



Begeleiding vastenweek

Veerle Smeets (rechts)

Van jongs af wil ik bij dragen aan het geluk van anderen. Nu ik zelf voel wat een wezenlijk verschil liefde en zorg voor mezelf uitmaken in mijn geluk, wil ik dit graag delen. Op een speelse manier

creëer ik een warme en veilige omgeving waarin mensen liefde en zorg voor zichzelf kunnen ervaren.

Marjolijn Bongers (links)

Na een intensieve periode in mijn leven heb ik besloten het roer om te gooien. Ik heb ondervonden hoe belangrijk voeding en beweging zijn voor ons algehele welbevinden. Met veel enthousiasme en liefde weet ik mensen te inspireren met een gezonde levensstijl en geef ik yoga.

Wij worden deze week geassisteerd door een geweldig team van mensen die de massages geven en de groep ondersteunen.



van ballast naar balans

De vastenweek wordt gegeven op een unieke locatie in Belgisch Limburg: trainingscentrum kasteel de Schans. Het is een prachtige plek om tot rust te komen, gelegen in een bosrijk gebied.

Aanmelden kan online via de website: www.kasteeldeschans.com
Telefonisch contact: op werkdagen tussen 9u00 tot 13u00



www.kasteeldeschans.com
Kasteel de Schans
Kasteelstraat 20
3680 Opoeteren



Human Nature
Care & Communication



Waarom vasten?

Van oudsher is vasten iets dat we doen om ons lichaam te reinigen. In het dagelijks leven zijn we gewend om te rennen, werken, stressen, snel te eten. We zijn bang iets te missen, en ervaren druk van de buitenwereld. Door deze vaste patronen te doorbreken ontstaat er ruimte waarin we kunnen gaan voelen wat we werkelijk nodig hebben.

Via onze voeding krijgen we chemicaliën, suikers, antibiotica, en metalen binnen. Het kost ons lichaam extra energie om dit te verwerken. We krijgen last van allerlei klachten zoals vermoeidheid, allergieën, huidandoeningen, PMS, lusteloosheid en allerlei welvaartsziekten. Tijdens het vasten reduceren we onze voedselinname waarmee we ons maag/darmstelsel een rustpauze gunnen. Zo stimuleren we het zelfgenezend vermogen van ons lichaam. Je gaat je fris, helder en energiek voelen, en komt meer in contact met jouw eigen behoeften.

Vijf dagen niet eten?

Hoewel je ook zonder zou kunnen, eten we deze week minimaal, ook wel mild vasten genoemd. Dit doen we om het metabolisme op gang te houden. Twee keer per dag bieden we biologische groentesoep aan. Voor degene die het nodig hebben is er quinoa, noten, fruit, rijstwafels. Omdat het belangrijk is om voldoende te drinken zal er de hele dag kruidenthee en water klaar staan. Op een gegeven moment zul je merken dat je smaak, verzadigingsgevoel en je eetlust veranderen. Het gaat erom dat jij gaat voelen wat je nodig hebt, niet wat anderen denken dat goed voor jou is!

Wat is bijzonder aan deze week?

Rond het vasten bieden we je een programma aan om op een zachte manier met jezelf in contact te komen. Dat doen we binnen de veiligheid van een groep. We maken daarbij gebruik van verschillende facetten uit emotioneel lichaamswerk, ademhaling, yoga, geweldloze communicatie en sjamanistische rituelen. Hierin ga je onderzoeken wat jij nodig hebt om je zowel geestelijk als lichamelijk gevoed te voelen. Hoe ziet zorg dragen voor jezelf eruit? Wat houdt je tegen? Zeg je ja tegen jouw leven? Durf je te vertrouwen?

Hoe ziet zo'n week er dan uit?

De ochtenden zijn erop gericht om rust en ontspanning te vinden bij jezelf. Dat doen we door buiten te gaan genieten van de stilte en schoonheid van de natuur, yoga, massage, en tijd om te lezen, creatief bezig te zijn, of gewoon even helemaal niks. Voor de yoga hoef je geen ervaring te hebben. De bewegingen die we doen zijn erop gericht om het lichaam te ontspannen, en de afvalstoffen die vrij komen door het vasten af te voeren. Gedurende de week ontvang je twee maal een massage van ons of van ons assistententeam.

Tussen de middag is er tijd om te rusten. Daarna volgt ons middag en avondprogramma waarin je in verbinding met jezelf en de groep kunt ontdekken wat er in je leeft. We sluiten de week af met een zweethut. Dat is een bijzonder reinigingsritueel voor zowel lichaam als geest, afkomstig van de Sioux indianen. Een mooie manier om je ballast los te laten en te leven met jouw balans.

Vorbereiding

Het is belangrijk dat je jouw voedingspatroon 2 weken van tevoren aan gaat passen om het vasten soepel te laten verlopen. Vooraf krijg je hierover meer informatie van ons.

