouder + 2 kinderen
Deelnemers: Max. 10 deelnemers per sessie (min. 7 jaar)
Tip: 2 handdoeken meenemen & badkleding
Website: http://urbansweatlodge.nl/zweethut-ceremonie/

FANTASTIC MENTASTICS I Jaqueline Doorduyn

Mentastics is een fantastische manier om meer ontspannen en vanuit gemak in je dagelijks leven te staan. Het komt voort uit de Trager Approach, een bijzondere benadering voor psycho-fysieke integratie. In deze workshop gaan we op speelse wijze met eenvoudige bewegingen het plezier en gemak in ons lichaam herontdekken. Je voelt hoe fijn het is om met aandacht bij de beweging in je lijf te zijn, de natuurlijke impuls te volgen naar meer ruimte, via je lichaamsgewicht verankerd te raken in je lichaam en jezelf met een ‘zachte mind’ te benaderen. Deze workshop is een weldaad voor lichaam en geest.

Informatie:
Coach: Jacqueline Doorduyn
Tijden: 28 augustus 14.00 - 15.00
Locatie: Workation tent
Kosten: €10,00
Deelnemers: Max. 16 personen

SPA LA BUITENLAND

CREATIEVE HEALING I Therza Clazing

We beginnen de workshop met een korte, geleide meditatie en bodyscan. Vanuit deze meditatie kunnen we blokkades in het lichaam ervaren. Dit zijn de plekken waar vanuit we gaan werken. Het tweede deel van de workshop draait om monsters/demonen. Welke herkennen we in onszelf? Ze kunnen allerlei vormen aannemen. Bijvoorbeeld een strenge heks/juf/criticus of een angstmonstertje dat overal beren op de weg ziet of bijvoorbeeld de rebel/wilde/roekeloze/saboteur die opschudding veroorzaakt. Noem het maar op! Ze verschijnen in vele vormen, maten en karakters maar ze hebben één ding met elkaar gemeen, ze spreken je toe en weerhouden je er eigenlijk van om je leven te leven vanuit je volledige potentieel. Het kan helpen om er een karakter aan te verbinden zodat je dat monster wat ruimte kunt geven en kunt horen wat het te zeggen heeft. We gaan ze letterlijk vormgeven door ze te schilderen en sluiten de workshop af met een vuur.

Informatie:
Coach: Therza Clazing
Tijden: 4 & 5 september van 10.00 - 12.00
Locatie: Workation tent
Kosten: 25,00
Deelnemers: Max. 16 personen

BOOTCAMP I Arjan

Onder begeleiding van Arjan ga je op een speelse manier een uur lang rennen,
springen en oefeningen doen in het bos en bij het meertje rondom BuitenLand. Arjan heeft jarenlang bij defensie gewerkt. Hij stimuleert en motiveert jou om alles te geven maar op een vriendelijke en fijne manier. Wist je dat een team van BuitenLand medewerkers iedere week mee durft te sporten ;)
Geschikt voor fitte en minder fitte types, je kan alle oefeningen aanpassen aan je eigen lijf!

Informatie:

Coach: Arjan
Tijden: 30 augustus & 6 september 16.00 - 17.00
Locatie: Verzamelen bij de receptie
Kosten: Gratis
Deelnemers: geen
Tip: Neem een waterflesje mee

INNERLIJK WILDERNIS WANDELING I Durk Kramer

Tijdens een groepswandeling gaan jullie gezamenlijk het bos in. Durk laat zien hoe je je door de natuur kunt laten coachen. In ieder van ons schuilt een aangeboren wijsheid: onbewust weet je wat goed voor je is, welke weg je mag gaan, welke missie je bij je draagt, waarom dezelfde moeilijkheden steeds terugkeren. Als deelnemer verbind je je met de natuur en vanuit die interactie kan het blijken dat de antwoorden al klaarliggen. Durk gaat intuïtief en energetisch te werk, tevens begeleidt en structureert hij het proces en helpt je gegrond te blijven. Je kijkt samen naar wat de natuur je spiegelt. Afhankelijk van de thema's die aan bod komen, leer je ontspannen in de realiteit van het moment of juist veranderingen in gang zetten. De wildernis daarbuiten zit ook in jou en andersom.

<u>Informatie:</u>
Coach: Durk Kramer
Tijden: 30 & 31 augustus van 11.00 - 12.30
Locatie: Verzamelen bij de inschrijfbalie, daarna het bos in!
Kosten: €10
Deelnemers: max. 12 per groep (volwassen workshop, zijn er kinderen dan graag in overleg)
Tip: Bij regen goede schoenen aan!
Website: www.walkinbeauty.eu

VIVA LA CHAKRA - introductie tot Tantra

Viva La Chakra gaat over verbinding met jezelf, verbinding met de ander en verbinding met het leven. En dat alles op een liefdevolle en ongedwongen manier, waarbij plezier en diepgang welkom zijn en we respect hebben voor elkaars grenzen. Ben je benieuwd wat Tantra voor jou kan betekenen? Tantra gaat over zelfliefde; niet over Kama Sutra, naaktheid of urenlange seks. De introductie workshop is gericht op het leren en voelen van je eigen passie en seksuele energie.

Het is in een veilige afgesloten workshophouders plek van de YURT. We hebben twee sessies alleen voor vrouwen & een combi man / vrouw.

Informatie:

Coach:	Brechtje
Tijden:	30, 31 augustus (alleen vrouw) & 2 september (man/vrouw) van 16.00 - 18.00
Locatie:	YURT
Kosten: €25	
Deelnemers:	Max. 8 deelnemers per sessie
Tip:	Trek comfortabele kleding aan.
Website:	www.werkplaatsvoorgeluk.nl

VOEDSELLAB Buitenland

BuitenLand is sinds afgelopen winter een mooi project rijker: het BuitenLand Voedsellab.
Onze voedselvoorziening lijkt vanzelfsprekend, maar is in de toekomst helemaal niet zo zeker. Dit komt onder andere door veranderingen in klimaat en groei van de wereldbevolking. Om een leefbare planeet voor onszelf en volgende generaties te behouden moeten er dingen veranderen. Op BuitenLand zien wij hier ook de noodzaak van in en willen we graag onderzoeken hoe wij kunnen bijdragen. BuitenLand is net een kleine samenleving, waar een goede voedselvoorziening essentieel is. Onze mensen krijgen eten en drinken, en onze gasten willen natuurlijk terecht kunnen bij de BuitenBar. Vanuit deze gedachte zijn wij het BuitenLand Voedsellab gestart. Deze plek is in de basis bedoeld als experimentele ruimte voor nieuwe en oude technieken, om te bewegen richting een duurzamere voedselvoorziening op BuitenLand en daar buiten. Natuurlijk willen we graag iedereen hierin meenemen! Daarom stellen wij het lab open. We beginnen deze zomer met een reeks workshops, onder andere binnen de thema's ambachtelijke bereiding, bewaartechnieken, en

zelf natuurlijke producten maken. Ga naar huis met nieuwe kennis en skills en upgrade je duurzame gewoontes. Zo zal je na deze zomer wellicht indruk kunnen maken op je opa en oma met ouderwetse fermenteer technieken, en verras je je vrienden met een zelfgemaakte vlierbloesem champagne.

VOEDSELLAB HOT SAUCE PROEVERIJ | Amanda

Prikkel je smaakpapillen met verschillende soorten 'hot sauces', te gebruiken als toevoeging voor allerlei gerechten. Geïnspireerd op de Surinaamse en Mexicaanse keuken, met uitsluitend lokale en biologische ingrediënten, en samengesteld door onze kok Amanda! Ze zal je bovendien leren hoe je zelf een pittige sambal maakt.

Coach: Amanda
Tijden: 02 september 17.00 - 17.30
Locatie: verzamelen bij het programmabord - daarna gezamenlijk naar het voedsellab
Kosten: €10,00
Deelnemers: geen
Tip: Neem een waterflesje mee

SHINRIN YOKU & BOS EN ZEN I Beitske Bouwman

Shinrin Yoku

Shinrin Yoku is Japans gedachtegoed overgewaaid naar het westen, dat zich richt op de menselijke verbinding met de natuur. Als mens ben je onderdeel van de aarde, de lucht, het universum en alles wat leeft. Via natuurmeditatie kun je die verbinding ervaren en een gevoel van ruimte en vitaliteit ontvangen. Je wandelt niet door het bos maar tracht samen met het bos te zijn.

Bosavontuur (familie & kinderen)

Bosavontuur is de familie editie van Shinrin Yoku. Kinderen (en volwassenen) worden hier op een speelse manier uitgenodigd om het bos met hun zintuigen te ontdekken. Zo leer je van jong tot oud met de natuurlijke omgeving, waar we allemaal onderdeel van zijn, te verbinden.

<u>Informatie:</u>

Coach: Beitske Bouwman
Tijden: [Shinrin Yoku] 2 en 3 september 19.00 - 20.30; ook individueel te boeken!
[bosavontuur] 3 september op 11.00 - 12.30 en 4 september 10.00 - 11.30
Locatie: Verzamelen bij het programmabord, daarna het bos in!
Kosten: €10 / €5 tot 18 jaar
Deelnemers: max. 15 deelnemers
Tip: Bij regen goede schoenen aan!
Website: www.anaya.nl

BOKSLES

Durf jij je kracht te voelen? Lucas geeft laagdrempelige en energieke persoonlijke ontwikkelingstrainingen ‘van Bajes tot Boardroom’ waarbij hij boksen gebruikt als middel en metafoor: ‘hoe je bokst ben jezelf’. Aan de hand van de BOKSZ® methode: Balans, Overzicht, Kracht en Spelen, ontwikkel je meer zelfinzicht. Inzichten die je weer kunt toepassen in je werk of dagelijks leven. Hij maakt bij zijn sessies gebruik van bokstechnieken, martial arts inzichten en meditatie. Vechtsport of bokservaring niet nodig. Pak jij de handschoen(en) op?

Informatie:
Coach: Lucas Defares
Tijden: 10 september & zaterdag 11 september van 11.00 - 12.30
Locatie: Yoga Stretch
Kosten: Gratis
Deelnemers: Max. 24 deelnemers
Tip: Neem een waterflesje mee
Website: www.boksz.nl

SPA
LA
BUITENLAND

SILENT DISCO YOGA

Silent Disco Yoga is een combinatie tussen yoga, muziek, meditatie, dans en silent disco koptelefoons. De koptelefoons zorgen ervoor dat je nog meer naar binnen keert en alles vergeet wat er om je heen gebeurt. De yoga bewegingen zijn in een flow op de muziek.
Alle niveaus zijn welkom. Van yogi's tot echte beginners, voor iedereen is het fijn om een keer te proberen wat de koptelefoon met je doet.

Informatie:

Coach: Jolien Eenkhoorn
Tijden: 04 september 20.00 - 20.45
Locatie: Yoga Stretch Tent
Kosten: Gratis
Deelnemers: Max. 24 deelnemers per sessie (vanaf 16 jaar)
Tip: Loszittende kleding aan en een waterflesje mee

DISCOVER & RELEASE - SILENT DISCO YOGA I Jolien Eenkhoorn

De Discover & Release versie van de Silent Disco Yoga is een intense workout waarbij door middel van krachtige oefeningen de aandacht naar binnen wordt gekeerd om op te merken wat er in je geest omgaat. Tijdens de workout wordt het hele lichaam gebruikt: stilte, shaken, dansen, HIIT-oefeningen, ook je stem worden gebruikt om los te laten en de balans in je lichaam te herstellen. De workout wordt begeleid door muziek. Gebaseerd op The Class, Gaga Dance, yoga, meditatie en Shake The Dust.

Informatie:

Coach: Jolien Eenkhoorn
Tijden: 04 & 05 september 16.00 - 16.45
Locatie: Moestuin
Kosten: Gratis

Voor alle activiteiten moet worden ingeschreven bij de inschrijfbalie op het terras van de BuitenBar.. Dagen en tijden zijn onder voorbehoud, er kunnen last minute wijzigingen zijn in het programma bijvoorbeeld door veranderende weersomstandigheden of RIVM maatregelen.
Openingstijden inschrijfbalie dagelijks: 9.00-13.00 uur & in de avond van 18.00 - 19.00.

Deelnemers: Max. 24 deelnemers per sessie (vanaf 16 jaar)
Tip: Sportkleding aan en een waterflesje mee

QIGONG I Brechtje

Qigong is een oosterse bewegingsleer die je helpt om kalmer te worden en je eigen energie te ervaren. Na afloop voel je je relaxed en vol energie tegelijk!

Qigong oefeningen zijn meestal op zichzelf staande oefeningen waarbij men de lichaamsdelen volgens een voorgeschreven patroon beweegt en deze bewegingen enige malen herhaalt, alvorens men naar een volgende beweging overstapt. Een Qigong oefening kan ook statisch zijn waarbij een staande of zittende houding langere tijd wordt aangehouden. Verder wordt de nadruk gelegd op ademhalingsoefeningen.

Het herhaaldelijk bewegen en correct ademhalen dient ter bevordering van de stroming van Qi (levensenergie) in het lichaam. Elk lichaamsdeel (met de nadruk op interne organen) wordt geacht een zekere mate van Qi te hebben. De Qi in alle lichaamsdelen is, als deze gezond zijn, in balans. Door uitvoeren van Qigong-oefeningen werkt men om de balans te onderhouden of te herstellen.

<u>Informatie:</u>
Coach: Brechtje
Tijden: 31 augustus - 2 & 3 september van 09.00 - 09.45
Locatie: Moestuin
Kosten: Gratis
Deelnemers: Ongelimiteerd
Tip: Gun jezelf deze ochtend routine voor het komend jaar!
Website: www.werkplaatsvoorgeluk.nl