

DIT WIL JE NIET MISSEN

ZONDAG 14 T/M VRIJDAG 19
OKTOBER 2018

Programma Beweeg en Leef tijdens Oerfestival de Maashorst

Vrijdag 19 oktober 2018

Een OERgezonde dag voor lichaam en geest met diverse workshops rond beweging, ontspanning, bewust leven en gezonde voeding.

Beweeg en Leef; centrum voor beweging, leefstijl en coaching heeft een OERgezond programma opgezet waarin men zowel in de ochtend, middag als avond aan diverse workshops kan deelnemen. Men kan zich voor een hele dag maar ook per onderdeel inschrijven. De dag begint met een stiltewandeling door de Maashorst, daarna workshops Yoga, Meditatie en Mindfulness. In de middag zijn er een aantal sportieve en ontspanningsactiviteiten.

Lezing 'blijf gezond met een Oerleefstijl'

In de avond is Remko Kuijpers te gast als spreker. Hij is arts, cardioloog en schrijver van de boeken "OERgezond" en "het OERdieet". Op een zeer boeiende wijze neemt hij de luisteraar mee in de wereld van de huidige voedings-, en farmaceutische industrie, de stijging van welvaartsziekten, cholesterol, ontstekingen in relatie tot stress, verkeerde voeding, te weinig beweging en wat goede voeding voor onze gezondheid kan betekenen.

Kampvuurfeestje

Na afloop praten we gezellig na met een drankje en gaat er dansmuziek aan. Wie weet gaan alle schoenen weer uit om het OERfestival toepasselijk barefoot en swingend af te sluiten.

DIT WIL JE NIET MISSEN

ZONDAG 14 T/M VRIJDAG 19
OKTOBER 2018

Inschrijven

Het volledige programma met beschrijving van de workshops en de inschrijfmogelijkheden is terug te vinden op www.beweegenleef.nl. Reserveer jouw voorkeur(en) via info@beweegenleef.nl.

Prijzen

Prijzen Ochtend: Stiltewandeling: 7 euro p.p. / Yoga & Meditatie: 7 euro p.p. / Mindfulness: 7 euro p.p. Reserveer je voor het hele ochtendprogramma: 16 euro p.p.

Prijzen Middag: Keuzeprogramma: per onderdeel 7 euro p.p.

Prijs lezing: 10 euro incl. inleidende activiteit, smaakwater, thee, fruit, oerdrankje

Eten en slapen

Maashorst Catering zorgt de hele dag voor heerlijke en gezonde voeding. Vragen of reserveringen rondom catering: www.maashorstcatering.nl. Wil je blijven slapen? Op donderdag 18 en/of vrijdag 19 oktober kun je reserveren voor een trekkershut op Charmecamping Hartje Groen via www.hartjegroen.com