

## Een gezonde dag in het OERgebied de Maashorst

*Alle smartphones mogen worden ingeleverd totdat men naar huis gaat. Ervaar de natuur, de mensen om je heen, het contact met elkaar, de activiteiten en het heerlijke eten wat voor ons verzorgd wordt.*

*En dat alles zonder digitale afleiding.... **“disconnect to reconnect”***

De ochtend start met een stiltewandeling in de Maashorst, bewust aanwezig zijn, helder van geest worden, kijken, luisteren, voelen en ruiken tijdens een rustige meditatieve wandeling door de bossen van de Maashorst. Heerlijk wakker worden en onze zintuigen de kost geven. Tijdens een actieve yoga workshop laten we daarna de fris opgesnoven energie uit de bossen beter door ons lichaam stromen door diverse oefeningen en ademtechnieken. Aansluitend volgt een ontspanning en begeleidde meditatie. We sluiten de ochtend af met een Mindfulness workshop incl. Mindful talk “van Facebook emoticons naar werkelijke emoties”.

*Bij alle onderdelen zijn de laatste 15 minuten wisselmomenten en is er gelegenheid om iets te drinken / om te kleden / de zaal in of uit te lopen. (zie tijdschema) Ontbijt en/of lunch kun je zelf meebrengen of in de Boshut van de kaart bestellen of je kunt een ontbijtbox en/of lunchbox bestellen bij Maashorst Catering en daarvan gaan genieten bij de kampvuurplaats of bij de open haard.*

*Tijdens de lunchpauze en in de namiddag zal er een sfeervol akoestisch muziekoptreden zijn rond de kampvuurplaats.*

Het middagprogramma biedt een keuze in workshops Mindful Running, Outdoor Yoga en binnen zal er een rustige Yin Yoga les gegeven worden. Aansluitend kan men genieten van een klankschalenontspanning (meer informatie: zie laatste pagina)

*Het OERdiner wordt verzorgd door de koks van Maashorst Catering in het pop – up restaurant ‘t Hart, middenin op de camping, en wordt zodanig geserveerd dat je aansluiting hebt op de aanvang van de lezing. (zie tijdschema)*

Om 19.30 uur start een boeiende lezing door arts, cardioloog Remko Kuipers. Hij is tevens de auteur van de boeken “OERgezond” en “het OERdieet”.

Hij zal ingaan op de effecten van de voedingsindustrie op onze gezondheid. Hij legt uit welke relaties er zijn met diverse welvaartsziekten, ontstekingen, ons voedingspatroon en je hoort hoe je chronische ontstekingen kunt verminderen d.m.v. goede voeding. Ook behandelt hij het cholesterol vraagstuk, hoe ziekte een verdienmodel is geworden en hoe de farmaceutische bedrijven slim gebruik maken van cijfers om medicijnen aan de man te brengen. Remko Kuipers zit als praktiserend arts in een ziekenhuis dichtbij het vuur en weet veel nieuwe inzichten op een inspirerende wijze te delen. Hij laat je zien welke voeding bij ons past op genetisch niveau en welke niet. Ook duurzaamheidsvraagstukken en nuances in de oervoeding passeren de revue.

Na afloop kan men nog gezellig een drankje drinken en wat napraten.

## **SLOTDAG vrijdag 19 oktober 2018**

**onderdeel van het OER FESTIVAL in natuurgebied de MAASHORST, van 14 – 19 okt.2018**

**Locatie: Charmecamping Hartje Groen, Udensedreef 14, Schaijk**

Activiteiten: in groepsaccomodatie 'de houten Kiet'; achterin op de camping  
Catering en pop – up restaurant: in de huiskamer van 't Hart; midden op de camping  
Muziek, hapjes, drankjes: in de Boshut, vooraan op de camping en bij de kampvuurplaats

Wil je blijven overnachten? Op 18 en /of 19 oktober zijn reserveringen in de trekkershutten op het terrein mogelijk. Dit kan via [contact@hartjegroen.com](mailto:contact@hartjegroen.com). Prijs is €65,- per nacht per hut op basis van beschikbaarheid. De meeste trekkershutten en slaaphuisjes hebben één twee persoons boxspringbed en één stapelbed.

**Activiteiten: Anneke van Lee, Saartje van Breda, David Sieben, Adriette van den Bergh en Ellen Korstanje**

- Workshops voor volwassenen, op ieder niveau mee te doen, douches/omkleedruimtes aanwezig.
- Alle activiteiten zijn afzonderlijk te boeken (zie prijzen) of als compleet dag arrangement te reserveren.
- Aanmeldingen voor alle activiteiten, de lezing en/of het slotfeest: [www.beweegenleef.nl](http://www.beweegenleef.nl)  
[info@beweegenleef.nl](mailto:info@beweegenleef.nl) of 06-41126286

**Catering: Maashorst Catering**

- Ontbijtbox en/of lunchbox zijn te bestellen en bij pop- up restaurant in 't Hart op te halen
- OER diner; aanvang 17.00 uur. Dit geeft aansluiting op de lezing van 19.30 uur door Remko Kuipers
- Reserveringen voor ontbijt, lunch of diner: [www.maashorstcatering.nl](http://www.maashorstcatering.nl), [info@maashorstcatering.nl](mailto:info@maashorstcatering.nl)

**Prijzen:**

Ochtend: Stiltewandeling: 7 euro p.p. / Yoga & Meditatie: 7 euro p.p. / Mindfulness: 7 euro p.p.  
Reserveer je voor het hele ochtendprogramma: 16 euro p.p.

Middag: Mindful Running: 7 euro p.p. / Outdoor Yoga: 7 euro p.p.  
Yin Yoga: 7 euro p.p. / Klankschalensessie: 7 euro p.p.

Avond: Lezing: 10 euro p.p.

Catering: Ontbijtbox / Lunchbox / OER Diner: informeer en reserveer bij [info@maashorstcatering.nl](mailto:info@maashorstcatering.nl)

## Programma onderdelen en tijden:

Vanaf 08.00 uur	Mogelijkheid tot afhalen ontbijtbox. Je kunt in het pop – up restaurant 't Hart terecht om dit te nuttigen.
9.00 – 10.15 uur	Stiltewandeling in de Maashorst, met onderweg een korte stop en uitleg over het seizoen “Herfst” vanuit de Chinese 5 elementenleer.
10.15 – 11.30 uur	Yoga & meditatie workshop* (laatste 15 minuten is wisseltijd)
11.30 – 12.45 uur	Mindfulness workshop* “disconnect to reconnect”
12.45 – 14.00 uur	Lunchpauze (zelf mee nemen of te bestellen of in de Boshut) Akoestische muziekoptreden(s) bij de kampvuurplaats.
14.15 – 15.45 uur	Lekker struinen of fietsen door het OER gebied en/of keuze workshops* : Mindful Running, Outdoor Yoga, Yin Yoga, Klankschalen ontspanning * zie laatste pagina voor meer informatie over en de tijden van alle workshops
Vanaf 16.00 uur	Akoestische muziekoptreden(s) en drankje bij de kampvuurplaats.
17.00 – 18.30 uur	OER diner door Maashorst Catering in pop – up restaurant 't Hart.
Vanaf 18.30 uur	Nagerecht, koffie/thee, etc. wordt geserveerd in de Boshut.
19.30 uur	Aanvang Lezing “Blijf/ wordt gezond met een OER leefstijl”, door cardioloog/schrijver Remko Kuipers
20.15 - 20.30 uur	Korte pauze tijdens lezing
21.30 uur	Afsluiting met een drankje

**Reserveren activiteit(en):** stuur een e-mail naar [info@beweegenleef.nl](mailto:info@beweegenleef.nl) met de volgende gegevens:  
Per persoon die zich aanmeldt: voornaam, achternaam, leeftijd, mobiel telefoonnummer, de onderdelen waarvoor je je aanmeldt. Dan word je op de betreffende deelnemerslijst geplaatst en ontvang je van ons een bevestiging/factuur met alle informatie over jouw onderdeel / onderdelen.

**Reserveren catering:** mail het aantal personen en je/jullie gegevens naar [info@maashorstcatering.nl](mailto:info@maashorstcatering.nl)  
Geef aan of je ontbijt, lunch, diner wilt en of je evt. allergieën of dieetvoorschriften hebt.

**Reserveren overnachting(en):** trekkershut: mail je aanvraag naar [contact@hartjegroen.com](mailto:contact@hartjegroen.com)

## informatie workshops

### **Yoga, Meditatie, Mindfulness: door Ellen Korstanje (van 10.15 – 12.45 uur) [www.beweegenleef.nl](http://www.beweegenleef.nl)**

Een actieve yoga workshop om de fris opgesnoven energie uit de bossen bewust door ons hele lichaam te laten stromen, energieke en grondende houdingen voor kracht en soepelheid.

Aandacht voor coördinatie, balans en pranayama (adem- en energie beheersing). Na het actieve gedeelte volgt een ontspanning die overgaat in een geleidde meditatie.

Tussen 11.15 – 11.30 uur is er gelegenheid om in/uit te stromen of even wat te drinken.

In de Mindfulness workshop komen diverse aandachtsoefeningen aan bod en kijken we bewust naar onze (soms automatische) patronen en naar emoties. Speciale aandacht voor de steeds groter wordende verslaving aan onze “smartphones”. Hoe gaan we daarmee om? Een verdieping in onze online gewoontes vergeleken met onze werkelijke emoties en behoeften.

### **Mindful Running: door David Sieben (van 14.15 uur – 15.45 uur) [www.mindfulrun.nl](http://www.mindfulrun.nl)**

Mindful Run combineert hardlopen met mindfulness en leert je om zo efficiënt mogelijk te ademen tijdens het hardlopen en daar buiten. Aandacht voor bewustwording, ontspanning, ademhaling, looptechnieken, vertrouwen en loslaten komen aan bod. Genieten van hardlopen!

### **Yin Yoga: door Saartje van Breda (van 14.15 – 15.00 uur) [www.zijnenschijn.nl](http://www.zijnenschijn.nl)**

Waar we in de ochtend meer met onze yange energie bezig zijn om de dag energiek te beginnen, wordt in de middag workshop meer onze yinne aangesproken om wat meer tot rust te komen.

In de Yin Yoga worden houdingen langer vastgehouden. Zo heb je meer tijd om tot een dieper effect in het bindweefsel te komen. Door de statische houdingen en de stretching kun je meer ruimte gaan geven en voelen in je lichaam. Je gebruikt je lichaam niet om in een houding te komen maar je gebruikt de houding om dieper en meditatief aanwezig te zijn in je lichaam.

### **Klankschaalontspanning: door Adriette van den Bergh (van 15.00 – 15.45 uur) [www.praktijkzyn.nl](http://www.praktijkzyn.nl)**

Tibetaanse klankschalen zijn koperkleurige kommen, die bij het aanslaan een unieke klank voortbrengen, die doorgaans als erg mooi en bijzonder wordt ervaren.

Bijzonder van klankschalen is dat ze stilte geven. Juist door de klank en trilling voel je rust en stilte. Door de trillingen van een klankschaal krijgt je lichaam een innerlijke massage. Je voelt de trilling in je hele lichaam. Je lichaam bestaat voor ongeveer 70% uit water. Door het geluid en de trillingen van klankschalen resoneren je lichaamcellen mee. Daardoor ontspan je en heelt je lichaam zich. Je lichaam komt als het ware weer in balans.

### **Outdoor Yoga: door Anneke van Lee ( 14.15 – 15.30 uur) [www.annekevanlee.nl](http://www.annekevanlee.nl)**

Ervaar yoga in de natuur; fluitende vogels, het groene gras, fluisterende bomen, vriendelijk windje over je wangen en de frisse geur van de natuur. De uitdaging ligt niet in het doen van moeilijke houdingen maar in het actief en zonder oordeel aanwezig zijn met wat zich aandient in het innerlijk landschap. Indien weersomstandigheden niet mee zitten, is er een creatieve Mindfulness workshop.