

FRISSE START ACTIE - 2018

Programma arrangement “Beter Leven - Beter Worden”

Van donderdag 8 t/m zondag 11 maart 2018 nabij Cochem (D)

Breng jouw ziekte naar de achtergrond.
Jij gaat leiden en sturing geven, níet je ziekte.



Anders Actief

Dit is het dagschema dat we zo veel mogelijk aanhouden.

- 0730 - 0800 opstaan
- 0800 - 0830 gezamenlijke meditatie (1/2 uur)
- 0830 - 0930 ochtend activiteit (wandelen & oefeningen) (1 uur)
- 0930 - 1030 ontbijt
- 1030 - 1230 ochtendprogramma (2 uur)
- 1230 - 1300 eigen tijd
- 1300 - 1400 lunch
- 1400 - 1430 eigen tijd
- 1430 - 1730 middagprogramma (3 uur) (tussendoor korte pauze & wisseling thema of activiteit)
- 1730 - 1800 eigen tijd
- 1800 - 1900 eten
- 1900 - 1930 eigen tijd
- 1930 - 2100 avondprogramma (1,5 uur)
- 2100 - 2230 eigen tijd
- 2230 - 0730 nachtrust

Donderdag 9 februari

REISDAG - KENNISMAKING - PROGRAMMA DOORSPREKEN

(!! zelf lunch mee nemen voor onderweg)

Na de reis met halverwege een pauze, komen we begin van de middag aan (ca 13:00h).

We beginnen met een kennismakingsronde en jullie horen wat praktische zaken. Mogelijk is dit in een centrale (horeca)ruimte van het park.

Dit sluiten we af met een ontspanningsoefening.

Vervolgens gaan we naar het huis en kan ieder de spullen uitpakken en een rustmoment nemen.

Voordat we gaan eten pakken we meteen het thema ‘voeding’ aan. Ook wat andere onderwerpen passeren (in vogelvlucht) de revue. Onderwerpen die te maken hebben met ‘opname in je lichaam / door je lichaam’. Denk dan aan water; cosmetica, lucht, kleding.

De kans is groot dat we ook tijdens het eten hier nog op door gaan.

Na de maaltijd gaan we een korte wandeling maken in de omgeving, hierna gaan we een (begeleide) meditatie met eventueel een soundsessie / soundhealing verzorgen.

Vrijdag 10 februari

ONTSPANNINGSOEFENINGEN / STRESSREDUCTIE / MINDSET

Ochtend:

Na de gezamenlijke ochtend-meditatie gaan we buiten een stukje lopen en wat oefeningen doen (ontspanning / souplesse / ademhaling).

Hierna gaan we ontbijten.

Na het ontbijt bespreken we onderwerpen die samenhangen met het reduceren van en omgaan met stress. We wisselen af met wat oefeningen (ademhaling / aarden).

Ook het thema 'pijn / pijnbestrijding / omgang met pijn' gaan we bespreken.

Middag:

Na de lunch gaan we verder met het thema stressreductie en de samenhangende 'Mindset'. Een juiste 'mindset' is bepalend voor de resultaten die je wilt en zult behalen. Hier wordt ook het onderwerp 'Koude-training' aangehaald. En de invloed van slapen en rust op je gezondheid wordt vaak onderschat. Daar gaan we het ook over hebben. En er komen tips voorbij die je kunnen helpen je nachtrust te verbeteren.

Tussendoor gaan we naar buiten voor een wandeling en oefeningen rondom het thema mindset. Dit ook ter voorbereiding op een eventuele (niet verplichte) plons in een ijsbad die op zaterdag gepland is.

Het volgende deel van de middag gaan we creatief invullen. Je wordt uitgedaagd om iets te vervaardigen vanuit gevoelens. Dit gaat natuurlijk als herinnering mee naar huis!

Avond:

Na het avondeten hebben we eerst een half uurtje eigen tijd. Daarna volgt een ontspannen avondprogramma. Onderdelen kunnen zijn: mindfulness, ontspanning, meditatie, klankschalensessie, energetisch helen. Deze dag loopt het avondprogramma door tot 2100.

Zaterdag 11 februari

BEWEGING, KOUDE-TRAINING, CREATIVITEIT, ONTSPANNING

Ochtend:

Na de gezamenlijke ochtend-meditatie gaan we buiten een stukje lopen en wat oefeningen doen (ontspanning / souplesse / ademhaling).

Hierna gaan we ontbijten.

Deze ochtend staat in het teken van beweging & training. We gaan oefeningen en work-outs bespreken en uitvoeren. Er wordt rekening gehouden met ieders energie-level.

Middag:

's Middags staat de koude-training op het programma; met voor de liefhebbers een ijsbad! Let op: dit is niet verplicht! Hier nemen we lekker de tijd voor: goede mindset instellen, voorbereidende oefeningen, het ijsbad in, opwarmen.

Als we weer warm zijn en binnen zitten, gaan we gezamenlijk bespreken wat voor ieder de 'tussenstand' is van dit programma. Hier kunnen doelen uit voortkomen, of verzoeken om nadere verdieping in bepaalde onderwerpen.

Avond:

De planning is om deze avond buiten de deur te eten, in Cochem.

In overleg is er een afsluitende (begeleide) meditatie / klankschalensessie.

Zondag 12 februari

AFSLUITING - TERUGREIS - ACTIVITEIT ONDERWEG

Ochtend:

Na de gezamenlijke ochtend-meditatie gaan we buiten een stukje lopen en wat oefeningen doen (ontspanning / souplesse / ademhaling).

Hierna gaan we ontbijten (en lunchpakketjes klaarmaken).

Na het ontbijt gaan we inpakken.

Doordat we in de loop van de ochtend vertrekken; is er nog ruimte om het één en ander te bezichtigen / te ondernemen.

Opties:

- supermarktsafari *
- wandeling
- saunabezoek
- ...

Op mooie plekken stappen we even uit. Lunchen doen we onderweg.

We zorgen er ook voor dat we op tijd naar huis vertrekken, zodat iedereen op tijd thuis kan zijn.

* Tijdens een 'supermarktsafari' leg ik in een vogelvlucht uit waarop je kunt letten bij het kopen van voeding en dranken.

<i>We verblijven in:</i> Ferienresort Cochem Am Kellerborn 1 56814 Moselhöhe Ediger-Eller Duitsland Tel: +49-2675-911601	<i>Organisatie Anders Actief:</i> Jeroen van Deelen Drostlaan 7 6941 AA Didam - NL Tel :+31-6-27002528 Meer info: www.facebook.com/AndersActief www.andersactief.nl	 Anders Actief
--	--	---