

Spanje rawfood week - 2014

Beste Mensen,
Debbie de Jong en Maryse Moerel organiseren een gezonde, leerzame, raw food, trainings / vakantie week in Spanje van dinsdag 10 juni tot en met dinsdag 17 juni. Hier volgt alvast meer informatie over de week in Spanje



Wie zijn de coaches

De week wordt geleid door **Maryse Moerel**, spirituele / meditatie / yoga leraar, gecertificeerd Hippocrates Health Educator en rawfooddist. Je kunt een tv documentaire over Maryse bekijken op onderstaande link bij de groene aftiteling hieronder. Je kunt ook video's bekijken op onze website: www.tarwegras.info en www.zen-tarwegras.nl



Maryse is haar werkende leven begonnen als juriste. Sinds 25 jaar heeft zij een galerie in hedendaagse kunst naast het Concert gebouw in Amsterdam. 30 jaar geleden werd Maryse vegetariër en is zij begonnen met dagelijkse beoefening van meditatie en yoga. Inmiddels heeft zij een Health Coaching praktijk waarin zij mensen leert hoe ze hun capaciteiten kunnen verruimen. Veel chronisch zieke mensen bezoeken haar om te leren hoe zij zichzelf kunnen genezen met behulp van de Hippocrates Lifestyle, die gebaseerd is op een levend planten dieet aangevuld met superfoods en richtlijnen voor bewegen. Maryse is gecertificeerd Hippocrates Health Educator. Het Hippocrates Health Institute bestaat al ruim 80 jaar en honderdduizenden mensen hebben er totale genezing gevonden van ernstig chronische ziekten.

Een hele bijzondere collega, **Wendy Kuit**, gaat ook mee naar Spanje. Zij zal aanwezig zijn voor individueel onderzoek indien dat gewenst wordt door de deelnemers. Met een peperduur scanapparaat kan zij alle onderdelen van het lichaam bekijken op resonantie en je vertellen waar je zwakste plekken zitten. Daar kunnen wij dan weer aan werken. Ook zal zij beschikbaar zijn voor individuele helende reizen als er sprake mocht zijn van oude emotionele / mentale / spirituele blokkades. Wendy heeft twee jaar meegereisd met de grondlegster van de Helende reis, Brandon Bays. Zo wordt in deze trainingsweek ook de mogelijkheid geboden tot versnelde individuele groei door alles in kaart te brengen wat daaraan in de weg staat. Meer over de werkwijze van Wendy kun je vinden op <http://www.quantumlifecoaching.nl/>



Wendy en Maryse zullen ook enkele avonden een **Satsang geven**. In een Satsang kun je alles ter tafel leggen wat je jezelf afvraagt en wij zullen daarover vanuit waarheid spreken. Hierdoor kun je als deelnemer steeds meer contact krijgen met de Universele kracht in jezelf en steeds beter begrijpen hoe het persoonlijke ego functioneert. Uiteindelijk is in je kracht staan ook de snelste weg naar succes in alle opzichten.

Maryse en Wendy worden bijgestaan door **Sjouke Grondman** die ervaringsdeskundige is met rawfood, juicing en superfoods. Sjouke leeft samen met Maryse Moerel en kan uit eerste hand ervaringen delen hoe bewust levend / plantaardig / meditatief leven toegaat in het leven van alle dag met een partner, met kinderen in een stad, met werk en met mensen buiten het gezin die andere keuzes maken.



Sjouke met Maryse's tweede zoon Karel Leon (18 jaar)

Waar verblijven we

Je kunt meer lezen over ons pension in Spanje en de tuin op www.123ole.com

Onze gastvrouw is **Debbie de Jong** (voormalig programma directeur bij de tv) en haar man Alfred van den Heuvel (acteur / tv persoonlijkheid/o.a. van het tv programma “kinderen geen bezwaar”). Twee hele hartelijke mensen die ons gastvrij gaan onthalen. Debbie heeft mij overgehaald om deze week in haar pension te organiseren omdat ze onderstaande documentaire op tv had gezien en mij van vroeger kent.

(link documentaire http://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=facNP_IFxBw)



Debbie is na een succesvolle carrière als producent voor tv programma's een pension in Spanje begonnen. Rond juni stijgt het kwik alweer lekker en is het er heerlijk vertoeven in het met veel liefde, smaak, warm ingerichte paradijsje van Debby, Alfred en de kinderen.

Er zijn kamers (die soms gedeeld worden). Er zijn voldoende badkamers bij de kamers of vlak bij de kamers die je kunt gebruiken en die op slot kunnen.

Er zijn in de tuin 2 leuke caravans en 2 huifwagens die je helemaal voor jezelf kunt hebben (speciaal voor de mensen die alleen op een kamer willen), maar dan moet je wel twee of drie treden op. Deze staan op beschutte plekjes in de tuin en delen per set van 1 caravan en 1 huifwagen wordt er een toilet / douche gebouwtje in de tuin gedeeld. Hiervoor moet je wel een paar treetjes op. Er zijn ook kamers voor stellen / echtparen.





Wat gaan we doen?

We gaan genieten van de gastvrije omgeving, wandelen, fietsen, onszelf verkwikken in het zwembadje, zonnebaden en genieten van elkaars gezelschap.

We gaan samen leren hoe we fruit en groentesappen maken die voor verschillende doeleinden ingezet kunnen worden (tegen griep, voor huid/ogen, voor genieten, voor voeding, voor genezen)

We gaan leren hoe we salades maken die compleet zijn vanuit het behoudt van een goede gezondheid / met het doel om te genezen



We gaan leren hoe we kiemgroentes maken. Deze zijn nodig voor hard core genezen



We gaan leren hoe we optimaal kunnen bewegen met het oog op gezond blijven en met het oog op genezen van chronische kwalen



We gaan leren wat Superfoods zijn en hoe we ze moeten gebruiken. We gaan ze ook gedurende de gehele week gebruiken.



We gaan een aantal krachtige yoga's eigen maken
We gaan praktisch leren wat mediteren is voorbij aan alle hocus pocus
We gaan filosoferen over de zin en onzin van dit bestaan in het kader van concreet stress management



We gaan in de groep Maryse en Wendy vragen stellen als we nieuwsgierig zijn naar antwoorden



Maryse zal dagelijks 2 lezingen van 1 uur geven inzake de Hippocrates Life Style. Aansluitend geeft Maryse alle dagen keuken trainingen samen met Sjouke waarbij we met alle deelnemers gezamenlijk de lunch en het avondeten bereiden. We leren meer over alle aspecten van de rawfood keuken zoals: sappen maken, kiemgroentes maken, Superfoods gebruiken, smoothies maken, raw food taarten maken, dehydrator gebruiken, foodprocessor gebruiken, salades maken en hulptroupen (warm veganistisch voedsel) bereiden voor als we iets van warm voedsel nodig denken te hebben.

Dagelijks zal Maryse ook een uur yoga/meditatie geven en tijdens het eten beschikbaar zijn voor vragen.

Wendy Kuit gaat deelnemers individueel onderzoeken en begeleiden indien ze daar prijs op stellen en dat nodig hebben. Verder zal Wendy Maryse tijdens het gehele programma ondersteunen en samen met Maryse twee avonden Satsang geven.

Hoe kom je in Spanje?

Geen punt!!! Je kunt goedkoop vliegen met Transavia (www.transavia.com) op

Vertrek dinsdag 10 juni 2014 met Transavia: HV 5763 vertrek vanaf Amsterdam: 6.30 uur
aankomst Girona: 8.30 uur

Retour dinsdag 17 juni 2014 met Transavia: HV 5764 vertrek vanaf Girona: 9.05 uur aankomst
Amsterdam: 11.15 uur

Heen en terugvlucht zijn samen ongeveer € 100, incl. 10 kilo handbagage. Voor een extra koffer in het ruim: 30 euro voor 15 kilo en 40 euro voor 20 kilo. **Totaal ongeveer 130-140 euro inclusief bagage**

Wil je mee dan kunnen wij je vlucht voor je boeken. We hebben dan je naam nodig precies zoals ze in je paspoort vermeld staan en je geboorte datum. Vergeet niet te vermelden hoeveel ruimbagage je mee wilt nemen.

Transfer van en naar de luchthaven als je met de hierboven genoemde heen en terugvlucht gaat: **40 euro** (wordt georganiseerd door Debbie die een bus huurt). Vlieg je met een andere vlucht dan dien je zelf een bus of taxi te verzorgen naar het pension.

Kosten

7 dagen opleiding in de rawfood keuken, meditatie, yoga, stress management

8 dagen en 7 overnachtingen in gezellig pension

8 dagen vol pension (ontbijt / lunch / diner) veganistisch / 80%-100% raw food

8 dagen gebruik van de mooiste Superfoods op de planeet – inclusief

8 dagen verse groentesappen en smoothies

individuele gezondheids scans en helende reizen - inclusief

uitje met de bus naar het strand



Totale kosten: **750 euro** voor een onbetaalbare ervaring waarmee je meesterschap over je eigen lijf en leven kunt veroveren. (excl. Vlucht / transfer en ruim bagage)

Voor wie

Voor iedereen, die nieuwsgierig is naar zijn eigen lijf, zijn eigen gezondheid en de zin van zijn eigen leven. Maximaal 15 deelnemers. Doe eens gek! Verwen jezelf! En kom naar zonnig Spanje voor een ervaring die je nooit meer zult vergeten!

Veel liefs, Debbie de Jong, Maryse Moerel, Wendy Kuit en Sjouke Grondman

Link naar een documentaire over Maryse Moerel uitgezonden op TV door de Boeddhistische omroep:

http://www.youtube.com/edit?o=U&video_id=facNP_IFxBw

trailer:

http://www.youtube.com/watch?v=facNP_IFxBw





Eucommia

tonificeert de Yang - speciaal geschikt voor atleten
 tonificeert lever & nieren - meridianen: lever/nieren
 versterkt de pezen en de beenderen




Eucommia Ulmoides Bark Extract

eigenschappen: zoet - licht bijtend - warm
 inhoud: 50 gram medicinale Eucommia
 Ulmoides poeder van de schors (extract)
 dosering: 2 à 3 x daags 2 à 4 gram per keer

Cordeyceps (orgaan meridianen: longen en nieren)
 verbetert de werking van de nieren - Tonificeert de Yang
 verhoogt de Yin van de longen - ondersteunt het immuunsysteem
 verhoogt vitaliteit / energie

Cordeyceps Sinensis
 16.000 feet elevation
 Tibet





Cordeyceps behoort tot
 de absolute top der
 Chinese kruiden
 voor eeuwige jeugd

Cordeyceps Sinensis Mycelium (organic)
 eigenschappen: zoet en warm
 Inhoud: 50 gram medicinale Cordeyceps poeder
 Dosering: 2 à 3 x daags 2 à 4 gram

REISHI Longen - hart - lever

kalmeert het hart - ondersteunt de hart-Qi
tonificeert de long-Qi - ondersteunt lever/hart functies
reguleert het immuumsysteem



**Ye Sheng Reishi Spores - poeder
extract gebroken Reishi Sporen celwanden**

Inhoud: 50 gram Reishi Sporen
Dosering: 2 à 3 x daags 2 à 4 gram

Astragalus

tonificeert de milt-Qi en Longen-Qi / verhoogt de Yang-Qi
verhoogt de beschermende-Qi / Ondersteunt immuumsysteem
vitaliseert het lichaam / verhoogt energie



Astragalus Membranaceus Root Extract

Eigenschappen: zoet, enigszins warm

Organen: longen en milt

inhoud: 50 gram Astragalus Membranaceus wortel extract

Dosering: 2 à 3 x daags 2 à 4 gram per keer

