

Lifestyle Reis

Lekker Lang Leven!

Voordat u start met het programma adviseren wij u minimaal 1 week voor uw komst, zoveel mogelijk te bewegen, liefst in de buitenlucht, 2 tot 3 liter water per dag te drinken en geen koffie, zwarte thee, alcohol en suiker te gebruiken. Hierdoor is uw lichaam al enigszins voorbereid op deze reis, waardoor u de kans op eventuele klachten als hoofdpijn en misselijkheid beperkt.

Het programma voor deze 4-daagse reis ziet er als volgt uit:

Dag 1 – aankomst

Met een lekkere kop gemberthee heten wij u van harte welkom! Nadat we u uitgebreid hebben rondgeleid en u lekker gesetteld bent, gaat u lekker genieten van een (h)eerlijk 3-gangen diner.

Op uw kamer ligt een badpakket met slippers, badjas en handdoeken. klaar Tevens hebben wij hier voor u uw eerste kadootje klaarstaan, namelijk een Britta waterkan. Deze filterkan voor drinkwater vermindert chloor en kalk in het water, en absorbeert permanent metalen zoals lood en koper. Het drinkwater wordt zacht en zuiver, en dus gezonder voor lijf en leden. Voor u alleen het beste! Deze kan mag u na uw reis bij ons mee naar huis nemen.

Hierna volgt de introductie van het programma en persoonlijke kennismaking. Tijdens deze introductie ontvangt u uw eigen dagboek waarin u niet alleen uw eigen aantekeningen maakt, maar ook aan de slag gaat met oefeningen en van ons diverse informatie aangereikt krijgt. Wij maken tijdens deze reis gebruik van de Ayurvedische levenswijze. Wij bepalen hiervoor eerst uw zogenaamde Dosha-type, waarover u in de loop van deze reis meer informatie krijgt.

Daarna nog even heerlijk genieten van de jacuzzi, stoomdouche, sauna of gewoon lekker met een goed boek bij de open haard om vervolgens heerlijk weg te dommelen in uw bedje.

Dag 2

We starten met een lekker, maar licht ontbijt. Voor een goede start van uw nieuwe levensstijl, moet er eerst grondig schoongemaakt worden. Vandaar dat we een polariteitsyoga voor u hebben ontwikkeld. Dit is een dynamische vorm van yoga afkomstig uit de polariteits-therapie. De houdingen en bewegingen zijn specifiek voor deze vorm van yoga en zorgen voor een goede balans in lichaam en geest. Deze yoga sessie wordt gevolgd door een detox meditatie.

Rond een uur of 10 is het tijd voor een lekkere versnapering. U gaat dan genieten van een heerlijke groentenspies, gecombineerd met een heerlijke verse groentensap.

Na een heerlijke salad lunch gaan we het “goeie gesprek “ aan waarin wij met u bespreken wat uw motivatie en knelpunten zijn, maar ook vanuit welke kracht u deze nieuwe levensstijl volledig ondersteunt.

In de middag krijgt u nog een heerlijke fruitspies gecombineerd met een lekkere verse fruitsap. Dan lekker ontspannen tijdens een oorkaarsen therapie. De oorkaarsen therapie is een oud Indiaans ritueel. Deze kaarsen van 100% natuurlijke materialen zoals linnen, bijenwas en kruiden. Deze stimuleren de doorbloeding en lymfestroom in oren/keel, neus- en bijholten.

Tevens wordt de druk in het oor en de bijholten van het hoofd gereguleerd. Deze therapie wordt ingeleid en afgesloten met een massage rond het oorgebied; dit bevordert de werking van de kaarsen en werkt zeer ontspannend.

In de avond weer lekker dineren, uw volgend cadeautje op uw kamer uitpakken en daarna lekker slapen in uw fysiobed...

Dag 3

Na het ontbijt gaat u genieten van een heerlijke lymphedrainage massage door onze therapeut. Dit is een ontspannende, zachte lichaamsmassage om de lymfecirculatie in het lichaam te stimuleren. Met behulp van deze massage worden afvalstoffen sneller afgevoerd en zo het natuurlijk afweersysteem weer op peil gebracht. Natuurlijk staat de snack in de ochtend weer op het programma. Deze ochtend gaat u ook nog eens kijken naar uw persoonlijke levensstijl op het gebied van voeding en hoe u met kleine aanpassingen lekker langer kunt leven en genieten!

In de middag volgt de uitsmijter van het programma; de Lekker Lang Leven Special! We gaan hier niet alles vertellen, want dit is zó bijzonder, dit moet je gewoon ervaren en niet teveel over schrijven. Wij garanderen u echter dat deze behandeling écht uniek is, speciaal door en voor Kortenbos ontwikkeld en u 90 minuten lang volop laat genieten!

Lekker bijkomen met een heerlijke snack. 's Avonds weer lekker genieten van het diner en dan nog lekker slapen de laatste nacht van uw programma. Oh ja, natuurlijk ligt er weer een cadeautje voor u klaar op de kamer...

Dag 4

Lekker u ochtendritueel in gang zetten met het ontbijt, stukje beweging, massagematras, snack tussendoor en dan voorbereiden op uw lekker lange leven dat u voor de boeg heeft!

Dagelijkse activiteiten

Elke ochtend en middag kiest u op uw eigen moment voor 30 minuten inspanning, waardoor ontspanning als vanzelf volgt.. Dit kan met een actieve boswandeling of even lekker zwemmen in de zwempool. Wij adviseren zo veel mogelijk buiten actief te zijn, zodat je ook nog eens lekker geïnspireerd wordt.

Eenmaal per dag adviseren wij u een stoomdouche te nemen. Ook hier weer lekker alle "slechte" stoffen het lichaam uit en heerlijk ontspannen.

Elke dag maakt u 20 minuten gebruik van de medische massagematras met infrarood zones. Door de diversiteit aan programma's zal deze bijdragen aan uw ontgiftiging, fysieke klachten én u voorzien van een dosis energie!

U kunt dit programma individueel reserveren, maar ook in een groep volgen.

Data groepsreizen:

- ☺ Dinsdag, 18 oktober tot vrijdag, 21 oktober 2011
- ☺ Vrijdag, 28 oktober tot maandag, 31 oktober 2011
- ☺ Zondag, 20 november tot woensdag, 23 november 2011
- ☺ Vrijdag, 9 december tot maandag, 12 december

De kosten van het programma:

Prijs per persoon op basis van een luxe 2-persoonskamer bedraagt € 950,-.

- ☺ Prijs per persoon op basis van 2 personen per kamer = Euro 735,-
- ☺ Prijs per persoon op basis van 1 persoon per kamer in groep = Euro 750,-
- ☺ Prijs per persoon op basis van 2 personen per kamer in groep = Euro 625,-

Voor bovengenoemde prijs is het volgende in dit arrangement inbegrepen:

- ☺ Elke dag een overnachting in luxe 2-persoonskamer
- ☺ Elke dag een lekker, gezond ontbijt
- ☺ Elke dag een lichte lunch
- ☺ Elke dag een 3-gangen diner
- ☺ Elke ochtend en middag een groentespies met een verse groentesap
- ☺ Elke ochtend en middag een fruitspies met een verse fruitsap
- ☺ Alle dagen gebruik van een badpakket (badjas, handdoeken en slippers)
- ☺ Alle dagen gebruik van de wellnessfaciliteiten waaronder jacuzzi, Finse sauna en zwemscha
- ☺ Introductie en welkom met verse gemberthee
- ☺ Een Britta waterkan met filter om te behouden
- ☺ Een dagboek journaal
- ☺ De ayurvedisch type-test
- ☺ Elke avond een presentje op de kamer
- ☺ Wandel- en fietsroutes
- ☺ Elke dag een lymphedrainage sessie i.c.m. infrarood op massagematras van 20 minuten
- ☺ De polariteitsyoga met detox-meditatie
- ☺ Het "goede gesprek" (coachingssessie)
- ☺ De oorkaarsen therapie en massage
- ☺ Manuele lymphedrainage behandeling
- ☺ Sessie over voedingsstijl
- ☺ Dé Lekker en langer leven special, met o.a. een bindweefsel massage, leempakking en voetreflex.