Programma (vrijblijvend)

Vrijdag 13 november
Welkom vanaf 15:00 uur
16.00 u **Shiatsu** – *Peter Termars*
18.00 u Maaltijd
20.00 u **Opmaat - MELT-methode** – *Rob Beenker*
22.00 u Café

Zaterdag 14 november
7.15 u - **Do in, yoga** – *Conchita Scheffer*
- **Tai Chi** – *Nico Looman*
- **Wandelen**

8.30 u Ontbijt
9.30 u **Lezing: De sublieme interactie tussen de macro- en de microkosmos** - *En onze plaats in dit universeel schouwspel van evolutie – Egidius Musiek*

Dezelfde natuurwetten die sterren doen ontstaan en sterrenstelsels vormgeven, begeleiden ook de subtiele dans van de kleinste bouwstenen van het leven. Misschien schuilt hierin een van de diepste filosofische inzichten: de scheiding tussen "wij" en "het universum" is minder absoluut dan wij vaak denken. Wij zijn deelnemers. Sterker nog: wij zijn een expressie van datzelfde universum. Wij zijn letterlijk sterrenstof dat zich bewust is geworden van zichzelf. En misschien ligt daarin de diepste schoonheid van ons bestaan: dat wij niet slechts deel uitmaken van het verhaal van de kosmos, maar dat de kosmos haar verhaal vertelt door ons heen.

12.30 u Lunch
15.00 u - **Opstellingen** – *Mia Macke*
- **Melt-methode** – *Rob Beenker*

17.00 u Pauze
17.15 u **Algemene ledenvergadering**
18.15 u Pauze
18.30 u Diner
19.30 u Open podium
21.30 u Café, muziek en dans

Zondag 15 november
7.15 u **Yoga, Tai Chi of wandelen**
8.15 u Ontbijt
Eigen kamer schoonmaken
9.45 u **Lezing: *MIJN individuele ontdekkingstocht naar mijn levensmissie. Een antwoord op alle 'waarom'-vragen*** *– Egidius Musiek*

In ons leeft ergens een stille zoektocht naar betekenis. Waarom ben ik hier? Waarom overkomt mij dit? Waarom voel ik wat ik voel? Waarom verlang ik naar meer?

Achter elke waarom-vraag schuilt uiteindelijk een uitnodiging tot bewustwording. Waarom gebeurt dit? Misschien om te groeien. Waarom doet dit pijn? Misschien om te leren wat werkelijk waardevol is. Waarom voel ik mij aangetrokken tot deze droom? Misschien omdat daarin een deel van mijn bestemming verborgen ligt.

12.00 u Afsluiting
12.15 u Lunch
13.00 u Gezamenlijk opruimen en schoonmaken
14.00 u Einde weekend

-- ** O ** --

Kinderprogramma en jongerenprogramma

Tijdens de lezingen en workshops is er een programma voor de kinderen t/m 10 jaar o.l.v. Annesusan Oostdijk-Sas, Louisa Termars en Mika Jansen met koken, knutselen, voorlezen, spelletjes en een speurtocht.

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

-- ** O ** --

VMLL
Najaarsweekend
13, 14 en 15 november 2026

Je bindweefsel verjongen

Rob Beenker

Onze kosmische afkomst en bestemming

Egidius Musiek

Lessen, lezingen, workshops,
Bio-Vegan maaltijden

Nivonhuis Eikhold, Heerlen

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.

AANMELDING NAJAARSWEEKEND

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

Informatie

Een week voor aanvang krijg je per e-mail een brief met overige informatie.
Voor vragen: Marianne van der Erve: mvde@vzs.nl, +31(0)36-547 0051

Kraampjes

Biologische droogwaar en macrobiotische specialiteiten vóór 1 november te bestellen bij info@ceeskraam.nl
Er staan kraampjes met voeding, boeken en kaarten.

De Vereniging Macrobiotiek Lage Landen organiseert voor leden en belangstellenden het najaarsweekend op 13, 14 en 15 november in het Natuurvriendenhuis Eikhold. 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 tegoed aan de uitgebalanceerde gevarieerde maaltijden door de ervaren kookstaf bereid. Het programma is veelzijdig en uitgebreid, we verwelkomen 2 gastdoceneten: Rob Beenker en Egidius Musiek.

MELT methode

Ons bindweefsel is een grotendeels vloeibaar milieu dat iedere cel omringt. Elke cel in je lichaam is afhankelijk van de vloeistof in het bindweefsel en de communicatie tussen cellen, organen en gewrichten gaat via het bindweefsel.

Naarmate we ouder worden verliest ons bindweefsel zijn souplesse en veerkracht doordat het lichaam minder gemakkelijk vocht vasthoudt. Dit veroorzaakt tal van klachten, waaronder stijfheid en pijn. De MELT methode, ontwikkeld door de Amerikaanse therapeut en pedagoog Sue Hitzmann, richt zich op rehydrateren van het bindweefsel. De methode is een systeem van zelfbehandeling met tal van oefeningen waarmee je je bindweefsel weer soepel krijgt.

Daardoor komen zuurstof en voedingsstoffen dieper in het lichaam. Spanningen, stijfheid en pijn lossen op. Het herstellen van de vochtbalans verandert fijne lijntjes, rimpels en andere tekenen van veroudering en maakt je huid gladder.

Rob Beenker (vitaliteitsmassage.nl), is massagetherapeut, yoga docent en vertaler van boeken op het gebied van oosterse en westerse massage. Naast de MELT methode is hij gespecialiseerd in o.a. shiatsu, triggerpoint-therapie, wellness en taotouch en verschillende vormen van yoga.

Hij neemt samen met zijn vrouw deel aan het weekend en laat ons de effecten van de weldadige oefeningen ervaren. Hij laat ons heel duidelijk het verschil in ons lichaam ervaren tussen voor en na de oefeningen. De MELT materialen en het boek zijn na afloop bij hem te verkrijgen. De workshops zijn op vrijdagavond en zaterdagmiddag.

Egidius Musiek

Na zijn opleiding Psychologie begon zijn grote avontuur in de macrobiotiek in 1972 met een grote bio boerderij en een kleine natuurvoedingswinkel in Hasselt (B). Hij gaf voedingsadviezen, kooklessen, lezingen en begeleidde mensen op hun levenspad. Hij ontwikkelde een 3-jarige opleiding INTEGRALE EVOLUTIE PSYCHOLOGIE op basis van de oude wijsheid uit het Oosten en het Westen.

Hieruit ontstond de 'IGNORAMUS ACADEMIE' en een 45-tal opleidingen, cursussen en workshops met een grote natuurvoedingswinkel, een restaurant en een cursuscentrum. In 1999 ontstond in samenwerking met een regulier vormingscentrum in Hasselt de afdeling 'Academie voor duurzame ontwikkeling' met een 3-tal gesubsidieerde opleidingen.

Nu heeft hij een nieuw kleiner centrum geopend in Hasselt, METANOIA (Transformatie) met veel opleidingen en consulten.

Egidius houdt zaterdag- en zondagochtend een lezing, zie programma.

Natuurvriendenhuis Eikhold, Valkenburgerweg 72, 6419 AV Heerlen, www.eikhold.eu.

Het is een monumentale villa aan de rand van Heerlen tussen de Zuid-Limburgse heuvels vlakbij De Brunssummerheide. Het is goed bereikbaar met openbaar vervoer met een bushalte voor de deur. Aan het huis grenst een prachtige parktuin, waar je heerlijk buiten kunt zitten en waar speelmogelijkheden voor de kinderen zijn.