

Programma (vrijblijvend)

Bij de lezingen is simultaanvertaling aanwezig.

Vrijdag 8 november

Welkom vanaf 15:00 uur

16:00 u **Shiatsu** - Jan Vervecken

18:00 u Maaltijd

20:00 u **Introductie**

Lezing 'Verleden, heden en toekomst.

Hoe te eten en de planeet te redden' - Bill Tara

Bill geeft zijn visie over het verleden, hoe we hier zijn terecht gekomen, het heden en de toekomst als gevolg van de keuzes die wij met z'n allen maken voor onze dagelijkse voeding.

Tegelijkertijd biedt hij 'een natuurlijk perspectief' en een nieuwe (oude) weg om de planeet aarde en de mensheid te behouden en te verzorgen.

22:00 u Café

Zaterdag 8 november

07:15 u **Yoga, Tai Chi of wandelen**

08:15 u Ontbijt

09:30 u **Lezing 'Voeding en menselijk gedrag' -**

Bill Tara

In 1984 schreef Bill 'Macrobiotics and Human Behavior'. Het was het eerste boek van een westerling waarin de theorie van de 5 transformatie werd onderzocht en toegepast op de verbinding tussen lichaam en geest. In het voorwoord spreekt Michio Kushi er vol lof over: "Dit boek is het eerste boek dat introduceert hoe macrobiotiek gerelateerd is aan ons dagelijks gedrag." In deze lezing vergroten wij ons begrip van de macrobiotische dimensie op meer psychologische en gedragsgebieden.

13:00 u Lunch

15:00 u - **Opstellingen** - Mia Macke

- **Moxa** - Jan van Baarle

16:30 u Pauze

16:45 u - **Vragen en antwoorden** - Bill Tara

Hierbij kan een breed scala aan onderwerpen aan bod komen.

18:15 u Diner

19:30 u **Kinderdisco**

20:00 u **Open podium**

Café, muziek en dans

Zondag 10 november

07:15 u **Yoga, Tai Chi of wandelen**

08:15 u Ontbijt

Eigen kamer schoonmaken

10:00 u **Lezing 'Veganistische macrobiotiek' -**

Bill Tara

Bill gaat in op wat hij het 'Menselijk Ecologisch Dieet' noemt, een dieet gebaseerd op macrobiotische principes en de nieuwste ontdekkingen in de voedingswetenschap, ecologische zorgen en veganistische ethiek. Welke voedingsmiddelen bieden het grootste potentieel bij het creëren van een gezond en duurzaam plantaardig dieet? Wat zijn de voordelen ervan? Welke nieuwe levensvaardigheden zijn nodig als je het 'Human Ecology Diet' volgt en helpen bij het creëren van een gezonde levensstijl?

13:00 u Lunch

14:00 u Gezamenlijk opruimen en schoonmaken

15:00 u Einde

Kinder- en jongerenprogramma

Tijdens de lezingen is er een programma voor de kinderen t/m 10 jaar o.l.v. Anne-susan Sas en Sophie de Hoog met koken, knutselen, voorlezen, spelletjes en een speurtocht.

Chris Homborg en Jelmer Decnop trekken met de jongeren op. Activiteiten: sport, spel, uitstapje, creativiteit en koken.

Biologische droogwaar en macrobiotische specialiteiten te bestellen bij info@ceeskraam.nl vóór 15 oktober.

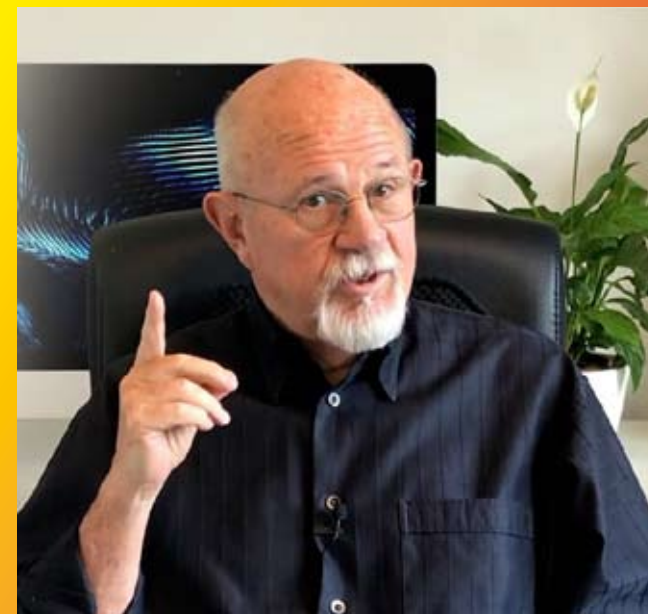
Er staan kraampjes met voeding, boeken en kaarten.



Vegan! 

VMLL
Najaarsweekend
8, 9, 10 november 2024
Een gezonde wereld

met
Bill Tara



Lessen, lezingen en workshops

Nivonhuis De Bosbeek
Bennekom

KOSTEN NAJAARSWEEKEND

Kosten	Leden	Niet-leden
Volwassene	€ 160-165*	€ 200
Student t/m 28 jr	€ 120	€ 150
Tiener (11 t/m 18 jr)	€ 75	€ 75
Kind (2 t/m 10 jr)	€ 45	€ 45

* € 160 is laagdrempelig berekend; een extra bijdrage is welkom, waarvoor dank.

Bij betaling vóór 15 september 5% korting.

Annulering kan tot 2 weken tevoren, daarna betaal je de helft en 1 week tevoren de hele prijs of je meldt iemand anders aan.

De slaappleaatsen zijn in het Nivonhuis of in het Fletcherhotel in Bennekom.

AANMELDING NAJAARSWEEKEND

Opgeven via de website www.vml.org of per email: mvde@vzs.nl met opgave van naam, adres, telefoonnummer, emailadres, aantal personen met geboortedatum en of je per auto reist of per openbaar vervoer.

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.

Pendeldienst en informatie

Voor reizigers met het OV is er een pendeldienst van en naar het station Ede-Wageningen.

Twee weken voor aanvang krijg je per e-mail een brief hierover en overige informatie.

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

Vereniging Macrobiotiek Lage Landen Najaarsweekend 8 - 10 november 2024

EEN GEZONDE WERELD

met Bill Tara

De Vereniging Macrobiotiek Lage Landen organiseert voor leden en belangstellenden het najaarsweekend op 8, 9 en 10 november voor het eerst in het Natuurvriendenhuis De Bosbeek. We verheugen ons weer op een gezellig en leerzaam weekend met een variëteit aan deelnemers: jong, oud, gezin en single, uit verschillende landen. We doen ons weer te goed aan de uitgebalanceerde en gevarieerde maaltijden, door de ervaren kookstaf bereid. Het programma is veelzijdig en uitgebreid.

Het is voor ons een grote eer om **Bill Tara** als gastdocent te mogen ontvangen.

Bill Tara was de eerste persoon aan wie de titel 'Macrobiotic Senior Teacher' werd toegekend door Michio Kushi. Hij was 4 jaar lang voorzitter van het Kushi Institute Teachers Review Board in zowel Amerika als Europa. In Boston stond hij mede aan de basis van The Kushi Foundation.

Vanaf 1967 is hij één van de pioniers in de Amerikaanse Natural Food beweging, een actieve verdediger van de natuurgeneeskunde en milieubescherming én de macrobiotische levenswijze. Daarin werkte hij nauw samen met de Kushi's in Erewhon, destijds een natuurvoedingsbedrijf in Boston.

Sinds 1975 heeft Bill zich bijna uitsluitend toegelegd op educatie, als leraar en auteur. Na de oprichting van enkele East West Centers in Chicago en Los Angeles vertrok hij naar Londen om de Community Health Foundation op te richten en te leiden.

Dit eerste Kushi Instituut in Europa kreeg navolging in Portugal, Italië, Zwitserland, België en Nederland. De Community Health Foundation in Londen werd het grootste macrobiotische studiecentrum ter wereld.

Bill werkt samen met zijn vrouw Marlene Watson Tara; hun MacroVegan programma's met studenten uit 27 landen worden al ruim 10 jaar gehouden. Bill is een veel gevraagd spreker en staat bekend om zijn inzicht en humor.



De locatie

Natuurvriendenhuis De Bosbeek, Bosbeekweg 19, 6721 MH Bennekom. www.bosbeek.nivon.nl

Het is een ruim huis, omgeven door natuurgebieden en gelegen aan de rand van de Veluwe, het grootste aaneengesloten natuurgebied van Nederland.

Er is bos en heide, er zijn prachtige uitzichten en prachtige wandelroutes. Kinderen kunnen naar hartenlust in en om het huis spelen en er is een grote speelkelder.

