

VAN 24 T/M 26 MAART &  
VAN 6 T/M 8 APRIL 2017

DETOX  
DRIEDAAGSE  
LENTE 2017



## DETOX DRIEDAAGSE

### VOORJAAR 2017

Echt even tijd voor jezelf, laat jezelf  
verwennen

Voel jezelf schoon, energiek en ontspannen

Reinigen en ontgiften

Verhoog je weerstand & vitaliteit

Leer beter 'loslaten'

Verbeter je gezondheid



## PROGRAMMA

### *Afbouwen (3 - 5 dagen)*

Een aantal dagen voorgaand aan de kuurdagen op De Roudonck ga je thuis (onder onze begeleiding en met instructies) je normale voedingspatroon geleidelijk afbouwen.

### *De kuurdriedagen*

Tijdens deze 3 dagen heb je een programma in de ochtend van 9.00 tot 14.00 óf in de middag van 13.00 tot 18.00.

We hebben dit voorjaar weer gekozen voor 2 driedaagsen.

- Van 24 t/m 26 maart 2017 (vr-zo)
- Van 6 t/m 8 april 2017 (do-za)

Het voor de meesten bekende sjamaans reinigingsritueel, de zweethutdag, is op 9 april. Een mooie afsluitdag voor deelnemers aan beide detox-kuren. Meer informatie in een aparte bijlage

In het programma is voor iedereen een persoonlijke lichaamsmassage en een lichaampakking inbegrepen.

Op de tweede dag doen we een gezamenlijke activiteit. We starten met een meditatie en aansluitend een creatief zelfonderzoek (met klei of tekenmateriaal) of themaopstellingen.

Op eerste en de derde dag is er tevens ruimte voor:

- een leverpakking
- een korte irisdiagnose of persoonlijke voedingslijst
- het samenstellen van een persoonlijke Bach bloesem
- aanvullende natuurgeneeskundige kuuractiviteiten (magneetveldtherapie, Chi-machine, traditionele Thaise mobiele sauna, voetbaden, intermitterende massagemat).

Tijdens het andere dagdeel is er geen programma, maar op eigen gelegenheid ruimte voor rust en ontspanning, tekenen of schilderen, wandelen, lezen, mediteren of tuinieren.

### *Opbouwen (3-5 dagen)*

Na de kuur ga je thuis langzaam weer je voedingspatroon opbouwen



## BEGELEIDING

- De deskundige en ervaren begeleiding is in handen van de natuurgeneeskundig therapeuten José Verhoeven en Lieneke van Grinsven.
- **José** (1954) begeleidt al 20 jaar vasten- en reinigingskuren en heeft een praktijk in Oisterwijk. Ze volgde erkende HBO opleidingen in beeldende vorming en natuurgeneeskunde (CAM).  
[www.verhoevennatuurgeneeskunde.nl](http://www.verhoevennatuurgeneeskunde.nl)
- **Lieneke** (1979) begeleidt sinds 6 jaar samen met José de reinigingskuur en heeft een praktijk in Den Bosch. Ze volgde de erkende HBO studie Complementary Alternative Medicine (CAM).  
[www.gezondezaken.nl](http://www.gezondezaken.nl)
- De massages, lichaamspakkingen, de zweethutceremonie en opstellingen worden ondersteund en/of uitgevoerd door ervaren therapeuten waaronder Laura Verhaegen en Peter Houtman  
[www.peterhoutman.nl](http://www.peterhoutman.nl)

## METHODE

- De methode van reinigen wordt aan jouw specifieke gezondheid, mogelijkheden en wensen 'op maat' aangepast.
- Ondersteunende kruidenthee en water worden aangevuld met gepaste hoeveelheden verse en biologische sap, soep & rauwkost. Eventueel individueel aangevuld met quinoa of andere zaden.
- Er is (waar mogelijk) deskundige en persoonlijke begeleiding zowel tijdens de kuur als tijdens de afbouw- en opbouwdagen.
- We ondersteunen ook het mentaal/emotionele proces, wat onlosmakelijk verbonden is aan de fysieke reiniging. Hier besteden we o.a. aandacht aan door middel van, het 'creatieve zelfonderzoek' mbv meditatie, klei of tekenmaterialen



## LOCATIE

- Een prachtig gelegen kleinschalige accommodatie in Esch, De Roudonck, een plek waar je direct de rust en natuur kunt ervaren.



## AANMELDEN

- Voor al je vragen of aanmelding kun je contact opnemen met Lieneke of José, [lieneke@gezondezaken.nl](mailto:lieneke@gezondezaken.nl) of [verhoevenjose@kpnplanet.nl](mailto:verhoevenjose@kpnplanet.nl)
- Na aanmelding vragen wij je een gezondheidsvragenlijst in te vullen en krijg je nadere informatie m.b.t. deelname aan de kuur.
- Je krijgt een uitnodiging voor de informatie- c.q. kennismakingsbijeenkomst



## KOSTEN

De kosten voor de volledige kuur driedaagse bedragen €415,-.

**De meeste zorgverzekeraars betalen mee in de kosten van de behandelingen. Wij zijn lid van beroepsvereniging NWP en RBCZ.**

Inbegrepen zijn:

- Alle sappen, kruidenthee, bronwater, rauwkost, soep en eventuele aanvullingen 'op maat'.
- Een lichaamsmassage, een lichaamsspakking en alle benodigheden voor de 2de dag (creatief zelfonderzoek).
- Een Bach bloesem, een digitale iris foto met korte irisdiagnose.
- Een uitgebreide reader met alle informatie over de afbouw- en opbouw dagen, de kuur zelf, achtergrondinformatie, tips en adviezen.
- Het kuurpakket met groene leem, vitamine C, groene poeder, reinigende thee, neusreflexolie en eventueel klyasma apparatuur.
- De persoonlijke ondersteuning tijdens de afbouw- en opbouw dagen.
- De informatie- c.q. kennismakingsochtend is op zaterdag a.s. We lichten dan alles persoonlijk toe, je maakt kennis met de andere deelnemers en wij beantwoorden al je vragen. Tevens wordt het kuurpakket verstrekt. Als je bekend bent met het kuurconcept kun je iets anders afspreken voor het ophalen van de benodigheden voor het afbouwen.

Aanvullend is:

- eventuele overnachtingen (€ 29,50 per nacht).
- de bijzondere mogelijkheid om deel te nemen aan een zweethutceremonie op het terrein van De Roudonck op zondag 9 april 2017 (kosten € 70,- te voldoen aan de Roudonck)