

## Programma (vrijblijvend)

### Vrijdag 17 november

Welkom vanaf 15:00 uur

- 16.00 u **Shiatsu**, drukpuntmassage – *Peter Termars*
- 18.00 u Maaltijd
- 20.00 u **Introductie**  
**Lezing** – *Bob Carr - Oorzaak en stadia van ziekte. z.o.z.*
- 22.00 u Café

### Zaterdag 18 november

- 7.00 u **Meditatie** – *Co van Delft*
- 7:30 u - **Yoga** – *Conchita Scheffer*
- **Tai Chi** – *Nico Looman*
- 9.30 u **Lezing** – *Bob Carr - Helende eigenschappen van dagelijks voedsel. z.o.z.*
- 12:30 u **Spel** volwassenen en kinderen
- 13:00 u Lunch
- 14.30 u - **Kookles** – *Karin Baank, Anne Susan Sas*
- **Opstellingen Ziekte en heling** – *Mia Macke*
- 16.30 u Pauze
- 16.45 u - **Chakra Healing** – *Bob Carr*
- **Zingen** – *Marianne v.d. Erve*
- 18.15 u Pauze
- 18.30 u Diner
- Open podium** voor ieders talent
- Café**, muziek en dans

### Zondag 19 november

- 07.30 u **Do In / Tai Chi**
- 08.30 u Ontbijt  
Eigen kamer schoonmaken
- 10.00 u **Lezing** – *Bob Carr - Alternatieve landbouwmethoden. z.o.z.*
- 12:00 u Afsluiting volwassenen en kinderen
- 12.30 u Lunch en afsluiting
- 14.00 u Einde
  
- 14.30 u Groepsconsult met Bob Carr.  
Op vrijdag en zaterdag is het mogelijk een individueel consult af te spreken. Aanmelding voor de consulten bij Marianne v.d. Erve. Gegevens z.o.z.

### Kinderprogramma.

Vrijdagavond is er voorlezen en worden er onder begeleiding spelletjes gedaan.  
Zaterdag en zondag is er een programma voor de kinderen o.l.v. Maria Verbrugge met voor de jongere kinderen aandacht voor Sint Nicolaas.  
Michel Ringoet trekt op met de oudere kinderen.  
Zowel voor jongere als oudere kinderen zijn er aparte kookworkshops.

### Wandelen en fietsen

Het programma is vrijblijvend, er is een fietsenverhuur en er zijn prachtige wandelroutes.

---

Biologische droogwaar en macrobiotische specialiteiten alleen voor 29 oktober te bestellen bij [info@ceeskraam.nl](mailto:info@ceeskraam.nl).

En zijn kraampjes met voeding, boeken en kaarten.



**NVvM**

**Najaarsweekend**  
**17 - 19 november 2017**

**Bob Carr**  
**Ziekte en heling**

Oorzaak en stadia van ziekte  
Helende eigenschappen van voedsel  
Alternatieve landbouwmethoden



**Lessen, lezingen en workshops.**  
**In het Nivonhuis Koos Vorrink**  
**te Lage Vuursche**

## AANMELDING NAJAARSWEEKEND

Opgeven via de **website [www.nvvm.org](http://www.nvvm.org)** (nieuw),  
of per mail: [mvde@vzs.nl](mailto:mvde@vzs.nl) of onderstaande bon

Naam: .....

Straat & nr.: .....

PC & Plaats: .....

Telefoon: .....

E-mail: .....

Aantal volwassenen, leeftijd: .....

Aantal kinderen en geb.datum: .....

Geb.datum kind(eren):.....

- Kamer:  2 persoons  
 Rolstoel  
 Lakenset. (De bedden zijn voorzien van dekbedden. Een lakenset meenemen of ter plekke te huren voor € 7,-.)

Ik heb € .....,- overgemaakt op IBAN NL-54TRIO0198078013 t.n.v. NVvM; BIC: TRIONL2U.  
De bon in een gefrankeerde envelop sturen aan:  
NVvM, t.a.v. Marianne v.d. Erve, Peppengouw 53, 1351 ND Almere.  
De inschrijving is definitief na ontvangst van betaling. Eén week voor aanvang krijg je per e-mail een brief met overige informatie. Toewijzing van kamers gebeurt in volgorde van aanmelding (c.q. betaling).

### Meer informatie

Marianne van der Erve:  
[mvde@vzs.nl](mailto:mvde@vzs.nl), +31(0)36-547 0051

Kosten	Leden	Niet-leden
Volwassene	€ 140	€ 155
Student t/m 28 jr	€ 100	€ 115
Kind (2-6 jr)	€ 25	€ 25
Kind (7-12 jr)	€ 35	€ 35
Tiener (13-18 jr)	€ 60	€ 60

Bij betaling voor 18 oktober 5% korting. Annulering kan tot een week tevoren, daarna kost het de helft en 3 dagen tevoren de hele prijs of je meldt iemand anders aan.

Nederlandstalige Vereniging voor Macrobiotiek  
Najaarsweekend 17 - 19 november 2017

## Ziekte en heling - Bob Carr

### Vrijdagavond. Oorzaak en stadia van ziekte



We hebben het contact verloren met de natuur en onze eigen ware natuur. Zelfs macrobiotisch voedsel wordt steeds zwakker doordat de kwaliteit van de lucht, het water en de Aarde meer en meer vervuild is. Bijna iedereen krijgt degeneratieve ziekten, zoals artritis, kanker, hart- en vaatziekten, Alzheimer.

Bij de meeste mensen, ook mensen die al lang macrobiotisch leven, is er een voortgang van milde stoornissen tot invaliderende aandoeningen. Dit laat zien dat ons begrip en de praktijk van de macrobiotiek versterking, verdieping en helderheid nodig heeft. Vaak vergeten we om de universele principes - zoals yin en yang - toe te passen op onze eigen conditie.

Soms zijn we te streng en te gespannen en houden vast aan onze situatie, dan weer vergeten we het werkelijke gezonde verstand van de macrobiotiek en de genezende eigenschappen van het dagelijks voedsel. Soms zijn we te veel gericht op voedsel. Op dat moment keren we terug naar diepe zelfreflectie, studie en toepassing van de wetten van de verandering op ons leven en hogere doel. We sturen de onvermijdelijke verandering in ons zelf, in de richting van echte heling. Genezing is een diep innerlijk weten.

### Zaterdagochtend. De helende eigenschappen van dagelijks voedsel.

Macrobiotiek is niet een of andere tijdelijke theorie over een dieet. Het is gebaseerd op de universele principes en duizenden jaren ervaring, traditionele wijsheid, in samenlevingen over de hele wereld. Zoals Aveline Kushi ooit zei: "Wat wij onderwijzen is niets bijzonders, dat is het boerenverstand." Laten we de genezende eigenschappen onderzoeken van dagelijks voedsel... wortelen, kool, tarwe, rijst, haver, bonen, enz.

Laten we bespreken waarom een wortel naar beneden groeit en een lente-ui omhoog en wat dit betekent voor ons energieveld en voor onze gezondheid wanneer we ze eten.

### Zondagochtend. Alternatieve landbouwmethoden

- Biodynamisch van Duitsland/Rudolf Steiner.
- Natuurlijke landbouw uit Japan/Masanobu Fukuoka.
- Natuurlijke specifieke genezende landbouw van Vladimir Megre Anastasia/Siberië-Rusland.

"Ik verheug me op het delen van mijn ervaringen met alternatieve landbouwmethoden. Ik reisde naar Japan om met Masanobu Fukuoka te studeren en zag hoe ware natuurlijke landbouw eruitziet... net als wat ik me voorstel van de tuin van Eden. Toen ik het voedsel van deze landbouwmethode at, ervoer ik een hoge frequentie, fijne energie en een helderheid van geest die niet te vergelijken is met het gevoel na een hamburger van McDonald. Ook de biodynamische landbouw en Vladimir Megre's "Anastasia" landbouw houden zich verre van GGO's, pesticiden en kunstmest."

**Zaterdagmiddag** geeft Bob Carr een workshop Chakrahealing. Daarnaast is er in de ochtend een bewegingsprogramma en in de middag een kookworkshop, opstellingen en zingen.

Zie programma ommezijde.

### Het Koos Vorrinkhuis

Het Koos Vorrinkhuis op de Lage Vuursche bij Utrecht is een Natuurvriendenhuis gelegen in de bossen. Er is een grote keuken, een zaal voor de kinderen en een speelkelder. De slaapvleugel heeft 39 kamers met 103 bedden. Deze zijn onderverdeeld in 2, 3, 4, en enkele 5 persoonskamers voorzien van een wastafel met warm en koud stromend water. 2 kamers zijn ingericht voor rolstoelbezitters.

Meer informatie: [www.koosvorrinkhuis.nl](http://www.koosvorrinkhuis.nl)

