



Informatie en inschrijving – Weekend naar Sexbierum: 8 - 10 november 2024

Leuk dat jij interesse hebt voor het weekend, B-oké met 'gewoon gezond eten' in Sexbierum van 8 tot 10 november! We kijken ernaar uit om er samen een leerzaam en gezellig weekend van te maken, met als thema:

B-oké met 'gewoon gezond eten'!

Dit weekend is voor iedereen die bewuster wil omgaan met voeding, meer wil leren over gezonde keuzes en dit op een leuke en praktische manier wil ervaren. Of je nu al bezig bent met een gezondere leefstijl, weer back-on-track wilt of er net mee wilt beginnen, iedereen is welkom!

Wat kun je verwachten?

Het hele weekend staat in het teken van voeding, maar als praktijk voor holistisch leefstijl coaching, is er ook aandacht voor beweging en ontspanning. We hebben een inspirerend programma samengesteld dat bestaat uit vier modules over 'gewoon gezond eten', afgewisseld met praktische sessies waarin je zelf aan de slag gaat.

1 Wat is gewoon gezonde voeding?

De basisprincipes van gezonde voeding.

2 Niet vullen, maar voeden:

Leer het verschil tussen calorieën en voedzame voedingsstoffen.

3 Wie wordt er niet gelukkig van een goede drol?

We duiken in de wereld van spijsvertering en ontdekken waarom vezels zo belangrijk zijn.

4 Navigeren door de supermarkt jungle: Supermarktsafari

Ook gaan we op een 'supermarkt safari' en krijg je slimme tips om gezonde keuzes te maken ondanks alle marketingtrucs.

Afwisseling en ontspanning 🚲 🧘

De informatieve sessies combineren we met de praktijk waarin je gezonde en voedzame gerechten leert samenstellen én natuurlijk proeven. Daarnaast is er tijd voor beweging, zoals een work-out, tijd en ruimte om te wandelen en pakken we als het weer het toelaat de fiets naar Harlingen en Franeker. Op zaterdagavond gaan we gezellig uit eten om te laten zien dat gezond eten ook prima buiten de deur kan.

Programma-overzicht

Vrijdag 8 november

- **17:00** Ontvangst
- **19:00** Kennis maken en lekker aanschuiven bij een met liefde gemaakte maaltijd
- **Avond** Tijd om je plekkie te vinden en de buurt te verkennen. Bij terugkomst staat er nog een lekker toetje voor je klaar en kunnen we elkaar nog wat beter leren kennen en een quiz.

Zaterdag 9 november

- **08:00** Ademhalingssessie en lichte workout



- **09:00** Ontbijtbuffet
- **10:00 - 11:30** Module 1: gewoon gezonde voeding
- **11:30 - 12:30** Vrije tijd
- **12:30 - 14:00** Lunch met daarin verwerk module 2: niet vullen maar voeden en het verzamelen en uitwisselen van lunchrecepten.
- **14:00 - 17:00** Vrije tijd
- **17:00** Uitstapje naar Harlingen (afhankelijk van weer met de bus of fiets) voor een avondwandeling door de Haven
- **18:30** Gezamenlijk uit eten in Harlingen
- **Avond** Terugkomst: vrije tijd of spelletjesavond!

Zondag 10 november

- **08:00** Ontspanoefeningen en yoga
- **09:00** Ontbijtbuffet
- **10:00 - 11:00** Module 3
- **11:00** Koffie met iets lekkers (vezelrijk natuurlijk!)
- **11:30 - 13:00** Supermarktsafari
- **13:00** Gezamenlijk bereiden van de lunch met onze vangst en gezamenlijk eten
- **14:00** Afsluiting en reflectie

Vorbereiding:

Ter voorbereiding wil ik je vragen om de Eetmeter van het Voedingscentrum te gebruiken om een week lang je voeding bij te houden. Stuur deze informatie uiterlijk 1 november als PDF naar mij toe. Dit gaan we tijdens de cursus gebruiken. Geen zorgen, er is geen goed of fout!

Wat mag je meenemen?

- Badkleding (er is een infraroodsauna)
- Bruistablet (er is een bad)
- Je favoriete spel
- Je fiets met verlichting (als dat niet lukt geen ramp, dan heb ik een paar reserve fietsen)
- Goede wandelschoenen
- PDF van je eetmeter
- Slaapcomfort: je eigen kussen of favoriete pyjama
- Sportkleding of iets waar je lekker in kunt bewegen



Locatie en verblijf

Het weekend vind plaats op een sfeervolle privéverblijf midden in Sexbierum op loopafstand van de Waddenzee(de dijk). Het is een perfecte plek om gezellig samen te koken en uitgebreid te tafelen. Lekker te ontspannen bij het haardvuur of in de druivenkas, waar je ook met slecht weer lekker buiten kunt zitten.

We hebben 180 vierkante meter helemaal voor onszelf. Met een grote woonkeuken, meerdere zithoekjes, een moderne badkamer met een ligbad en zelfs een infraroodsauna. We slapen op de eerste verdieping bevinden in een slaapzaaltje met 5 bedden. Ieder bed heeft bij het hoofdeind een nisje waardoor je echt je eigen plekje hebt.

Kosten & Betaling:

De kosten voor het weekend bedragen €360 per persoon. Dit is inclusief accommodatie, koffie/thee/water, gezonde snacks, maaltijden (inclusief het etentje buiten de deur), workshops en cursusmateriaal.

Je kunt je inschrijving afronden door het inschrijfformulier in te vullen en terug te sturen:

https://docs.google.com/forms/d/e/1FAIpQLScDnOUGF1w6SUFCCwPzgmO1yVCKgNxkm97B1U9oObZUaS9Vfg/viewform?usp=sf_link

Zodra ik het inschrijfformulier heb ontvangen, bel ik je nog even om samen de laatste details door te nemen en ervoor te zorgen dat je weekend onbezorgd verloopt. Na dit telefoontje stuur ik je de factuur. Wanneer de betaling is voltooid, is je inschrijving definitief.

Ik heb er heel veel zin in en zie je inschrijfformulier graag tegemoet!

Met enthousiaste groet,

Boke Dekker