

Onthaasten en Genieten

rust | ruimte | stilte | tijd voor jezelf



1e jaargang, nr 1 - januari 2012

INHOUD - WINTERNUMMER

5 *Voorwoord*

6 *Kort nieuws*

8 *Dag van de Stilte*

14 *Interview*

Stiltewandelingen met Kitty Madison

24 *Winter*

30 *Eten & Drinken*

Hamburger El Paso (vegetarisch recept)

Krokante kalfswang met zoete zilveruitjes

Onthaastcafé in Zwolle

38 *Onthaasten? Geen tijd voor...*

40 *Stitelocatie*

De Kluis - Oud-Valkenburg

- 
- 42** *De 7 vragen aan:*
Jolanda Boomsma
- 46** *Boeken & Tijdschriften*
- 48** *Muziek & Video*
- 50** *Retour à la Source*
- 52** *Stiltemomenten*
- 54** *Tuin in winterrust*
- 56** *Agenda*
- 59** *Regeladvertenties*
- 61** *Colofon*
- 63** *Vooruitblik*



Oranjewoud bij Heerenveen | Foto Meindert van Dijk

VOORWOORD

Welkom bij dit eerste nummer van *Onthaasten en Genieten*, het nieuwe gratis online magazine over onthaasten, genieten, rust, ruimte en stilte.

Een digitaal tijdschrift met boeiende interviews, opmerkelijke columns, praktische tips en sfeervolle foto's.



Rust, ruimte en stilte zijn voor mij onmisbaar. Ik beschouw ze als primaire levensbehoeften. *Onthaasten en Genieten* is voor iedereen. Of je jong bent of oud, iedereen heeft op z'n tijd behoefte aan een rustige omgeving om wat bij te komen van alle drukte

Het magazine helpt je om in deze stressvolle tijd bewust te onthaasten en te genieten van de mooie dingen die het leven biedt.

Neem de tijd voor jezelf. Ontspan bij rustgevende muziek. Proef de stilte in een afgelegen natuurgebied, een verborgen hofje in de stad of een eenvoudig kapelletje. Of geniet van een (h)eerlijke maaltijd met een goed glas wijn.

Onthaast... en geniet van rust, ruimte en stilte.

Meindert van Dijk
Hoofdredacteur, fotograaf en natuurgids,
maar vooral levensgenieter.

KORT NIEUWS



Pinguïns in Burgers Zoo | Foto Meindert van Dijk

Virtuele dierentuin helpt bij stress

Last van stress? Bezoek dan eens een dierentuin. Het strand, een bos of park mogen ook. Niet bij de hand? Een virtuele nabootsing van zo'n park of ander natuurgebied helpen eveneens.

Omgevingspsychologe Roos Pals promoveerde 9 januari 2012 aan de Rijksuniversiteit Groningen met haar onderzoek over dit onderwerp. Uit dit onderzoek bleek dat mensen in een natuurlijke omgeving beter kunnen herstellen van vermoeidheid dan in een stedelijke omgeving.

Drijfzand risico voor (stilte)wandelaars

Wandelen op het strand en op andere waterrijke zandgebieden is niet altijd zonder gevaar. Wanneer het zand verzadigd is met water kan het zand zijn stevigheid verliezen.

Als nietsvermoedende wandelaar kun je dan plotseling wegzakken in het drijfzand. Ook vormt drijfzand risico's voor ruiters en op het strand rijdende auto's. Drijfzand is erg verradelijk. Je ziet het niet. Bovendien hebben de wisselende weersomstandigheden invloed op de vorming van drijfzand.

De provincie Zuid-Holland heeft bij de 'Zandmotor' langs het Westlandse Noordzeestrand inmiddels waarschuwingsschilden geplaatst. Ook verschillende strandlocaties op de Waddeneilanden zijn berucht om de drijfzandriscico's.

Zie ook: <http://nl.wikipedia.org/wiki/Drijfzand>

Vuurwerkvrije 'stilteparken' tijdens jaarwisseling

Afgelopen jaarwisseling boden Hogenboom Vakantieparken en Landal GreenParks bungalows aan in parken, waar geen vuurwerk mocht worden afgestoken. Zo kon in deze parken in alle rust Oud & Nieuw gevierd worden.

Landal had 2 parken als stille parken aangewezen, Hogenboom bood 25 van de 84 bungalowparken als vuurwerkvrij aan. De belangstelling voor de stilteparken was groot. Ook hondenbezitters waardeerden de vuurwerkvrij bungalowparken in hoge mate.

DAG VAN DE STILTE



TEKST ESTHER HASSELMAN

FOTO'S JOKE GOEDHART EN ESTHER HASSELMAN



Stiltewandelworkshop Amelisweerd

30 oktober 2011 was de landelijke Dag van de Stilte.

Op deze dag vonden - verspreid over Nederland en Vlaanderen - ruim 130 activiteiten plaats rond het thema stilte. Er waren lezingen, creatieve workshops, meditatie- en yogasessies en heel veel stiltewandelingen.

Via www.dagvandestilte.nl vonden mensen hun weg naar lokale activiteiten in de eigen provincie.



LIEFDEWERK-LOUD-PAPIER

Deze eerste editie van de themadag was een enorm succes, zeker gezien het feit dat het tot stand is gekomen met een budget van nog geen 200 euro. Van dat geld werden flyers gedrukt en porti betaald om deze over het land te verspreiden. Verder was alles liefdewerk-oud-papier.

Dat er zoveel mensen op de been zijn gekomen om zelf iets te organiseren of om deel te nemen is een teken dat het thema stilte leeft en dat de stilteactiviteiten in een behoefte voorzien.



STILTE IN DE NATUUR

Er waren veel stiltewandelingen, in elke provincie was er een uitgebreid aanbod; van vroege-vogelwandelingen in de ochtendschemering tot wandelworkshops met verwennerijen. Een voorbeeld van dit laatste was de stilte-wandelworkshop in het midden van het land op landgoed Amelisweerd.

STILTE IN DE STAD

Een reactie van een deelnemster van een wandeling door Amsterdam: "Ik vond het een zeer bijzondere wandeling. Erg leuk dat het een grote groep was. Wat een kracht ging er van de groep uit in het drukke Amsterdam! Erg mooi, we hebben er van genoten."



Ook was er een schrijfworkshop 'Stille zinnen' in de Domkerk in Utrecht. een groep van ca. 50 mensen verzamelde zich rond de kerk. Workshopgever Nanda Huneman was positief verrast door de grote opkomst. De ruime voorraad blocnotes en pennen was in no-time verdwenen.

DAG VAN DE STILTE 2012

De Dag van de Stille is een jaarlijks terugkerende themadag. De komende editie zal plaatsvinden op zondag 28 oktober, wederom de dag waarop de wintertijd start - het seizoen van stilte, rust en bezinning.

Iedereen die de stilte een warm hart toedraagt is welkom om mee te doen. Als organisator, promotor of deelnemer. Vooral particulieren en organisaties die het thema stilte verbinden met kunst, gezondheid of natuur & milieu, worden uitdrukkelijk uitgenodigd om een bijdrage - groot of klein - te leveren.

Schrijf je op de website www.dagvandestilte.nl in voor de nieuwsbrief van de Dag van de Stille en je wordt op de hoogte gehouden van de ontwikkelingen in 2012.

Stilte.org is een groep mensen die het belang van het beleven of beoefenen van stilte uitdraagt, met als doel het bevorderen van het welzijn van de mens en de samenleving.

Zij bieden in hun eigen centrum of elders aan belangstellenden de mogelijkheid om - laagdrempelig - stilte te ervaren.

Deelnemers aan Stilte.org wisselen ervaringen uit tijdens jaarlijkse bijeenkomsten. Het netwerk zoekt actief naar mogelijkheden om stilte in de samenleving te verbreiden. Dit doet het onder andere door het uitgeven van een tijdloze stiltekrant, deelnemen aan stilte-gerelateerde evenementen, een maandelijkse stiltecirkel en de jaarlijkse Dag van de Stilte.

Stilte.org is niet gebonden aan levensovertuigingen. Meer informatie vind je op www.stilte.org.

LEZING OVER STILTE

Tijdens de afgelopen Dag van de Stilte gaf Lex van Vorselen een lezing over stilte in boekhandel 'Au bout du monde' in Amsterdam. Onderdeel van de lezing was het volgende gedicht:

***The silence is worth
more than a thousand lives.
This freedom is worth
more than all the empires on earth.
To glimpse that truth within yourself,
for even just a moment
is worth
more than all heavens, all worlds,
all this, and all that.***

(Rumi)



STILTEWANDELINGEN *met Kitty-Madison Snel*

TEKST EN FOTO'S: MEINDERT VAN DIJK

Een goede routebeschrijving leidt mij naar de ingang Duin en Kruidberg van het Nationale Park Zuid-Kennemerland in Santpoort. Ik heb er afgesproken met ontspanningsbegeleidster Kitty-Madison Snel (1970).

Op het parkeerterrein wacht zij mij op. Met haar donkergroene jas lijkt ze wat op een boswachter. Onder de hoed met brede rand wapperen haar lange blonde haren in de gure wind. Ze ziet er ontspannen uit.

We treffen het vandaag met het weer. Flinke zonnige perioden met af en toe een korte regen- of hagelbui. Het biedt schitterende, soms wat dramatische wolkenluchten. In de verte horen we het voortdurende ruisen van de branding van de Noordzee.

“ *Trek je even terug uit je drukke leven. Dit werkt bevrijdend voor je geest en geeft je nieuwe energie.* **”**

Jaarlijks vinden twee miljoen bezoekers uit de Randstad hier rust en ontspanning. Het 3800 hectare grote duingebied biedt een unieke natuur. De jonge, kalkrijke zandgronden hebben een zeldzame flora en fauna. Op het voormalige landgoed Duin en Kruidberg vind je nog imposante kastanje- en beukenlanen. Vroeger werd het landgoed bewoond door rijke kooplieden.

Dromen, Durven, Doen!

Nationaal Park Zuid-Kennemerland is als het ware de achtertuin van Kitty-Madison. Je kunt haar vrijwel dagelijks in het duin of op het strand vinden. Met stiltewandelingen, mindfulnesstrainingen en vrijwilligerswerk. Maar ook om alleen te genieten van de rust, de ruimte en de stilte.

Leef je droom!

"Ik ben hoog sensitief (HSP). Ik reageer heftiger op prikkels van buitenaf. Daarom ben ik jaren geleden gestopt met mijn oude vak, de elektrotechniek en heb ik met mijn nieuwe activiteiten mijn hart gevolgd." Ze lééft haar lijfspreuk: 'Dromen, Durven, Doen!'



Op deze doordeweekse dag in december zijn er weinig bezoekers in het natuurgebied. Gedurende de twee uur die de wandeling duurt komen we slechts drie hardlopers tegen. Kitty-Madison geeft een heldere uitleg over het duingebied en over het oude landgoed, dat nu deel uitmaakt van het Nationaal Park. Ze vertelt over de damherten, de reeën en de vossen die hier leven.

Intentie

Kitty-Madison vindt zelf dat ze weinig kennis heeft van de dieren en planten die in dit gebied leven. "Ik zie het meer als variaties van uiteenlopende levensvormen." Wanneer ik haar onderbreek en naar een voorbijvliegende roepende grote bonte specht wijs, zegt ze: "In wezen hoor je geen vogel, maar klanken, frequenties. Je ziet alleen een vorm, een kleur, een beweging. Je kunt het een specht noemen. Het gaat erom met welke intentie je het bos ingaat. Ik beleef het gebied vooral met m'n zintuigen: zien, horen,

voelen, ruiken en proeven." Ze vindt het daarom niet belangrijk hoe een dier of plant heet, wél met welke zintuigen je deze levensvormen kunt beleven.

Impact

"Voel maar eens een boomstam waar een specht een gat in hakt. Je voelt de hele stam dreunen van het gehak van de specht. Je kunt hem zien, je kunt hem horen én voelen. Je bent verbaasd dat het werk van zo'n specht zo'n impact heeft. Je moet dan wel stil zijn, anders is de specht zo vertrokken."

Bewondering heeft Kitty-Madison voor een dikke populier naast het pad. "Let eens op de vormen van de schors en de takken. Op de kleuren. Dat die dikke boom er al zo lang staat en mij zal overleven...!"



Vliegtuig

Tijdens de wandeling verstoort een overvliegend vliegtuig het geluid van de branding. Met Schiphol in de buurt horen we dit geluid regelmatig. Kitty-Madison ergert zich hier niet aan. "Dat er af en toe een vliegtuig overkomt is de realiteit, de werkelijkheid. Je moet gewoon accepteren dat het er is."

Tijdens de door haar georganiseerde stiltewandelingen hoeven de deelnemers niet krampachtig stil te zijn.

"Wanneer iemand valt en zijn been breekt hoor ik dat graag!" Passerende wandelaars mogen gerust gegroet worden, waarna men weer in stilte verder loopt. Dit is vooral prettig voor de 'dummies', mensen die nog nooit hebben deelgenomen aan een stiltewandeling.

Stiltewandelingen voor dummies

"Voor hen organiseer ik speciale stiltewandelingen. Tijdens deze wandeling stop ik wel eens en laat ik de mensen hun zintuigen bewust gebruiken. Ze staan bijvoorbeeld voor een boomstam met mos erop. Dan laat ik ze het mos voelen en vraag ze: Is het zacht, warm of koud? Voelt het prettig of juist onprettig? In de herfst laat ik ze ook de bramen proeven. Die zijn hier erg zuur!"

"Zo'n stiltewandeling kan erg intensief zijn. Als ze twee uur lang bewust gekeken, geluisterd, gevoeld en geroken hebben, zijn de deelnemers vaak doodop. Dat is een zeer rijke ervaring. De meeste deelnemers zeggen na afloop van zo'n eerste stiltewandeling dat ze het prachtig vonden, dat ze het eerder hadden moeten doen."



Uitzicht op de stiltevallei



De stiltevallei

Ervaren stiltewandelaars hoeft ze weinig te begeleiden. De een doet een loopmeditatie, terwijl een ander meer zijn tastzintuigen gebruikt. Zij kunnen de stiltewandelingen geheel op hun eigen wijze ervaren en beleven.

Stiltevallei

We houden stil voor een lager gelegen, beschutte open vlakte, die omzoomd wordt door hogere struiken en met dennen begroeide duinen. "Dit noemen we de 'stiltevallei'. Het heeft een prachtig 3-D-effect. Een mooie open vlakte met een schitterend uitzicht. Je voelt nu de warmte van de zon op je wang." Vanwege de lage, beschutte ligging vallen de omgevingsgeluiden grotendeels weg. Kitty-Madison gebruikt de stiltevallei daarom graag voor meditaties.

Angst voor stilte

"Veel mensen zijn bang voor de stilte. Ze zetten, vaak zonder er bij na te denken, de radio of televisie aan. Stilte kan je confronteren, bijvoorbeeld met onprettige gedachten. Toch is stilte dé manier om weer in contact te komen met jezelf. Je geest heeft stilte nodig om te verwerken en te herstellen. In stilte komt je geest weer tot rust. Wij westerlingen zijn niet meer gewend om een keer níet druk bezig te zijn, om te vertragen, om bewust niets te doen.

Vrijwilligerswerk

"Als tegenprestatie voor het gebruik van dit duingebied doe ik voor Natuurmonumenten vrijwilligerswerk. Controles van rasters en hekwerken. Verder ben ik technisch vrijwilliger bij het bezoekerscentrum Zandwaaier (PWN) in Overveen. Een deel van de opbrengst van de stiltewandelingen gaat naar de beheerder van het gebied."

Kitty-Madison probeert haar inkomen vooral met de mindfulnesstrainingen te verdienen. Dat gaat nu nog vrij moeizaam, maar de vooruitzichten zijn hoopgevend. De stiltewandelingen zijn voor haar een nevenactiviteit, vooral om de mensen op een eenvoudige wijze wat te laten beleven.

Stoppen en kijken

"In de mindfulnessleer zeggen we altijd: stoppen, kijken en dan pas eventueel handelen. Als je met een auto door de stad rijdt zie je weinig. Het mooiste is dus als je langzamer door de stad gaat. Een schildpad ziet namelijk meer dan een haas. In de natuur is het ook zo. Zelfs het

wandeltempo kan weleens te snel zijn, hoe langzaam we ook lopen. Neem gewoon de momenten om stil te staan. Stoppen en kijken. Dan zie je veel meer."

Bewust lopen

Kitty-Madison: "Een bekende monnik zei eens: 'Wanneer men loopt, loopt men slechts'. Waarmee hij bedoelde: richt je aandacht vooral op het lopen en laat je niet afleiden."

Op dat moment zie ik langs het pad een klein paars bloempje bloeien. "Daar moeten we ons dus niet door laten afleiden", zeg ik. Kitty-Madison lacht. "Dit is het enige bloempje dat nu nog in dit duingebied bloeit...."

Nu keren we met onze aandacht helemaal terug naar het lopen. We voelen onze grote teen, de hiel, het onderbeen, de knie, het bovenbeen en het bekken. We voelen de spieren achterin de knieholte.

*“ Dat er af en toe een vliegtuig overkomt
is de realiteit, de werkelijkheid.
Je moet gewoon accepteren dat het er is. ”*

"Eigenlijk is je hele lichaam één geoliede machine, waarmee je kunt lopen. Sommige mensen zwaaien tijdens het lopen met hun armen. Ook dat hoort erbij. Ervaar het maar alsof je bij elke stap je been vooruit schopt. Nu gaan we het klimmetje op. Merk maar hoe de spieren zich in je lichaam gaan spannen. Hoe je lichaam bepaalde spieren activeert om je lichaam in evenwicht te houden...."



In de verte is nog een reepje Noordzee te zien

Rust

Vanaf het uitkijkpunt op een hoge duintop zien we in de verte een smal reepje Noordzee. In dit imposante duingebied overheersen bij mij gevoelens van rust, ruimte en stilte . We laten de prachtige wolkenluchten op ons inwerken.

Kitty-Madison: "Als hooggevoelig persoon vind ik in de natuur mijn noodzakelijke rust. Ik vind het prachtig wanneer ik mensen inzichten kan meegeven. Zeker tijdens de mindfulnesstrainingen, die ik in acht weken geef, zie ik de mensen groeien. Dat is gewoon prachtig! Dat scheidt heel veel voldoening!"

Meer informatie:

www.kitty-madison.com

www.np-zuidkennemerland.nl

WINTER



Kruiend ijs bij Laaksum - Gaasterland | Foto Meindert van Dijk



Kruiend ijs bij Laaksum - Gaasterland | Foto Meindert van Dijk



Waddenzee bij Roptazijl | Foto Meindert van Dijk



Kruiend ijs bij Laaksum - Gaasterland | Foto Meindert van Dijk





Berijpt hek op Waddenzeedijk bij Roptazijl | Foto Meindert van Dijk



SPROOKJESACHTIG

Dat was de winterse
Natuurfotowandeling
in het Zwanenwater
bij Callantsoog.

Ideaal om in alle rust
en stilte te wandelen
en te fotograferen.

De mist maakte plaats
voor de zon. Samen
met de rijp
resulteerde dit in een
betoverend landschap.

*Tekst en foto's:
Meindert van Dijk*





Recept

aangeboden door:



DE
VEGETARISCHE
SLAGER

Hamburger El Paso

Hamburgers:

250 gr rauw gehakt
½ ui, fijn gesneden
1 tl tomaten- puree
½ tl gemalen komijn
1 tl (selerie) zout

Salsa:

2 el mais
2 tomaten, in blokjes
½ ui gesnipperd
1 el limoen sap
2 tl tomatenpuree
grofgehakte verse koriander

Bak voor de hamburger de ui zachtjes bruin in olie. Meng voor de hamburgers de (afgekoelde) uien met de rest van de ingrediënten.

Vorm met vochtige handen 2 of 3 hamburgers van het mengsel. Meng alles voor de salsa en zet een uurtje weg.

Bak de hamburgers zachtjes in flinke scheut olie tot ze bruin zijn. Blus af met 3 el water en laat 10 min doorgaren.

Serveer op broodjes met avocado, de salsa en tortillachips.



De Vegetarische Slager won in september 2011 als de meest vernieuwende en inspirerende duurzame ondernemer de eerste Hart-Hoofdprijs. De prijs was ingesteld door de Triodos Bank.

De Vegetarische Slager verkoopt uitsluitend vegetarische producten op basis van vleesvervangers, en is daarmee de eerste speciaalzaak op dit vlak in Nederland.

De nieuwste generatie vleesvervangers van De Vegetarische Slager is de droom van elke vleesverlater. Met een bite, smaak en structuur die nauwelijks van vlees te onderscheiden zijn. Recensies zeggen: "sappiger dan kip, malser dan varken". Maar dan gebaseerd op plantaardige grondstoffen.

Info: www.devegetarischeslager.nl

Krokante kalfswang met zoete zilveruitjes



Recept

'Slow food' uit het nieuwe kookboek

'Van eigen bodem'

Voorbereiden

Spoel de kalfswang goed af onder de koude kraan. Maak de groenten schoon. Snijd de wortel, ui, prei en bleekselderij fijn. Doe het vlees in een braadpan met de fijngesneden groenten, de takjes kruiden en knoflook. Schenk er zoveel koud water op dat het vlees net onderstaat.

Breng aan de kook, draai het vuur dan laag (gebruik eventueel een sudderplaatje) en stoof de kalfswang in 2½ uur zachtjes gaar. Draai het vuur uit en laat de kalfswang afkoelen.

Pel intussen de zilveruitjes. Kook hiervoor de uitjes 1 minuut en spoel ze dan in een vergiet koud. Snijd aan de onderkant de worteltjes eraf. Nu kun je het uitje zo - floep - uit de zacht geworden schilletjes knijpen. Werkt ook goed bij knoflook.

HOOFDGERECHT

4 personen
voorbereiden 20 minuten
+ 3 uur wachttijd
(stoven/afkoelen)
bereiden 15-20 minuten

750 gram kalfswang
zonder vet
1 winterwortel
1 ui, gepeld
1 prei
2 stengels bleekselderij
2 takjes tijm
2 takjes rozemarijn
3 tenen knoflook, geplet
500 gram verse zilveruitjes
olie
50 ml balsamicoazijn
3 eetlepels bruine
basterdsuiker

Bereiden

Verhit een scheut olie in een koekenpan en voeg de zilveruitjes toe. Bak ze op middelhoog vuur goudbruin en strooi er de basterdsuiker over. Bak nog even tot de suiker karamelliseert, blus de pan dan af met de balsamicoazijn (let op: afzuigkap aan en de scherpe damp niet inademen!).

Roer om en verwarm tot het kookvocht stroperig is. Houd de zilveruitjes warm. Snijd het vet en onregelmatigheden van de kalfswang. Verhit een scheut olie of een klont boter in een braadpan en bak de kalfswang rondom bruin en krokant.

Breng op smaak met versgemalen peper en zout. Verdeel de kalfswang over de borden en schep de gekaramelliseerde zilveruitjes ernaast.

Lekker met mosterdjus en stampot rauwe andijvie met uitgebakken spekjes.

VAN EIGEN BODEM - Zo LEKKER IS DE HOLLANDSE KEUKEN



Natuurlijk ken je de Hollandse keuken. Maar weet je ook nog hoe lekker de gerechten smaken en hoe je ze moet bereiden? Misschien heeft oma haar recepten voor je bewaard. Zo niet, dan is dit boek een prima start om al het lekkers van eigen bodem te gaan maken.

Lekker eten hoeft écht niet van ver te komen. In Van Eigen Bodem zijn ruim 60 recepten gebundeld, allemaal gemaakt van prachtige producten van eigen bodem. Producten waar we trots op mogen zijn en waar buitenlandse ingrediënten echt niet aan kunnen tippen.

'Gerechten op traditionele wijze of met een hedendaagse knipoog omgetoverd tot 'n nieuw recept'

Wie geniet er nou niet van gekonfijte zuurkoolstampot, eendenborst met appelstroopjus of pittige pastinaaksoep? Maar ook de recepten voor Brabantse eierkoeken, sjeike bitterballen en smeuiëge likkepot vind je terug in dit rijk geïllustreerde, handzame boekje.

Boekspecificaties ISBN: 978-90-77740-94-1 | Prijs € 19,95





FF ONTHAASTEN IN

ONTHAASTCAFÉ ZWOLLE

Zwolle kent een echt onthaastcafé. In Locatie Oostergo in het stadscentrum opent het café elke maandag om 17.00 uur de deuren. Het is een gezellig en gastvrij verbouwd pakhuis met rode luiken.

Het Onthaastcafé is voor volwassenen met een verstandelijke beperking, die zelfstandig of met begeleiding wonen, het gezellig vinden anderen te ontmoeten en samen dingen te doen. Daarnaast is iedereen welkom die een vriendelijke houding heeft, want het is juist de bedoeling te integreren en van elkaar te leren.

Gastvrouw Yvonne Wijnacker en tal van vrijwilligers runnen het café. Iedereen kan deelnemen aan activiteiten. Wanneer je wilt kun je om 18.00 uur ook meeëten.

Info: www.hetonthaastcafe.nl



Puur ont-**haas**-ten

Foto Meindert van Dijk

Onthaasten? Geen tijd voor...

COLUMN DOOR GERT OTTER

Deze tijd kenmerkt zich door haasten, (werk)druk en teveel moeten. Het is een tijd van sociale media, infobestitas, meerkeuze maatschappij en mee willen doen. Stress als gevolg van dreigend verlies van inkomen en zekerheden horen ook bij deze tijd. We hebben veel te verliezen.

En wat levert dit allemaal op? Word je hier gelukkiger van? Ik denk het niet. Overal aan mee willen doen en de tijdgeest waarin zoveel tegelijk gebeurt levert veel stress op.

Veel mensen gaan zolang door tot zij er letterlijk bij neervallen. Het kan zelfs ontaarden in chronische stress, burnout of een depressie. Over depressie gesproken. De WHO voorspelt dat dit de meest voorkomende ziekte zal worden in de komende decennia.

Je zou dus verwachten dat het tijd wordt om het roer om te gooien. Dit is ook een TV programma, net zoals het programma "Ik vertrek". Hierbij zitten velen weg te dromen omdat zij ook graag zo'n avontuur zouden willen ondernemen. Maar durven en willen niet veranderen en zijn bang voor de risico's en het onzekere.

Wat kun je wel doen? Er zijn oplossingen. Eén wil ik er uitlichten. Mindfulness is een manier voor verandering. Je kunt het toepassen hiervan langzaam opbouwen, al naar gelang je eigen wensen. Het is gemakkelijk in te passen

en kost niet veel tijd. Later zul je tegen jezelf zeggen, dat had ik eerder moeten weten.

Tips

Twee tips wil ik hierbij meegeven. De eerste is bewuster ademen, de bron van leven. Dit doe je door in je eigen tempo door de neus in te ademen en uit te ademen door de mond.

Na enkele minuten proberen je de inademing 3-4 seconden te laten duren en uit te ademen in 6-7 seconden. Tussen de uitademing en inademing in enkele seconden rust. Als je dit enkele keren per dagen doet merk je al snel verschil.

Daarnaast bewuster worden van dagelijkse dingen. Dus bijvoorbeeld bewuster en rustiger eten en drinken. Geniet van voeding en proef bewust wat je eet en drinkt. Probeer alles bewuster te zien en te ervaren, je merkt al gauw dat het stressniveau daalt. Veel succes!



Gert Otter is coach / counselor

GO-Burnin Vitaliteitsmanagement
Oliver Hardystrook 56
2726 VA Zoetermeer

Tel.: +31 650653654

Verder is hij ervaringsdeskundige bij het burnout-platform "Van Burnout naar Burnin"
www.burnin.nl.

STILTELOCATIE



DE KLUIS - OUD VALKENBURG

Een bijzondere stiltelocatie is de 'Kluis', gelegen boven op de Schaelsberg tussen Schin op Geul en Oud-Valkenburg.

Het betreft een kapel met kluizenaarswoning, die - tot 1930 - meer dan 200 jaar door kluizenaars was bewoond. In en rond deze locatie kun je heerlijk ontspannen en mediteren.

Een bezoek aan de Kluis is goed te combineren met een wandeling langs de Geul en door het natuurrijke hellingbos.

Info: www.dekluisvalkenburg.nl



Foto's Meindert van Dijk

DE 7 VRAGEN AAN:

Jolanda Boomsma



Ruimtebieder, coach- en trainer Jolanda Boomsma (45) werkt zowel in Portugal (Bensafrim, Algarve) als in Nederland (Drachten en omgeving, Friesland).

1. HOE ONTHAAST JE ZELF?

Onthaasten doe ik 't liefst in de natuur, in een weids landschap, stil en 't liefst met zicht op het water. Dat kunnen de Friese meren zijn, mooie vennen in een bos en bovenal de kusten in zuidwest Portugal, waar ik een groot deel van het jaar woon en werk.

Op die plekken gaat 't vanzelf door er te zijn, stil te staan, te zitten en kijken. Met alle zintuigen open ervaar ik dan de omgeving. In die beelden en stilte zit voor mij veel betekenis en inspiratie. Ook een wijntje en ervaringen delen met een goeie vriend(in), onthaasten mij.

2. WAT IS JE FAVORIETE STILTEPLEK?

Moeilijk te kiezen, ik ken meerdere, maar een ultieme stilteplek is voor mij het pijnbomenbos bij Castelejo. Het ligt in het Parc Natural van de Cabo Vincente aan de zuidwestkust van Portugal, vlakbij het pittoreske dorpje Via do Bispo. Niets dan natuurgeluiden. Dankzij de ligging aan Atlantische Oceaan en het ontbreken van verkeer en industrie een stille en enorm schone atmosfeer.

3. NAAR WELKE (SOORT) MUZIEK LUISTER JE HET LIEFST?

Naast dat ik van vele nummers uit de top 2000 geniet, is mijn favoriet momenteel Ludovico Einaudi. Onder andere het nummer Waves van het album Onde. Hij is een Italiaanse pianist en componist, bekend om zijn eigentijdse klassieke en minimalistische muziek.

Ik attendeer je graag op het jonge talent Valentina Toth (www.valentinatoth.nl). Met haar diepgang en energieke pianospel weet zij mensen te raken.

4. WELK BOEK SPREEKT JE HET MEEST AAN?

Niet een boek in het bijzonder. Ik lees graag biografieën of levensverhalen van mensen, die ondanks en dankzij barre omstandigheden, een uitweg vinden en er zelfs krachtiger uitkomen. Nelson Mandela en Mahatma Gandhi zijn wel een paar absolute toppers.

Daarnaast blijft De Creatiespiraal van Marinus Knoope voor mij een Eye-Opener, omdat hij beschrijft hoe logisch de natuurlijke weg van wens naar werkelijkheid verloopt. Dit gedachtegoed heeft mij en vele anderen die ik begeleidde inzicht en vertrouwen gegeven in persoonlijke veranderingprocessen.

5. NAAST WIE ZOU JE HET LIEFST IN EEN VLIEGTUIG ZITTEN?

Hierbij heb ik echt geen voorkeur. Ik geniet juist zo van verrassende ontmoetingen, mensen die ik niet ken en waarmee toch even een mooi contact ontstaat.

6. WAAR GENIET JE HET MEEST VAN?

In mijn werk geniet ik het meest van het moment dat ik zie en voel dat de ander een doorbraak maakt. Als ze aangeven dat ze zich letterlijk lichter voelen, rustiger, vrij van een last waardoor ze vastliepen of niet goed in hun vel zaten. Het is echt zichtbaar, ook in de ogen. Dat raakt me en ik word er blij van, en die ander eveneens.

Privé ben ik erg blij met en dankbaar voor de waardevolle contacten die ik heb, door wie ik me ondersteund, aangemoedigd, uitgenodigd en welkom voel. EN met wie ik deel, geïnspireerd raak, plezier heb en nieuwe dingen leer.

7. WAT IS JE DROOM?

Hah, daar ben ik zelf ook benieuwd naar; een volgende droom. Momenteel leef ik in de droom die ik drie jaar geleden voor ogen had. In een goeie balans tussen werk en privé, in de dynamiek van Nederland en de ruimte, stilte en eenvoud van Portugal.

Daarbij kan ik dankzij mijn werk een bijdrage leveren aan het welbevinden van mensen. Dat zij naast onrust, drukte, onzekerheid en angst, opnieuw rust, ontspanning, vertrouwen en kansen ervaren.

Een levensdroom van mij is een vreedzamere wereld, waarin alle ruimte is voor:

- de kracht van persoonlijke aandacht
- oog voor eenvoud,
- en de erkenning van verschillen!

***I-Opener
verheldering bij loopbaan- en levensvragen***

Jolanda Boomsma

www.zininjewerk.nl

TIJDSCHRIFTEN & BOEKEN



LIS is een nieuw mind- en lifestyle magazine, dat vanaf 6 januari in de winkels ligt.

LIS: "LIS is echt anders dan andere magazines. Sowieso is alles in LIS Echt, Realistisch en Bereikbaar. Verder is LIS gericht op zelfinzicht, zelfzorg en zelfsturing".

"Over wat bijzonder is, maar ook gewoon leuk of lekker ontspannen. Een puur blad vol energie, inzichten en ideeën. Met luxe die nog leuk is. En toegankelijke psychologie en zingeving zonder navelstaren of onmogelijke zen."

Info: www.lis-magazine.nl



De grote stilte - Miek Pot

Veel mensen ervaren stress in hun leven. Ze worden geleefd door de omstandigheden en drijven weg van zichzelf. Stilte opzoeken biedt uitkomst. Stilte en rust hebben een genezende werking.

€ 15,90 - ISBN: 9789079001224

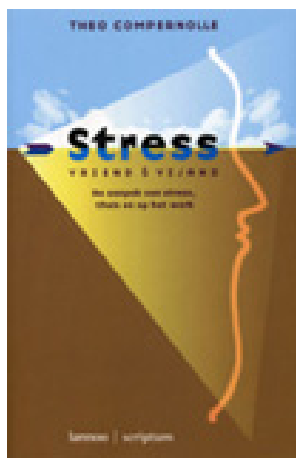


Het laatste nummer van het SpaOnline Wellness Magazine vertelt je alles over sauna's: 6 stappen voor optimaal gebruik van de sauna.

Verder informatie hoe je kunt ontspannen in eigen huis: met een jacuzzi, zwembad of je badkamer als wellnesscentrum.

Het SpaOnline Wellness Magazine is het eerste en enige wellness glossy van Nederland! Het magazine is gericht op vrouwen die zich geweldig willen voelen en er fantastisch uit willen zien.

Het blad schenkt aandacht aan o.a. Beauty, Spa's, Wellness Producten en de mooiste wellnesslocaties in het buitenland.



Stress: vriend & vijand **Theo Compennolle**

De aanpak van stress: thuis en op het werk.

€ 22,50 - ISBN: 9789077432105

MUZIEK & VIDEO

Stilteconcerten

ROWWEN HÈZE

Vorig jaar verzorgde Rowwen Hèze drie stilteconcerten midden in het natuurgebied de Peel bij Helenaveen. Zanger Jack Poels zong over de Peel, waar hij als kind was opgegroeid en had gespeeld. Het publiek luisterde met draadloze hoofdtelefoons naar de digitaal spelende band.

Zonder hoofdtelefoon hoorde je alleen de onversterkte stemmen van de zangers en het geruis van de bespeelde snaren. De drums waren vervangen door geluidloze drumpads en gitaargeluid verdween rechtstreeks in de computer. De bezoekers van de uitverkochte stilteconcerten vonden het een bijzondere ervaring.

Meer info: <http://www.ed.nl/uitcultuur/muziek/9445006/Rowwen-Heze-pioniert-in-De-Peel.ece>

STILTECONCERT 'SEI STILL MEIN HERZ'

Voor het stilteconcert op 25 mei in de Sint Janskerk in Gouda zijn vanaf februari tickets te koop. Het is een project van componist Kees Wisse en beeldend kunstenaar Martijn Duifhuizen.

Het stilteconcert is bijzonder door de combinatie van beeldende kunst en muziek. Dit leidt tot een soort 'integrale meditatie'. Het biedt een tegenwicht tegen de 'klopjacht van de economische klok'.

Info: www.seistillmeinherz.com



Wadden.tv, de nieuwssite op het gebied van Natuur en Landschap voor Texel en de rest van het wadden-gebied heeft onlangs een fraaie promo-video op hun website geplaatst.

"Weg uit de alledaagse hectiek, geen drukte, geen stress. Of het nu winter, voorjaar of zomer is, op Texel gaat het onthaasten vanzelf."

"Kijk mee en geniet van de heerlijke rustgevende landschappen, vogels en planten." aldus Wadden.tv.

Bekijk de video via www.wadden.tv of [download](#) de film.

Retour à la Source



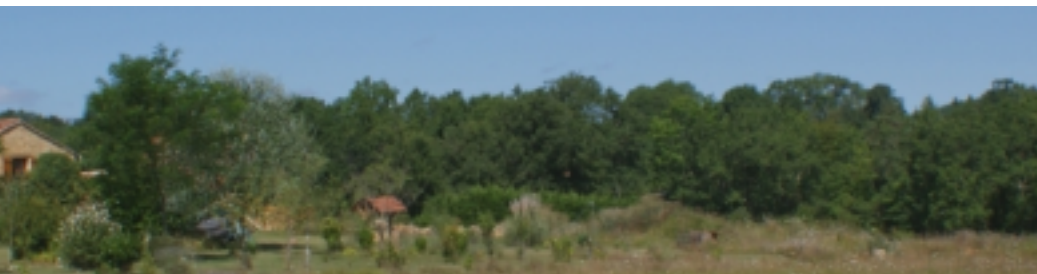
Mensen die in deze sterk transformatieve tijden op zoek zijn naar een warme en harmonieuze omgeving, zijn welkom op de krachtige plek in de Lot in Frankrijk, waar wij medio 2011 zijn gaan wonen.

We hebben de locatie 'Retour à la Source' genoemd - terug naar de bron - terug naar jezelf. Het terrein, van 4.5 ha op 3 km van een dorp met alle voorzieningen, biedt veel ruimte, rust, licht, natuur, sterren aan de hemel en een prachtige tuin.



We hebben een lieve hond, kippen en goudvissen en proberen ons leven zoveel mogelijk zelfvoorzienend in te richten. De moestuin, waarin ook aan gasten de gelegenheid wordt gegeven te werken, heeft ons dit jaar al volop heerlijke biologische groenten opgeleverd.

Wij bieden 3 ruime gastenkamers in een sfeervol authentiek, tot woonhuis verbouwde stal met eigen kookgelegenheid en 3 grote campingplaatsen met eigen



opgang naar een zomerkeuken met douche, toilet, kook- en wasfaciliteiten.

De weelderige tuin met ondermeer vlinderbomen, twee vijvers, enkele fruitbomen en lavendelstruiken, grenst aan het weiland met aansluitend een eigen bosperceel. Vooral veel zon en warmte in de zomer, warmte en veiligheid in de winter én in alle seizoenen een warm welkom door ons!



Retour à la Source kan ook een ideale plek zijn voor een retraite of stilteweek, individueel of in kleine groepen. De natuur nodigt je hier sterk uit voor stilte in jezelf.

In de omgeving zijn prachtige wandel- en fietsroutes over lichtglooiende hellingen. Wij hebben verschillende routebeschrijvingen klaar liggen.

WELKOM!

John Broeckaert & Kitty Janssen

Retour à la Source – www.retouralsource.org

info@retouralsource.org – Tel: +33-565307242

STILTEMOMENTEN

COLUMN DOOR JOS ROSIER



Foto: Pauli Langbein

*Jos Rosier
[improviser ~ serious play]
laat mensen in beweging komen,
zowel in organisaties als in de
particuliere sector.*

www.itsmore.nl

Als ik `s ochtends heel vroeg de deur uitga met mijn hond Misty, dan voel ik me een gezegend mens. Ik woon in Almere Buiten, volgens velen een plek waar je nog niet dood gevonden wilt worden, maar ik kan je verzekeren dat vooroordelen en schijn bedriegen.

Koester jouw stiltemomenten als kostbare kleinoden en pas ze in in je dagelijkse of wekelijkse schema.

In Almere Buiten groeten de mensen elkaar nog vriendelijk, is er nog tijd voor een praatje, en is de natuur altijd dichtbij. Na een paar honderd meter sta ik al aan de rand van het Meridiaanpark, een waar vogelparadijs, met name op en rond het kleine kanaal dat dwars door het park loopt.

Eenden, hoentjes, reigers, futen, ganzen, zwanen, meeuwen en grote aantallen aalscholvers. Vooral in het voorjaar is het een komen en gaan van aalscholvers. Soms is het net of je naar de start- en landingsbanen van Schiphol kijkt. Hup, daar landen er weer een stel op het water, en voilà, daar stijgen er weer tientallen op.

Ik kan daar intens van genieten, zo dichtbij huis zo'n natuurlijke omgeving. En het is er zo wonderbaarlijk stil en vredig, een plek waar ik snel helemaal tot mijzelf kan komen, als afweer tegen onze hectische wereld vol lawaai.

Stilte, vooral van binnen, als tegenhanger van al dat lawaai, al dat 'moeten', al dat 'presteren'. Nu heeft niet iedereen de natuur zo dichtbij als ik, maar de stilte opzoeken kun je overal.

Kies een geschikt moment van de dag en dat moment hoeft echt niet veel tijd te kosten. Ga op een favoriet plekje zitten, staan of liggen.

Geef je dan over aan je zintuigen. Wat hoor, zie, ruik, voel je? Zet je zintuigen aan het werk en geniet van de ervaringen, de signalen die binnenkomen. Geniet van het feit dat je even helemaal niets hoeft.

TUIN IN WINTERRUST





Foto's Meindert van Dijk

AGENDA

Opgave van nieuwe evenementen en activiteiten kan online via www.onthaasten-en-genieten.nl/agenda. Onderstaande activiteiten zijn een selectie uit de online Agenda.

STILTECIRKEL

1e zondag van de maand 10-12 uur, diverse locaties

Info: www.stilte.org

SCHEMERWANDELING

zo 15 januari, 16:45-18:15 uur, Amelisweerd, Bunnik

Info: www.walkyourmind.nl

BEGELEIDE LOOPMEDITATIE

zo 22 januari, 10:30-12:00 uur, Oud Amelisweerd, Bunnik.

Info: www.walkyourmind.nl

RUST-RUIMTE-STILTE-WANDELING

za 4 februari, 09:00-12:00 uur, Noorderleeg (Noord-Friesland Buitendijks, Nieuwebildtzijl)

Info: www.onthaasten-en-genieten.nl

STILTEWANDELING 1E ZONDAG VAN DE MAAND

zo 5 februari, 10-12 uur, Kaapse Bossen, Doorn

Info: www.walkyourmind.nl

FIETS EN WANDELBEURS 2012

za 11 t/m zo 12 februari, Amsterdam RAI

Info: www.fietsenwandelbeurs.nl

BIJENKOMST VERBINDEND LICHT

zo 12 februari, 13:30-16:30 uur, De Zuidervermaning
Westzaan

Info: www.engeleninpraktijk.nl/verbindendlicht.html

LEERROUTE: LEIDERSCHAP MET ZIEL EN ZAKELIJKHEID

wo 15 februari t/m vr 8 juni, Kloosterhotel ZIN, Vught

Info: www.zininwerk.nl

FIETS EN WANDELBEURS VLAANDEREN

za 18 t/m zo 19 februari, Nekkerhal, Mechelen

Info: www.fietsenwandelbeursvlaanderen.be

EVENT GROEN 2012

do 23 t/m zo 26 februari, WTC Expo, Leeuwarden

Info: www.eventgroen.nl

RUST-RUIMTE-STILTE-WANDELING

za 3 maart, 09:00-12:00 uur, Noorderleeg (Noord-
Friesland Buitendijks), Nieuwebildtzijl

Info: www.onthaasten-en-genieten.nl

WANDEL SCHRIJFWEEK ALGARVE

ma 12 - ma 19 maart, The Art of Joy, Portugal

Info: www.theartofjoy.nl

STILTEWANDELING MET SASKIA BASTEN

wo 18 april, Grootmoeder Aarde, Moergestel

Info: www.grootmoederaarde.nl/stiltewandelingen.html

MEER INFORMATIE EN ACTIVITEITEN OP:

WWW.ONTHAASTEN-EN-GENIETEN.NL/AGENDA

Centrum EIGEN WIJZE

is verhuisd naar Friesland

Welkom voor
Polariteitsmassage,
Voetreflexmassage,
Mandalatekenen (reis door de chakra's),
Spirituele Vrouwenstudiegroep,
Jaarfeesten (wandelingen langs wad),
Massagecursussen (ook 'op maat'),
Meditatie, Stilte en eenvoudig Gastenverblijf

Informatie

Marianne van Zuijlen, Sexbierum
telefoon 0517-854008

www.centrumeigenwijze.nl

Magazine Onthaasten en Genieten

- * **Online leesbaar en te downloaden**
- * **Gratis**
- * **Oók voor smartphone en iPad**
- * **Wereldwijd bereik**
- * **Onbeperkt te lezen**
- * **Aanklikbare advertenties met links naar websites en YouTube**
- * **Lage advertentiekosten**

Info:

www.onthaasten-en-genieten.nl/magazine

REGELADVERTENTIES

Opgave via website: www.onthaasten-en-genieten.nl/magazine

PUUR OP REIS

Breng je bedrijf of product in beeld bij 'Bedrijf in Beeld' Puur op reis. Alles over wellness, eco en naturisme op www.puuropreis.nl

ONTHAASTEN IN FRANKRIJK

Vakantiehuis in De Morvan Van juni tot en met september Natuur, rust en cultuur, wandelroutes, grote meren, pelgrimsplaatsjes, opgravingen, heuvels, weilanden, bossen. Boeken lezen en genieten, ondergaande zon, sterrenhemels! www.morvan-vakantiehuis.nl

NATUURFOTOWANDELINGEN

Ontspannen wandelen, fotograferen en genieten in aantrekkelijke natuurgebieden. www.natuurfotowandelingen.nl

STILTEWANDELINGEN

Landelijk overzicht van aanbieders en agenda www.stiltewandelingen.nl
Gratis opgave van nieuwe stiltewandelingen.

TUIN-DOE-DAGEN

Wil je mij helpen bij inrichting en onderhoud van mijn tuin in ruil voor een massage, cursus of workshop?

Marianne van Zuijlen
info@zon-in-het-hart.nl

STILTEPLEK IN FRIESLAND

vlak bij de Waddenzee. Verblijf "op maat" speciaal voor vrouwen. Voor stilte, uitrusten, opladen, bezinnen, genieten. Iedere dag meditatiemomenten. Extra mogelijkheden: massage, (massage)arrangementen, workshop, chakra-mandala-tekenen, ritueel, stiltewandeling. Ik stem af op jouw wensen. Welkom!

Info: Marianne van Zuijlen, Sexbierum; 0517 854008; www.zon-in-het-hart.nl



Helpt u mij?



Eekhoorns verdienen een plek in Noord-Holland. Net als veel andere dieren en planten. Er is geld nodig om de gebieden waarin zij leven goed te beschermen. U laat hen toch niet in de steek?



Bescherm de natuur en ontvang het **Vergeet-mij-niet memoriespel** cadeau.

Help mee en word ook Beschermmer van Landschap Noord-Holland, www.landschapnoordholland.nl



COLOFON

PLATFORM

'Onthaasten & Genieten' is hét informatie- en communicatie-platform voor zowel ondernemers en organisaties in de onthaast- en genietsector als voor andere belangstellenden.

Het platform richt zich op de thema's onthaasten, genieten, rust, ruimte en stilte.

MAGAZINE

Het gratis online magazine Onthaasten en Genieten verschijnt eens per kwartaal. Volgende nummer rond 10 april.

UITGEVER/HOOFDREDACTEUR

Meindert van Dijk

REDACTIONELE MEDEWERKERS

Esther Hasselman
Gert Otter / Jos Rosier

FOTO'S

Meindert van Dijk
Esther Hasselman
Joke Goedhart
Michel Zoeter
en anderen

VORMGEVING

Meindert van Dijk
Sjoerd van Dijk

ADRES

Dukerstraat 34, 8855 CZ Sexbierum,
tel. 06-46264523

info@onthaasten-en-genieten.nl,
www.onthaasten-en-genieten.nl

GRATIS

Het magazine is als e-zine kosteloos te lezen via www.issuu.com en als PDF-document gratis te downloaden van www.onthaasten-en-genieten.nl

ISSN: 2212-563

COPYRIGHT

© Onthaasten en Genieten.
Het auteursrecht op de inhoud van dit magazine wordt uitdrukkelijk voorbehouden. Overname van artikelen alleen na schriftelijke toestemming van de uitgever.

FOTO'S BESTELLEN

De door Meindert van Dijk gemaakte foto's zijn te bestellen via <http://beeldbank.oypo.nl>.

NU IN DE WINKEL

GLAMPING MAGAZINE

alles over luxe kamperen



BUITEN LEVEN MET DE LUXE VAN THUIS 

Glamping

magazine

Doe mee!
Win 1 van de
125 prijzen

De leukste
glampingadressen
Wet jij het al?



214x
kamperen
in stijl

Voor het eerst
in een tent
(zou dat niet best?)

**3 GEZINNEN
VERTELLEN**
Zó is kamperen
ideaal!

Interview
10 vragen
aan actrice
Elle van Rijn

Boek nú
Cultuur
Glamping-
arrangement!

ISSN 1875-1231

FRANKRIJK • ZUID-AFRIKA • FRANKRIJK • BELGISCHE ARDENNEN • TEXEL



**voor
€ 3,95**

Kijk voor meer informatie op
www.glampingmagazine.nl

Glamping

magazine

VOORUITBLIK



Foto Meindert van Dijk

Theun Talsma geeft uitleg in de eendenkooi

In het volgende nummer onder meer:

- * Interview met **Theun Talsma**, boer, kooiker en natuurmens op vakantieboerderij De Kooiplaats op Schiermonnikoog. Met een bezoek aan de eendenkooi, één van de stilste locaties in Nederland!
- * Wandelen in het Zuidlimburgse Gerendal met een bezoek aan de beroemde orchideeëntuin
- * Onder zeil op de Wadden
- * Slow Coffee

Het volgende nummer verschijnt rond 10 april.



Nationaal Park
Lauwersmeer



Foto Jan Bosch

Vogelparadijs op vroegere zeebodem

Houdt u van rust en ruimte, weidse vergezichten en vogels? Dan moet u echt eens het Nationaal Park Lauwersmeer bezoeken! Dit uitgestrekte natuurgebied op de grens van Groningen en Friesland is een paradijs voor natuurliefhebbers!

In het gebied broeden ruim honderd soorten vogels, waaronder de imposante zeearend! Jaarlijks bezoeken honderdduizenden vogels het gebied op hun lange reizen van noord naar zuid en vice versa. Het gebied biedt vele wandel-, fiets- en vaarmogelijkheden. Ook zijn er jaarlijks vele tientallen interessante excursies onder begeleiding van een gids mogelijk.

Kijk voor meer informatie op: www.np-lauwersmeer.nl.
Of kom eens langs in het nieuwe activiteitencentrum!