

## KOSTEN

Kosten	Leden	Niet-leden
Volwassene	€ 150-165*	€ 165
Student t/m 28 jr	€ 100	€ 115
Tiener (11 t/m 18 jr)	€ 75	€ 75
Kind (2 t/m 10 jr)	€ 35	€ 35

\* € 150 is laagdrempelig berekend; een extra bijdrage is welkom, waarvoor dank!

Bij betaling voor 15 april 5% korting. Annulering kan tot een week tevoren, daarna betaal je de helft en 3 dagen tevoren de hele prijs of je meldt iemand anders aan.

Als het huis vol is zijn er plekken in pension de Stromvogel voor dezelfde prijs. Bij gebruik van de kampeermogelijkheid geldt € 20,- reductie.

## AANMELDING VOORJAARSWEEKEND

Opgeven via de **website [www.vml.org](http://www.vml.org)** of per email: [mvde@vzs.nl](mailto:mvde@vzs.nl) met opgave van naam, adres, telefoonnummer, emailadres, aantal personen met geboortedatum.

Overmaken naar IBAN NL54 TRIO 0198 0780 13 t.n.v. Ver voor Macrobiotiek. BIC: TRI-ONL2U.

*De inschrijving is definitief na ontvangst van betaling. Eén week voor aanvang krijg je per e-mail een brief met overige informatie.*

### Meer informatie

Marianne van der Erve: [mvde@vzs.nl](mailto:mvde@vzs.nl), +31(0)36-547 0051

Biologische droogwaar en macrobiotische specialiteiten alleen vóór 8 mei te bestellen bij [info@ceeskraam.nl](mailto:info@ceeskraam.nl)

Er staan kraampjes met voeding, boeken en kaarten.

### Natuurvriendenhuis Het Zeehuis

<https://zeehuis.nivon.nl>. Het comfortabele Zeehuis staat in Bergen aan Zee in een prachtig duinlandschap. Het ligt op 500 meter van het strand. Het is een ruim en sfeervol huis met 82 bedden en beperkte kampeermogelijkheden bij het huis. Kinderen kunnen naar hartenlust in en om het huis spelen. Het programma is vrijblijvend; er is een fietsenverhuur en er zijn prachtige wandelroutes.



**VMLL**  
**Voorjaarsweekend**  
**24-26 mei 2024**

Natuurvriendenhuis

**Het Zeehuis**

Bergen aan Zee

**Workshops en kinderprogramma**

## Voorjaarsweekend 2024

### DUINEN, ZEE EN STRAND

De Nederlandstalige Vereniging Macrobiotiek Lage Landen organiseert voor leden en belangstellenden het voorjaarsweekend op 24, 25, 26 mei 2024 in het Natuurvriendenhuis **Het Zeehuis**, Verspijckweg 5 in Bergen aan Zee.

We verheugen ons weer op een gezellig en leerzaam weekend met een variëteit aan deelnemers: jong, oud, gezin en single, uit België en Nederland. We doen ons weer tegoed aan de uitgebalanceerde gevarieerde maaltijden, door de ervaren kookstaf bereid.

Het programma is veelzijdig en uitgebreid, Jan Vervecken zal weer gastlessen verzorgen.

**Jan Vervecken** is een bekende macrobiotische leraar van het eerste uur. Hij heeft een internationale Shiatsu school in Westmalle. Deze keer zal hij op vrijdagavond spreken over de 5 transformaties van hout vuur, aarde, metaal en water, de basis van de macrobiotiek. Dit zal hij op zijn geheel eigen toegankelijke wijze vertellen gelinkt aan de praktijk van nu..

Op zaterdagochtend geeft Jan een Shiatsules (drukpuntmassage) en op zondagochtend geeft hij een workshop oosterse astrologie, de Nine Star Ki. Hierbij gaat hij in op je persoonlijke Chinese astrologietekens en krijg je zelfinzicht en inzicht in hoe dit met andere tekens van mensen die dicht bij je staan zich verhoudt en hoe je daarmee om kunt gaan.

### Uitwisseling en vergadering

Er is een gezamenlijk middagprogramma waarin Peter Termars vertelt over de ontwikkeling van zijn recepten van 29 jaar Appetijt, een productiekeuken voor Macrobiotisch/biologische voeding, en hij vertelt hoe het verder zal gaan.

We wisselen met elkaar uit over onze ervaringen en bepaalde gedachten over onze gezondheid. Op de ledenvergadering is ieder welkom om samen vorm te geven aan de vereniging

### Kinderprogramma

Het programma voor kinderen t/m 10 jaar staat onder leiding van Anne-Mathilde en Annesusan. Wat gaan we doen? Naar het strand, koken, knutselen, voorlezen, spelletjes, speurtocht.

### Jongerenprogramma

Chris Homborg en Jelmer DeCnop trekken met de jongeren op. Activiteiten: sport, spel, creativiteit, koken. Zaterdag is er een zeesurfles.

## Programma (vrijblijvend)

### Vrijdag 24 mei - Welkom vanaf 15:00 uur

- 16:00 u Shiatsu, drukkpuntmassage – *Suzanna Severijns*
- 18:00 u Maaltijd
- 20:00 u - Opmaat  
- Lezing de vijf transformaties – *Jan Vervecken*
- 22:00 u Café

### Zaterdag 25 mei

- 7:15 u - Do-in, Zelfmassage/ Yoga  
- Tai Chi – *Nico Looman*  
- Strandwandeling
- 8:30 u Ontbijt
- 9:30 u - Koken en de 5 transformaties – *Tianne Hoorn*  
- Shiatsu – *Jan Vervecken*
- 11:00 u Pauze
- 11:15 u - Opstellingen – *Mia Macke*  
- Zingen – *Marianne van der Erve*
- 12:45 u Lunch
- 15:00 u Kooklezing – *Peter Termars*  
Uitwisseling over gezondheid
- 16:30 u Pauze
- 16:45 u Ledenvergadering
- 18:00 u Pauze
- 18:30 u Diner
- 19:30 u Open podium
- 21:30 u Café en dansmuziek



### Zondag 26 mei

- 7:15 u - Do-in, Zelfmassage/ Yoga  
- Tai Chi – *Nico Looman*  
- Strandwandeling
- 8:15 u Ontbijt  
Eigen kamer schoonmaken
- 10:00 u Nine Star Ki – *Jan Vervecken*
- 11:45 Afsluiting
- 12:15 u Lunch
- 13:00 u Gezamenlijk opruimen en schoonmaken
- 14:00 u Einde weekend

