



## 'Schoon van binnen, stralend van buiten'

Editie: Herfst 2016

[View this email in your browser](#)

---

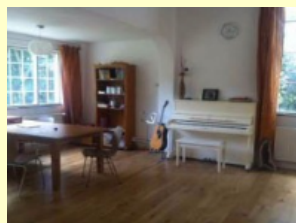
### Schoon van binnen, stralend van buiten

Het gebouw biedt ons het jaar rond een bedding voor alle processen die plaats vinden. En in september, in de jaarlijkse bouwweek ondergaat ze zelf een onderhoudskuur!

Vorige jaar is de serre bij de sauna vernieuwd en uitgebreid. Albert heeft hiervoor inmiddels een prachtige comfortabele ovale bank gemaakt. Dit jaar is de woonkamer geschilderd en is de inrichting vernieuwd: zo ligt er een warme eikenhouten vloer en zijn er nieuwe ronde woonkamerbanken gekomen.

Ook de Healing Circle is dit jaar opgeknapt en voorzien van een eikenhouten vloer. Verder zijn weer grote delen van het gebouw binnen en buiten opgefrist en geschilderd.

Stel je de knusheid van de wintermaanden voor rondom de warme knapperende open haard. Het gebouw staat weer te popelen om je te omhullen met open armen en open hart!



---

### Website en enquête

Vorig jaar is onze website gelanceerd. We hebben gestreefd naar een vloeiende navigatie zowel op de pc als op mobieltjes. We hopen dat alle benodigde informatie goed te vinden is, en ook dat voor nieuwkomers duidelijk wordt waar de De Schouw voor staat.

Om echt te weten of dit gelukt is, zou je ons enorm kunnen helpen door onderstaande vragen te beantwoorden. We hebben een enquête samengesteld van 9 vragen; dit kost ongeveer 5 minuten van je tijd. Wij zouden het heel fijn vinden als je mee wilt doen want we waarderen je mening ten zeerste en tevens helpt het ons verder te verbeteren. Zie bijgevoegde link voor de enquête; hiervoor alvast hartelijk dank!

[link enquête](#)

*Nieuw* op onze website is het kopje 'Nieuws'. Als er nieuwtjes zijn, veranderingen of belangrijke mededelingen, worden deze hier weergegeven en soms aangevuld met wat tips, een leuk recept of afbeelding. Daarnaast plaatsen we ook interessante berichten op Facebook en Pinterest, waarop je ons nu ook kunt volgen!!

---

### Najaar

Veel mensen kennen de lente als een periode van grote schoonmaak; niet alleen voor hun huis maar zeker ook voor zichzelf! Wist je dat ook het najaar en de winter zich hier uitstekend voor leent? Detoxen kun je zien als een soort reset van je lichaam; als een

moment waarin je lichaam en geest even rust gunt zodat je kunt herstellen van de lichamelijke en geestelijke belasting die je in het dagelijks leven hebt opgedaan. Als je gezond en schoon de winter in wil gaan, is het najaar ideaal om even pas op de plaats te maken. Zo kom je met een betere weerstand, minder dipjes en meer energie de winter door!

Het najaar en de winter zijn immers de periodes bij uitstek voor het naar binnen keren, laten rusten, en ondergronds weer laten kiemen van nieuw leven....



### Komend najaar

Wil je nog in het najaar komen kuren? Dat kan!

Wij hebben in november en december nog plaats voor je. Wil je je kuurweek verdiepen met een thema?

Ook dit is mogelijk.

We hebben dit najaar een aantal thema weken gepland:

[week 48 Yoga-Detox](#)

[week 50 Realisatie-week](#)

[week 51 Leven in Aanwezigheid met heerlijke maaltijden](#)

[week 52 sluiten we het jaar af met een Kundaliniweek](#)

Voor meer informatie zie [website](#) en [agenda](#) of [reserveer](#) direct!

**NIEUW** Thema aanbod REALISATIE: week 50

Het kan gebeuren in je leven, dat je iets wenst en verlangt, wat er niet is. Dan kun je óf accepteren dat het zo is, óf de tijd nemen om te focussen op wat je precies wil. In deze retraite gaan we ons richten op onze verlangens. Wat weerhoudt je en wat stimuleert en inspireert je in jouw eigen leven? De focus ligt op het concrete verlangen/de wens en de realisatie daarvan. Je wens zal worden uitgezet en alle deelnemers supporten de realisatie van jouw verlangen.

Nieuwsgierig? Voor meer informatie: zie onze [themaweken](#).



**NIEUW** RETREATS rond KERST EN OUD & NIEUW, mét eten

**19-23 december**

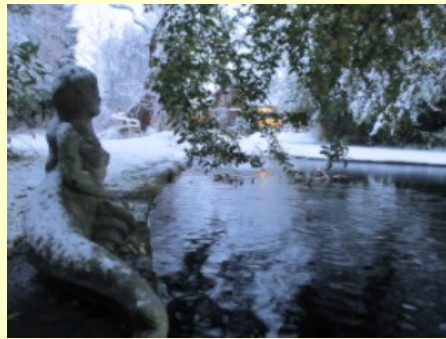
**X-mas Midweek Retreat: Mindfulness, Yoga & Dance**

**(samenwerking De Schouw - FIT body & mind)!**

De week voor kerst (week 51) is er een SPECIALE RETRAITE in De Schouw: een week waarin ook gegeten wordt! Deze RETRAITE staat in het teken van Mindfulness & Dance en Yin Yoga en is een samenwerking tussen FIT body & mind en De Schouw. Vanuit De Schouw zal Eleonora het programma 'Leven in Aanwezigheid' aanbieden: Tijdens deze retraite gaan we een reis maken naar.... JOU! We gaan ontdekken hoe jij meer aanwezig kunt zijn in je lijf, hoe je je bewust kunt zijn van jouw grenzen en je eigen 'space' en hoe je kunt leven vanuit je eigen levensstroom. In dit programma werken we met oefeningen uit de Mindfulness en de Vrije Dansexpressie, maar we maken ook gebruik van Lichaamswerk en Stembeveiding.

Meer informatie: FIT body & mind, [info@fitbodymind.nl](mailto:info@fitbodymind.nl).

Zie ook: <http://www.fitbodymind.nl/christmas-mindfulness-yoga-retreat>



**23-25 december**

#### **Kerst Stille Weekend**

Weekend-retraite Kerst met Yoga en meditatie door FIT body & mind. Een uitnodiging om te verblijven in het ZIJN. Zie: <http://www.fitbodymind.nl/christmas-yoga-retreat>.

**30 dec. - 1 januari**

#### **We Unite Happy New Year Weekend voor singles**

Weekend-retraite Oud & Nieuw door FIT body & mind. Oud en nieuw vieren met gelijkgestemde singles. Verstillende verdieping en een sprankelend feest. Zie <http://www.fitbodymind.nl/new-year-yoga-weekend-retreat-c19b4>



#### ***Nieuwe agenda 2017***

Onze nieuwe agenda is klaar voor het komende jaar. Wat gaat de tijd toch weer hard! Zie onze Agenda's en reserveer bijtijds:

[Agenda 2017 - vastenweken](#)

[Agenda 2017 - weekenden](#)

Wijzigingen voorbehouden. Klik [hier](#) voor de actuele agenda online.

---

#### Receptje van de keuken

Voor tussendoor om de sfeer even over je tong te laten rollen, een heerlijk wortelsapje:

In de blender of sapcentrifuge doe je 2 appels (vb. Grannys), 1 cm gember, 1 sinaasappel en een scheutje citroen voor de frisse smaak. Dit vul je aan met wortel tot 750 ml. Eventueel verdunnen met wat water.

Zie ons nieuwsitem 'Recept Detox sapje' en 'Groene Salade' op : <http://www.kuuroorddeschouw.nl/nieuws>. Voor meer recepten zie ook onze [Facebook](#) pagina.





### Opleidingen en Workshops

Peter Schoutens en Lena Span van de opleiding Energetische masseur en Ademcoach zijn 22 oktober weer begonnen met een nieuw seizoen. Instromen is nog mogelijk!

Zie hun vernieuwde website: <http://www.opleidingmassage.nl>.

---

Afgelopen zomer is een mooi seizoen geweest. Wat een heerlijke zonnestralen, maar vooral ook wat een prachtige en lieve mensen! Dank jullie wel!!



Met het hele Schouwteam wensen wij je een gezellige en knusse herfst! We heten je van harte welkom in één van onze inspiratie-kuurweken in De Schouw!

Een warme harte groet,  
Kuuroord De Schouw



---

Onze weken kun je boeken via

Tel: 0111-402191 (op werkdagen van 9.00 - 12.00 uur en van 14.00 - 16.00 uur)

Mail: [info@kuuroorddeschouw.nl](mailto:info@kuuroorddeschouw.nl)

Online: <http://www.kuuroorddeschouw.nl/reserveren>

---



Facebook



Website



Email



LinkedIn



YouTube

Copyright © 2017 Kuuroord De Schouw, All rights reserved.

U krijgt deze mailing omdat u zich ooit voor een kuurweek heeft ingeschreven bij Kuuroord De Schouw.

**Ons adres is:**  
Kuuroord De Schouw  
Donkereweg 1  
Noorgouwe, 4317AM  
Netherlands

[Add us to your address book](#)

[unsubscribe from this list](#) [update subscription preferences](#)