Onthaasten en Genieten

rust | ruimte | stilte | tijd voor jezelf



1e jaargang, nr 2 - april 2012

INHOUD - LENTENUMMER



5 *Voorwoord*

6 *Kort nieuws*

8 *Beleef de nacht eens anders*

9 *Onthaasten op Twitter*

10 *Veel te doen, nooit gestrest. Interview met Theun Talsma op Schiermonnikoog*

22 *Lente*

24 *Creëer ruimte en rust in je huis én in je hoofd*

30 *Wapperende Groupon-bonnen (column)*

32 *Het platteland van Zuid-China: rust, kleur en schoonheid*

40 *Slow Food - Slow Coffee (met lezersaanbieding)*

44 *Onthaasten? Neem er regelmatig de tijd voor!*

46 Stiltelocatie: Gerendal - Zuid-Limburg

50 De 7 vragen aan: Lisette Thooft

52 Twee weken rust (column)

54 Onder zeil op de Wadden (lezersaanbieding)

56 Op de leestafel

58 Muziek

60 Slow - slower - slowest (column)

62 Lentetuin

64 Agenda

67 Regeladvertenties

68 Avond (gedicht)

71 Colofon

73 Vooruitblik

[advertentie]

pharosreizen.nl

AUTOVAKANTIES VAN ANWB



Actieve vakantie Tyngsjö Vildmark in Midden-Zweden

Tyngsjö Vildmark in Dalarna Zweden is een plek waar buitensporters en natuurliefhebbers kunnen genieten van een buitengewoon mooie omgeving waar stilte en rust een alledaags begrip zijn.

* activiteiten pakket inclusief
* Nederlandse eigenaren
* rustig gelegen aan het Tyngsjön meer

vanaf € 509,- per persoon per week

informatie

VOORWOORD



Ik koester mij in de warme ochtendzon, met een heerlijke kop koffie. Ik geniet van de lente! Van de vogels in m'n tuin, het frisse groen, de bloemen...

De belangstelling voor het eerste nummer van dit magazine was groot. Ruim 2010 mensen lazen het magazine! Hartelijk dank voor jullie leuke reacties! De kwaliteit van het magazine werd hoog gewaardeerd.

In dit lentenummer bezoeken we mijn favoriete Waddeneiland, Schiermonnikoog. Theun Talsma vertelt hoe hij als natuurmens op een ontspannen wijze woont, leeft en geniet in dit Nationaal Park, gelegen aan de rand van het Werelderfgoed Waddenzee.

Overvolle boekenkasten, stapels kranten, folders en tijdschriften op tafels, stoelen, banken en zelfs op de grond. Nauwelijks ruimte om te lopen en te leven. Herken je dit? Inez Petter heeft er haar beroep van gemaakt om anderen te helpen bij het creëren van overzicht en rust bij je thuis en op je werkplek.

Verder aandacht voor Slow Coffee. Geen snel bakkie leut uit de automaat, maar rustig de tijd nemen voor het zetten en drinken van dit bruine goud. En schrijfster Lisette Thooft vermoedt in 'De 7 Vragen' dat dood zijn misschien ook wel heel fijn kan zijn.
Ik wens jullie veel leesplezier!

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

Relax & Heal

Op de Floriade, de Wereldtuinbouw-tentoonstelling, die van 5 april tot en met 7 oktober in Venlo wordt gehouden, kun je de wereld van Relax & Heal bezoeken.
In Aziatische sferen proef, ruik, voel, hoor en zie je in alle rust hoe de natuur je gezondheid, je welzijn en je gevoel beïnvloedt.

In de kloostertuin kun je - bij niet al teveel bezoekers - de rust ervaren. Verder kun je je natuurlijke balans ontdekken in de energetische tuin of een wandeling maken over het blotevoetenpad.

Info: www.floriade.nl

'Neem de tijd!'

Zwerven door en langs Noordelijke Nationale Parken

In Noord-Nederland kun je binnenkort een een nieuwe wandelroute volgen door een aantal Nationale Parken, Nationale Landschappen én een Werelderfgoed. Je kunt zo in alle rust genieten van een groot aantal natuur- en cultuur-historische parels in Noord-Nederland, die bij het grote publiek weinig bekend zijn.

Het IVN (Instituut voor natuureducatie en duurzaamheid) heeft de nieuwe Langeafstandwandeling ontwikkeld in opdracht van



Nationaal Park Drents-Friese Wold | Foto Meindert van Dijk

zes samenwerkende Noordelijke Nationale Parken en in samenwerking met een groot aantal regionale partners.

Nationale Parken, Nationale Landschappen en Werelderfgoederen

De wandelroute verbindt de volgende gebieden aan elkaar:

* 6 Nationale Parken: Schiermonnikoog, Lauwersmeer, Drents-Friese Wold, Dwingelderveld, Weerribben-Wieden en Alde Feanen,
* 2 Nationale Landschappen: Middag Humsterland en Fryske Noardlike Walden en
* 2 Werelderfgoedlocaties: Wadden en Koloniën van Weldadigheid te Veenhuizen en Frederiksoord.

Slow concept en lokaal ondernemerschap

Wandelen in harmonie met natuur & milieu en in samenwerking met de lokale bevolking. Dat is de basisgedachte achter de wandelroute 'Neem de tijd'.

Bron: Nationaal Park Drents-Friese Wold

BELEEF DE NACHT EENS ANDERS



Zingende nachtegaal - Foto John Beukeboom

Nachtelijke Nachtegalenconcerten
Beleef de lente binnenkort eens op een heel bijzonder manier! Bezoek in de maand mei het duingebied Meijendel bij Wassenaar bij nacht en sta versteld van de melodieuze zang van de vele nachtegalen die in dit natuurgebied leven.

Grote variaties in toonhoogtes, rollers en ijle uithalen klinken uit de bosschages langs de wandelpaden. Vooral bij windstil weer is deze nachtegalenzang indrukwekkend!

Wil je niet alleen op stap, neem dan deel aan een georganiseerde excursie. Enkele suggesties:
* www.dunea.nl (11 en 23 mei)
* www.vogelwachtdelft.nl (5 mei)

Onthaasten op Twitter

Rijbewijs verlengen! Gemeentehuis is een prima plek om te onthaasten. Telefoontje mee en emails beantwoorden, heerlijk! (@Bedrijf2)

Zoveel werk, zag het even niet meer, zat al in oranje zonder het te merken. Zo gaat het met burn-out. #onthaasten is rust nemen. Waarschuwing (@GerjoMolenaar)

In de zin van 'Onthaasten? Daar heb ik geen tijd voor!'? "@jokearends: De haastgrens van @LoesjeNL weer ruimschoots overschreden vandaag..." (@marionarends)

Iedereen in het centrum van Rotterdam zonder stroom veel plezier met onthaasten! #stroomstoring (@AnjaFeijen)

#HNW vandaag: hele trage computersystemen. #Onthaasten? (@NicolevanSoest)

Na non-stop werken van 7.30 - 18.20 uur ben ik blij dat trein net voor me wegreed. Even een kwartier onthaasten. #neveradullmoment (@mwvalkenburg)

Vandaag een dagje onthaasten! #heerlijk #waswelweereenstijd (@moamusica)

Meer onthaast tweets op: twitter.com/onthaasten



Ontspannen bellen in de tuin

VEEL TE DOEN, NOOIT GESTREST

Op bezoek bij natuurmens Theun Talsma

Tekst Jeltsje van der Schaaf
Foto's Meindert van Dijk

Sportschoenen, een fleecevest en een spijkerbroek. Schiermonnikoger Theun Talsma (75) gaat comfortabel gekleed. Lekker praktisch, als je de hele dag zoveel te doen hebt als hij.

Talsma beheert een vakantieboerderij en een eendenkooi, redt zeehonden die hulp nodig hebben en is bovendien jutter en vogelaar. Maar druk? „Welnee, allemaal hobby's."

Langzaam meert de boot aan op Schiermonnikoog. Tientallen eilandbewoners, toeristen en andere bezoekers stappen aan wal. De meeste huren een fiets of laten zich met de bus naar het enige dorp op het eiland - ook Schiermonnikoog genaamd - brengen. Een enkeling gaat te voet verder.

En dan is het stil. Dan is er alleen nog het geluid van de wind en de vogels. Het zijn vooral meeuwen, maar in het dunne laagje water op het wad scharrelen ook scholeksters en bontgekleurde steenlopers.

Steppenkievit

Stilte en rust. Dat is Schiermonnikoog. En dat is ook natuurmens Theun Talsma, aan wie we een bezoek brengen. Talsma is geboren en getogen op het eiland.

Onder de wilde haardos kijken vriendelijke blauwe ogen rustig de wereld in. De oogopslag is ietwat melancholiek. Talsma praat bedachtzaam, maakt af en toe graag een droge grap.

Als je overal zo van geniet
als Talsma doet,
krijgt stress geen kans

Eerst maar een kop koffie in de gezellige keuken van de boerderij, waar Talsma met echtgenote Margo woont. Op de keukendeur hangt een poster van alle soorten eenden in Noordwest-Europa.

Talsma legt een dikke map op tafel. Daarin bewaart hij zijn bijzondere vogelwaarnemingen. Zo lezen we dat op 11 maart 1963 de witte kwikstaart terug is en dat Talsma op 28 september 2004 een ijsvogel bij de vijver heeft gesignaleerd.

Bladen vol waarnemingen zijn er, allemaal overzichtelijk uitgetypt door dochter Olga. Talsma: „Vooral op het strand kun je vaak bijzondere vogels ontdekken. Wist je dat er meer dan tien soorten meeuwen zijn? Mijn meest bijzondere waarneming is de steppenkievit. Of nee, de indische kraai. Of wacht, misschien is het toch de sneeuwuil……”

Doodskistje

Talsma vertoeft graag op het strand. „Dan voel ik de stilte en de rust. De natuur is zo mooi, maar je moet het wel zien. Ik heb ook eens een weekend op de Rottumerplaat door-



Vakantieboerderij De Kooiplaats



Op Talsma's camping staan klant-en-klare huurtenten, maar je kunt natuurlijk ook je eigen tent meenemen.

gebracht om vogels te tellen." Aan zijn gezicht zie je dat hij nog steeds geniet als hij aan dat weekend terugdenkt.

Toch houdt Talsma ook van mensen om zich heen. „Hier op onze vakantieboerderij De Kooiplaats is het altijd gezellig, maar het is nooit lawaaiig. Hier komen de mensen die wat meer rust willen. Jongelui gaan graag naar de wat drukkere plekken in het dorp. Mooi is dat we onze gasten vaak terug zien komen. Zo krijgen we er steeds meer kennissen bij."

We maken een wandeling over het erf: langs de koeienstal, de camping en de appartementen voor de vakantiegangers. Talsma beheert samen met zijn vrouw en hun zonen Rutger en Floris de vakantieboerderij. Ze hebben samen een melkveebedrijf en een schapenhouderij. Nee, aan werk geen gebrek. „Dus jullie moeten niet te lang blijven", grapt hij.



Materiaal uit het water is een prima versiering. Rechtsonder een rieten mand voor het vervoer van hulpbehoevende zeehonden naar de zeehondencrèche in Pieterburen.

„Kijk, daar staan de rieten manden voor het vervoer van zeehonden naar Pieterburen”, wijst Talsma. Van zeehonden-crèche Lenie ’t Hart heeft Talsma een machtiging om zieke zeehonden op te vangen en zo nodig eerste hulp te verlenen.

Als er een zeehond op het eiland aanspoelt, wordt Talsma meteen ingeschakeld. Er is zelfs een speciaal doodskistje voor zeehonden voor de reis naar Pieterburen.

Op het dak van de koeienstal zitten in de zomer tientallen zwaluwtjes. Talsma heeft overal nestkastjes neergehangen om het de vogels gemakkelijk te maken als ze onvoldoende nestmateriaal kunnen vinden.

Wilde eenden

Het terras van de boerderij geeft uitzicht op het weiland en op de eendenkooi, enkele honderden meters verderop. „Zicht op de kooi is belangrijk”, vertelt Talsma. „Want als er eenden uit de kooi vliegen is er iets mis. Dan is er waarschijnlijk iemand de kooi binnengegaan.” En dat kan en mag niet.

Want net als bij Talsma op de boerderij en op het hele eiland, heerst ook in de eendenkooi rust. „Als de eenden wat ruiken of horen, zijn ze zo weg.”

Talsma is kooiker. In de kooi vangt hij wilde eenden op (zie kader). Talsma zorgt ervoor dat de gevangen eenden worden geringd en dat de eendenkooi er pico bello bijligt.
Trots: „Het is een cultuurhistorisch monument en daar moeten we zuinig op zijn.” Boerderij De Kooiplaats ontleent haar naam aan de kooi.



Wat is een eendenkooi?

In een eendenkooi werden vroeger wilde eenden gevangen voor consumptie. Vandaag de dag worden de eenden gevangen en geringd voor onderzoek. De eendenkooi op Schiermonnikoog stamt uit 1861 en bestaat uit een grote, rechthoekige vijver met vangpijpen op de hoeken.

In Nederland zijn nog ongeveer honderd eendenkooien. De kooi op Schiermonnikoog is van de overheid.



Rustgevend tafereeltje in de eendenkooi. Om de vijver een schutting met kijkgaten.



Tijdens de rondleiding door de eendenkooi legt Talsma onder andere uit hoe het vangen van wilde eenden in z'n werk gaat.



Er hangt volop fruit in de eendenkooi. Proeven mag.

Middeleeuws

Dan meldt zich een groepje mensen voor een rondleiding door de eendenkooi. Dat betekent werk aan de winkel. In de zomermaanden leidt Talsma een aantal keren per week bezoekers rond. We nemen met z'n allen een kijkje bij de eenden. Dat wil zeggen, we vangen een glimp van ze op door een kijkgat in de schutting, die rond een grote vijver is aangelegd. Dichterbij komen mag niet.

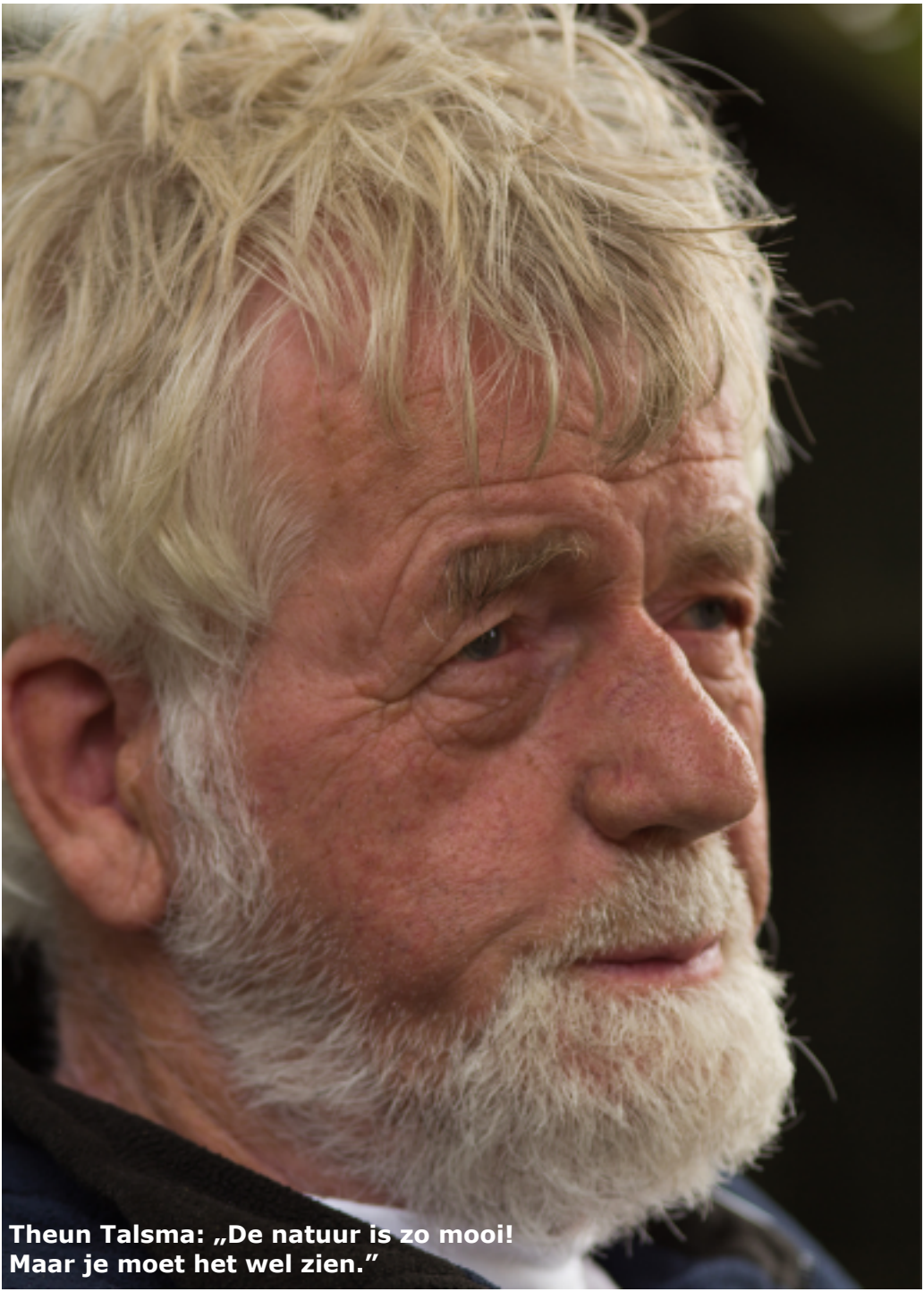
In het water dobberen snel geteld zo'n vijftig eenden. Een paar liggen te dutten op de wal. De vijver wordt omzoomd door wilgen en andere bomen. Het is net een historisch plaatje uit een boek over middeleeuwse kasteeltuinen.

Iedere dag is Talsma in de kooi te vinden. Het onderhoud vergt veel tijd, maar Talsma doet het met liefde. „Ik maai het gras, bagger de vijver uit en in de winter haal ik bijvoorbeeld afgestorven blad uit het water."

Dat werk gebeurt voornamelijk 's avonds. „Na het werk", verduidelijkt Talsma. Dus na bijvoorbeeld het ontvangen van gasten, het schoonmaken van de vakantieappartementen en het onderhouden van het erf.

Recycling

Als het weer geschikt is, zoals bij een stevige noordwesten-wind, moet er worden gejut. Talsma: „Dan ruim ik het strand op. Vroeger waren het voor jutters betere tijden, spoelde er van alles aan. Veel hout ook, waarvan je dan wat nuttigs kon timmeren. Je zou dat een vorm van recycling kunnen noemen. Nu worden veel spullen op zee in containers vervoerd."



Theun Talsma: „De natuur is zo mooi! Maar je moet het wel zien.”



Rust en ruimte: dat is Schiermonnikoog.
Op de achtergrond tussen de bomen vind je vakantieboerderij De Kooiplaats en de eendenkooi.

Talsma geniet van alle bezigheden. Is het niet te veel? Talsma schudt zijn hoofd. „Welnee, het is allemaal hobby."

Misschien is dat wel het geheim van een ontspannen leven. Als je overal zo van geniet als Talsma doet, krijgt stress geen kans. En zo'n rustgevende omgeving als Schiermonnikoog helpt natuurlijk ook.

Kijk voor meer informatie over de eendenkooi en Talsma's vakantieboerderij op: www.kooiplaats.nl.

Overnachten op Schiermonnikoog?

Zoek en boek de mooiste hotels! informatie

LENTE



Krokussen | Foto Meindert van Dijk



Margrieten | Foto Meindert van Dijk



Chinees klokje (Forsythia) | Foto Meindert van Dijk



Krokusveld Pietersbierum (Friesland) | Foto Meindert van Dijk

RUST

Tekst: Meindert van Dijk
Foto's: Meindert van Dijk en Bertineke de Lange (foto Inez)



Creëer ruimte en rust in je huis én in je hoofd

Overvolle boekenkasten, stapels kranten, folders en tijdschriften op tafels, stoelen, banken en zelfs op de grond. Nauwelijks ruimte om te lopen en te leven. Herken je dit? Ik wel.

Bij mij is het gelukkig nog niet zo ver, maar ik zit wel in de 'gevarenzone'. Mijn schuur en zolder staan al vol met 'waardevolle' zaken waarvan ik nog geen afstand kan doen. Wat ik misschien later nog wel eens nodig kan hebben. Of met een voor mij nostalgische waarde. Zoals oude computers, lampen, boeken en tijdschriften.

Het lukt me maar niet om dingen weg te gooien. Het blijft meestal bij verplaatsen. Het besef dat ik niet de enige ben is een schrale troost.

Inez helpt



Het is daarom niet verwonderlijk, dat steeds meer ondernemers en organisaties professionele hulp aanbieden om orde op zaken te stellen.

Eén van hen is Inez Petter.
Zij heeft er haar beroep van gemaakt om anderen te helpen om thuis en op de werkplek ruimte en rust te creëren.

Als professional organizer helpt zij met het opruimen en indelen van de kast, de administratie, de kamers en het hele huis(houden).

Volgens Inez is opruimen, organiseren en goed inrichten belangrijk om de volgende redenen:

- Het geeft voldoening, de ervaring is helend, het geeft zelfvertrouwen en energie om de rest aan te pakken.
- Het levert tijd en ruimte op.
- Je bent jezelf aan het verzorgen.
- Het schept ruimte voor jezelf en je gezin.
- Het verhoogt je kwaliteit van leven.
- Rust in huis is rust in het hoofd.
- Het heeft een positieve invloed op je welzijn.
- Het draagt bij aan je persoonlijke ontwikkeling en vaardigheden.

Rust bevordert creativiteit

Inez: „Het gaat er niet om dat alles perfect strak ingericht is en je agenda strikt wordt nageleefd. Want dan zet je jezelf klem en gun je jezelf geen ruimte en ontspanning.

Het gaat erom dat je de spullen zo opbergt dat je het kan terugvinden. En als je spullen wegzet, dat je weet wáár je het neer moet zetten. Dit geldt ook voor je taken in je agenda."

Op deze manier ontstaat er volgens Inez overzicht, ruimte en rust in je huis en in je hoofd.

Je kunt je dan weer opladen en aandacht hebben voor zaken en personen die je belangrijk vindt. Je krijgt dan weer aandacht voor jezelf. Rust en ruimte in je hoofd verbetert je creativiteit. Tijdens mijmeren en dagdromen ontstaan vaak nieuwe, creatieve ideeën.

Er komt zo ook een juiste balans in je planning: ruimte voor onthaasten en genieten!

Workshops
Voor groepen biedt Inez Petter de inspirerende en gezellige workshop ***Get organized***. Info: www.inezhelpt.nl.

Enkele tips van Inez Petter

Agenda: overzicht geeft rust

Schrijf alle activiteiten in je agenda en werk met symbolen. Deze zijn sneller te lezen dan hele volzinnen. Niet alleen de afspraken staan erin, ook 'vandaag strijken' of 'moeder bellen'. Je deelt zelf de dag in. Dat geeft overzicht: je ziet dan direct of de dag te vol is gepland.

Duidelijkheid voor kinderen

Voor kleine kinderen is het heel belangrijk dat ze weten wat er die dag gebeurt. Duidelijkheid en structuur geeft ze houvast en rust. Van wc-rollen kun je een weekkalender maken. Door middel van pictogrammen maak je duidelijk wat op welke dag gebeurt. Ze begrijpen de kalender en kunnen zelf de knijper op de volgende dag doen. Dit kan een ochtendritueel worden, totdat ze gewend zijn aan het weekritme.

Vaste plek, slim bedacht

Geef de buggy voor je kind en de poppenbuggy een slimme plek. Met een handdoekendrager van IKEA en een douchering hangen de buggy's opgeruimd op hun vaste plek. En het neemt ook nog weinig ruimte in.

Meer tips

Deze en meer tips staan met illustratie in de rubriek 'Foto's & Inspiratie op www.inezhelpt.nl.



Meimaand - Bloeimaand





Foto's Meindert van Dijk



Wapperende Groupon-bonnen

Column door Jeff Peters
Foto © Nyul | Dreamstime.com

Nederlanders zijn gespannen, gehaast en ontiegelijk druk. Dit roept iedereen altijd, maar is dit ook waar? Als ik op een willekeurige maandagmorgen op station Utrecht Centraal loopt zeg ik vol overtuiging 'ja'. Nadat je eindelijk je fiets gestald hebt begint het feest. Zodra je een plekje op de roltrap veroverd hebt kom je langzaam dichterbij.

Schoksgewijs. Want de roltrap kan de mensenmassa nauwelijks aan. Hoe hoger de roltrap je brengt hoe meer je ziet. Het begint met een massa lopende schoenen. De roltrap gaat verder. Je ziet een massa voortbewegende benen.

De roltrap gaat verder. Je ziet een massa (norse) koppen die uitdrukkingsloos voor zich uitkijken. Bam! Je bent er. Nog even diep inademen voordat de benende massa je meevoert naar perron vijf. Tot zover maandagochtend.

Zelf weet ik niets van rust en niets van onthaasten. Ik ben zo'n type die elke maandagmorgen in de Centraal Stationmassa loopt. Met een verschrikkelijke laptoptas. Maar van genieten weet ik des te meer. Lekker eten, maar vooral lekker slapen zijn mijn specialiteiten. Natuurlijk slaap je het lekkerst in je eigen bedje.

Toch sliep ik laatst nog lekkerder dan thuis. In een hotel. Met sauna. Met zwembad. Met ontbijt. Genieten. Zodra de elektrische schuifdeuren zich achter mij sloten begon het.



Totale rust

Vivaldi verwelkomde mij met zijn rustige muziek (zoals in negen van de tien gevallen in luxe hotels).

Ik moest vijftien minuten wachten bij de check-in. Voor me stonden Nederlanders, wapperend met hun hotelveiling- en Groupon-bonnen.

Zenuwachtig naar het aftellende klokje kijken

Ik vraag mij of of dit onder de noemer 'onthaasten' valt. Wat een stress! Een halve dag achter de computer om korting te krijgen. Zenuwachtig naar het aftellende klokje kijken en uiteindelijk vijf euro goedkoper uit zijn.

Als dank word je je hele leven achtervolgd met schreeuwerige mails en brieven. Mij niet gezien. Ik ben aan de beurt. Paspoort, creditcard, pasje. Ik ben er klaar voor. Snel loop ik de sportafdeling voorbij richting de sauna. Relax, en vooral niet kijken naar de iets te dikke mevrouw naast me.

REIZEN

Het platteland van Zuid-China: rust, kleur en schoonheid

Tekst en foto's: Geertje Andringa



(Foto: Hans van Sterkenburg)

In het najaar van 2011 trok tekstschrijver en reisfotograaf Geertje Andringa door het prachtige berglandschap van Zuid-China. In haar verslag geeft zij een impressie van dit bijzondere werelddeel.



Rijstterrassen in Zuid-China



De rijstvelden van Zuid-China

Het ijle geluid van een bamboefluit over het water. Oudere Chinezen leggen een kaartje in een paviljoen. Een vijver vol lotusbloemen. Lachende kinderen, een jongen gooit een hengeltje uit.

Zo ontvouwt het leven zich aan mij in het uiterste zuiden van China. Op pleinen en in parken dansende mensen. Een man oefent Tai Chi bij muziek uit een oude bandrecorder. Eetstalletjes, kruiden, bloemen.

Dieren worden te koop aangeboden op de markt: slangen, schildpadden, vogels, katten, honden. Houten huizen en een kleurrijke bevolking.


"Mensen en dieren werken en leven
hier hun eigen natuurlijke ritme."



Rijstterrassen in de ochtendnevel

Door de rijstvelden van Yuangyang naar Quinkoo

Het is nog vroeg in de ochtend, als we dwars door de rijstvelden naar het dorp Quinkoo lopen. De rijstvelden liggen nog verscholen in de mist. Hier en daar het geluid van een vogel. Als de mist optrekt zie ik een sprookjesachtig landschap. Modderige paden en smalle stenen paadjes doorkruisen de goudgele velden. Zo nu en dan stappen we opzij voor een koppel ossen.

We lopen langs bamboebosjes en meertjes met gifgroene kikkers. De boeren onderweg werken gestaag door aan de rijstoogst. Blinkende sikkels in het zonlicht, geen machinaal geluid verstoort de stilte. Over de wind- en regenbrug komen we Quinkoo binnen.



Mediterende oude vrouw

Vroeger was de brug een overdekte handelsplaats, tegenwoordig een plek voor 'hangouderen'. Aan de voet van de brug wassen vrouwen kleren en schoenen in de rivier. Op het dak een oude vrouw in meditatiehouding, de handen gevouwen. Mensen en dieren werken en leven hier hun eigen natuurlijke ritme.

Kleurrijke bergvolkeren

In het diepe bergachtige zuiden van China wonen kleurrijke minderheden: de Miao, de Dong, de Hanu, Yao, Li, Lisu, Shui, Hanji. Ze zien er prachtig uit: mooie sieraden, lange rokken, korte rokken, kleurige pakken, prachtige hoofddeksels. Bloemen en dieren geborduurd op het mooiste blauw en rood. Bij vrouwen reikt het haar tot op de grond. In een handomdraai maken ze een fraaie wrong. Mais hangt te drogen op de veranda's van de houten huizen.

Het dagelijks leven in Zhaoxing

Zhaoxing: houten huizen en drumtorens. Het leven speelt zich af op straat en bij de rivier. Courgettes slingeren zich rond elektriciteitsdraden. In en aan de rivier wordt alles gekweekt wat eetbaar is. Chinezen laten geen hoekje grond onbenut.

Bloed van een geslacht varken stroomt vanaf de kade in de rivier. In een laadwagen wachten twee varkens lijdzaam hun beurt af. Rijst, tabak en rode pepers hangen overal te drogen in de straten.

In de drumtoren klinkt muziek van menshoge houten fluiten. Drumtorens zijn rijk versierde houten torens die naar boven smal toelopen. Ze werden gebruikt om de dorpelingen te waarschuwen voor gevaar of op te roepen voor vergaderingen.



De houten huizen van Zhaoxing



Wierookvat in tempel

Kinderen en honden drentelen rond. Kippen en kuikentjes zijn op zoek naar eten. Door de stoffige straat rijdt een paard en wagen. Een haan waakt over zijn kippen.

De monnik in de bamboe tempel

De stad van de Eeuwige Lente. Zo wordt Kunming genoemd. Buiten de stad gaan we op zoek naar de bamboe tempel. Volgens een oude Chinese legende achtervolgden twee prinsen een rinoceros. Het dier verdween en er verscheen een groep monniken met bamboestokken. Zij verdwenen ook, maar lieten de bamboestokken achter, die in een bos veranderden. Daar bouwden de prinsen deze zen-boeddhistische bamboe tempel.

Wierook kringelt omhoog uit grote ijzeren wierookvaten. Een spel van kleuren: beelden, balken, daken, bamboe.

Op de veranda zit een oude monnik. Hij schrijft Chinese tekens op een vel papier. Wat hij schrijft weten we niet, hoe lang hij hier woont weten we niet. Wij verstaan geen Chinees, maar toch is er communicatie.

Een bijzondere plek. Een mystieke sfeer. Hier zou je vaker willen zijn.



Oude monnik in de Bamboetempel

SLOW FOOD - SLOW COFFEE

Slow Food is een internationale beweging voor ecogastronomie. We vinden dat voedsel lekker, puur en eerlijk moet zijn. Daarmee bedoelen we dat ons eten goed moet smaken. Dat het zonder schade voor de leefomgeving, het dierenwelzijn en de gezondheid moet worden geproduceerd en dat producenten een eerlijke vergoeding moeten krijgen voor hun werk.

Ontstaan als reactie op fast food

Slow Food werd opgericht in 1989 als reactie op fast food, op smaakvervlakking en de toenemende eenvormigheid van voedsel. De beweging streeft naar smaakvolle producten van goede kwaliteit, die duurzaam zijn geproduceerd.

Maar de betrokkenheid van Slow Food-leden reikt veel verder. We houden niet alleen van ambachtelijke producten van uitstekende kwaliteit, maar zijn tegelijkertijd geïnteresseerd in de herkomst ervan, in de productiewijze, de economische en politieke context.

Daarbij pleit de beweging voor behoud van authentieke soorten en rassen en biodiversiteit, waarmee we veelzijdigheid in soorten en rassen beogen. Verder bevorderen we de vorming van voedselgemeenschappen, een economisch model dat rechtvaardige, duurzame productie voorstaat en onderlinge banden binnen een gemeenschap versterkt.



Training Slow Coffee bij de Koffieschool

Lezersaanbieding: Slow Coffee Training

Praktische workshop om zelf thuis de lekkerste slow coffee te leren maken! Je krijgt informatie over koffiesoorten, apparatuur en zetmethoden. Daarna ga je zelf aan het werk!

Locatie: Leopold Koffieschool in Utrecht
Datum: vrijdag 25 mei van 19:00 - 22:00 uur.
Kosten: € 55 p.p. (in plaats van € 60 p.p.)

Zie ook de **Agenda** op de Onthaasten en Genieten website.

Info en aanmelden:
www.koffieschool.nl, info@koffieschool, tel.: 06-21859298
o.v.v. 'Lezersaanbieding Onthaasten en Genieten'.

Slow Coffee

Zetmethodes uit de slow-coffee beweging zijn soms al meer dan 100 jaar oud. Frappant, omdat deze oude methodes zijn herontdekt door een jonge rebelse generatie koffie-inkopers. Zij ontdekken, dat de 'snelle' espressotechniek helemaal niet geschikt is voor alle koffies.



Training Slow Coffee bij de Koffieschool

Als inkopers gaan ze op zoek naar karaktervolle koffies die een beleving verschaffen die je kunt vergelijken met drinken wijn of thee. Maar koffie-inkopers proeven koffies niet als espresso, maar via een opschenkmethode, het zogenaamde cuppen.

Maar juist frisse koffies, die tijdens het cuppen voor blije gezichten zorgen, blijken voor espresso niet geschikt. Espresso versterkt namelijk de frisse smaken. En wel in die mate - ca 6 keer! - dat de aangename frisheid omslaat naar een zeer onaangename zuurheid. Om dit te voorkomen kun je dergelijke koffies wel hoger/langer branden, maar dan verlies je nu juist die spannende smaken.

Dus snelle espresso wordt vervangen door een langzamere - slow - wijze van bereiding waarbij de frisheid wel spannend aangenaam blijft. Slow Coffee slaat dus op de tijdsduur die de zettechniek vergt. Het deelt wel uitgangspunten met Slow Food beweging, maar een zettechniek kun je niet eten....

Slow Coffee technieken - zoals Hario V-series, Syphon, Chemex - vind je anno 2011 in alle übercoole koffiebars in de grote wereldsteden. Vooral bij een jonge generatie koffieliefhebbers slaat slow coffee enorm aan. Zij staan open voor 'slow' omdat ze geen oma's hebben gekend met slecht gezette filterkoffie. Zij waarderen deze elegante stijl van koffie drinken op z'n smaak.

Slow Coffee vraagt net als espresso wel kundigheid. In de Training Slow Coffee (zie de 'Lezersaanbieding' in het kader) worden verschillende methodes uitgelegd. Enthousiasme bij barista en gast verzekerd!

(Bron: www.slowfood.nl en www.specialtycoffee.nl)

Zie ook:
www.goldencoffeebox.nl, www.bocca.nl, www.koffieschool.nl

Onthaasten?

Column door Gert Otter

Neem er regelmatig de tijd voor!

Onlangs had ik een afspraak in de buurt van Loosdrecht. Komende vanuit Den Haag kwam ik in twee files terecht. Het zag er naar uit dat ik mijn afspraak niet op tijd zou halen. Ik stond op de 'automatische piloot', dus ik begon mij te ergeren en te 'opstressen' omdat er weer eens wat tegen zat. Hierdoor kon ik niet van deze rit genieten, iets wat ik normaal meestal wel doe.

Gelukkig werd ik mij hiervan bewust en kon ik er wat aan doen. In dergelijke gevallen maak ik gebruik van de MBCT, (Mindfulness Based Cognitive Therapy), het gewoonte-patroon. Al snel kreeg ik hierdoor inzicht in het patroon.

Normaal gesproken zou er frustratie en onzekerheid opkomen, met als gevolg zweten en gejaagdheid. En dat weer gevolgd door allerlei zelfverwijten en stressvolle reacties om een snellere route te vinden, desnoods over B-wegen.

Maar zoals gezegd werd ik tijdens het rijden bewust van dit patroon en ging ik naar een rustige buikademhaling.

Binnen een paar minuten kon ik mij weer ontspannen en werd ik mij bewust van de rit en de andere automobilisten om mij heen. Je zou iedereen om je heen die bewustheid en innerlijke rust willen toewensen.

Toen ik het laatste stuk van de rit rustig tussen de Loos-drechtse plassen doorreed, je mag er maar 60km, verdween het laatste stukje stress. Ik was toch al iets te laat en

bedacht mij dat 5 minuten later ook niet meer uitmaakte. Auto aan de kant, raampje open, radio uit en genieten van het kalmerende geluid van de zingende vogels en het klotsende water tegen de waterkant.

De sidderende lentelucht opsnuivend, het was een volmaakt moment voor al mijn zintuigen. De batterij was weer helemaal opgeladen en iets later dan gepland arriveerde ik op mijn afspraak.

Het werd een zeer interessante bijeenkomst, ik stond weer helemaal open voor nieuwe ideeën en ontwikkelingen.

Mindfulness is een goede manier om op elk willekeurig moment om te kunnen schakelen van de doe-modus (denken, plannen etc) naar de zijn-modus (toelaten, niet-oordelen).

Wil je meer weten over MBCT, kijk dan eens op de website www.mbcttrainingen.nl



Gert Otter is coach / counselor

GO-Burnin Vitaliteits-management
Oliver Hardystrook 56
2726 VA Zoetermeer
Tel.: +31 650653654

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

STILTELOCATIE

Gerendal, Zuid-Limburg

Tekst en foto's Meindert van Dijk

Stiltegebied met orchideeën en hellingbossen

Iets ten zuiden van het gehucht Oud-Valkenburg ligt het Gerendal. Een zogenaamd 'droogdal', ontstaan in de IJstijd en aangewezen als stiltegebied.

Het is een heerlijk gebied om te wandelen over smalle wegen en onverharde paden. Er zijn verschillende, met gekleurde paaltjes gemarkeerde wandelroutes uitgezet.

Het heuvelachtige landschap bestaat uit graslanden, akkers en hellingbossen. De kalkgraslanden bieden veelal zeldzame orchideeën en andere planten een geschikt biotoop.

In het gebied leven eekhoorns, dassen, vossen en reeën, dieren die je tijdens de wandelingen zelden tegenkomst. Meer kans op waarnemingen bieden rondcirkelende buizerden, luid roepende zwarte spechten. De vele vlinders en wijngaard-slakken zul je eveneens moeilijk kunnen missen.

Het Limburgs Landschap, Natuurmonumenten en Staatsbosbeheer beheren dit waardevolle natuurgebied.

In de beroemde Orchideeëntuin groeien en bloeien zo'n 20 soorten wilde orchideeën. De tuin is gedurende de maanden mei en juni geopend voor het publiek.



Orchideeëntuin Gerendal.
Op informatiebordjes staan de namen van de orchideeën.



Aanwezige gidsen kunnen je informeren over de bloeiende planten. Op verzoek verzorgen ze ook rondleidingen. In deze periode kan het wel iets drukker zijn in het Gerendal dan gedurende de rest van het jaar.

Natuurfotowandelingen en wandelarrangementen

Op aanvraag verzorg ik voor groepen vanaf acht personen Natuurfotowandelingen in en rond het Gerendal. Deze wandelingen, meestal geheel verzorgde dagtochten, starten in Schin op Geul.

Afhankelijk van het seizoen kunnen ze worden gecombineerd met een bezoek aan de Kasteeltuin Oud-Valkenburg, ooit een tuin van het nabijgelegen Kasteel Schaloen. Nu is het een combinatie van heemtuin en kruidentuin. Samen met de monumentale watermolen vormen zij de drie elementen van de Kasteeltuin Oud-Valkenburg.

Ook zijn meerdaagse wandelarrangementen mogelijk, waarbij ook het Geuldal en Gulpdal worden bezocht.

Het Zuidlimburgs Heuvelland is voor mij een geliefde locatie om te ontspannen, te wandelen en te fotograferen. De kleine groene camping *Gronselenput* bij Wijlre fungeert daarbij als uitvalsbasis voor mijn activiteiten. Idyllisch gelegen aan de voet van de Keutenberg met de Geul fraai meanderend om de camping kun je hier in alle rust genieten van de vele vogels die in het aangrenzende hellingbos leven.

Info

www.natuurfotowandelingen.nl
nl.wikipedia.org/wiki/Gerendal
www.kasteeltuinoudvalkenburg.nl



Een fraai veldboeket herinnert thuis aan de ontspannen wandeling in het Gerendal.
Wie kent deze vrouw? Reacties graag naar Meindert van Dijk.

DE 7 VRAGEN AAN:

Lisette Thooft



Foto Tessa Posthuma de Boer

Schrijfster, publiciste en journaliste Lisette Thooft (58) woont en werkt in Broek in Waterland. Op haar website www.lisettethooft.nl vind je meer informatie over haar werk.

1. Hoe onthaast je zelf?
Door te mediteren, te wandelen, fijne boeken te lezen en op mijn kleinkinderen te passen.

2. Wat is je favoriete stilteplek?
Mijn eigen meditatiestoel. En het terras achter ons huis met uitzicht over de Waterlandse weilanden.

3. Naar welke (soort) muziek luister je het liefst?
Wereldmuziek, Bach, mijn eigen gitaarspel.

4. Welk boek spreekt je het meest aan?
Het boek dat ik zelf aan het schrijven ben: een roman over een vrouw die een boek schrijft over sprookjes.

5. Naast wie zou je het liefst in een vliegtuig zitten?
Mijn eigen man; sinds ik met hem ben, reis ik graag.

6. Waar geniet je het meest van?
Het leven! Maar misschien is dood zijn ook wel heel fijn, dat vermoed ik eigenlijk.

7. Wat is je droom?
Dat mijn roman lukt en een succes wordt.

TWEE WEKEN RUST

Column door Lisa Tobiassen

Lisa Tobiassen (33 jaar), is ondernemer, samenwonend en moeder van twee kinderen (3 en 1 jaar).

'Twee weken rust, dus liever ook niet werken. Is dat mogelijk?', hoor ik een vrouw zeggen. Even is het stil in de kleine, ietwat benauwde kamer. Heeft ze het tegen mij? Ik zie niemand anders in de ruimte.

De vrouw, van een jaar of veertig, die tegenover me aan het bureau zit, kijkt me veelbetekenend aan. Ik daarentegen, vraag me af waar zij het in vredesnaam over heeft. Hoezo niet werken? Zo erg is het toch niet?

Na lichamelijk alle mogelijke scenario's uitgesloten te hebben, was mijn huisarts van mening dat ik zou kunnen lijden aan een postnatale depressie. Ik had haar gezegd dat een depressie het probleem niet kan zijn.

Ik, in een depressie, nee, ik wil nog zoveel dingen zien en doen. Daar is dit leven al te kort voor. Genieten van het leven, juist met mijn kinderen. De klachten zijn met name lichamelijk, verzekerde ik haar. Dus daar moeten we verder zoeken.

De praktijkondersteuner van de huisarts, die wat meer thuis is op dit gebied, zou hierin een betere diagnose kunnen stellen. Op haar kamer zit ik nu. Vol goede moed, ervanuitgaande dat ik te horen krijg dat mijn psychische gesteldheid nog in volle gezondheid verkeert, hoor ik haar iets anders zeggen.

'Daarnaast wil ik therapie en anti-depressiva voorstellen'. Even vraag ik mij af of mijn oren wel in orde zijn. Anti-depressiva? Het moet niet veel gekker worden, denk ik. Dit meent ze niet.

Vol ongeloof luister ik naar haar diagnose, een depressie als gevolg van het te lang doorlopen met een burn-out. 'En nu?', weet ik met moeite uit te brengen.

Haar advies: voorlopig helemaal niets. 'Helemaal niets doen dus?', vraag ik voorzichtig om zeker te zijn dat ik haar begrijp. Ze knikt bevestigend. Probeer tot rust te komen.

Langzaam laat ik de woorden tot me doordringen. Mmm, voor mijn gevoel ben ik net lekker bezig. Ik erken dat ik voor alles wat ik wil niet altijd de energie heb en vaak te hard van stapel loop. Het is niet niks met twee kinderen van 3 en 1 en een eigen zaak, maar ik denk altijd, waar een wil is, is een weg.

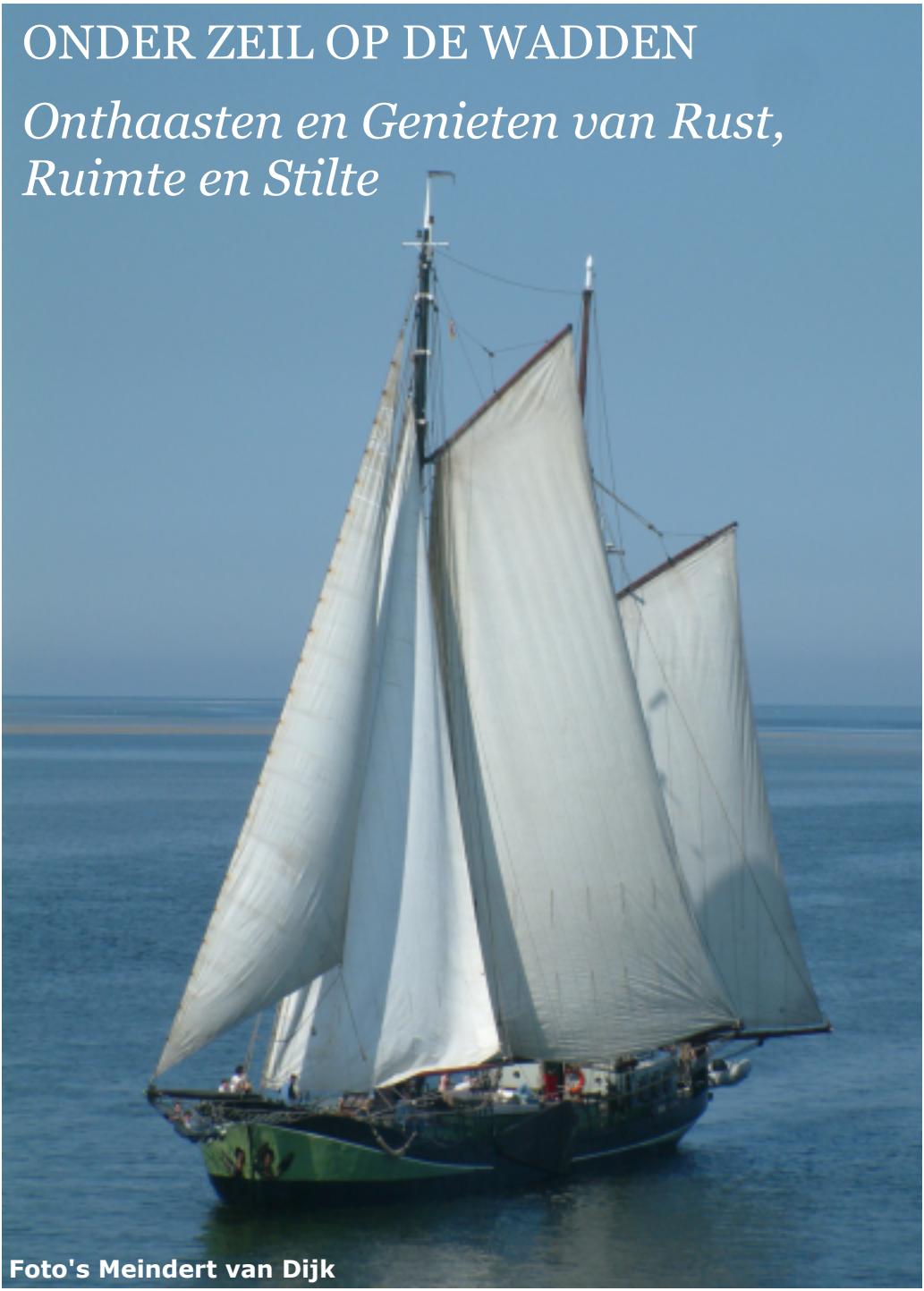
Bij de gedachte dat ik tot rust moet komen, krijg ik het spaansbenauwd. Hoe doe ik dat in godsnaam? Ik denk dat ik geniet, maar doe ik dat eigenlijk wel? 'Schrik je hiervan?' vraagt ze en stoort me in mijn gedachten. 'Ik wil het eerst allemaal laten bezinken', antwoord ik.

Dit is het begin van mijn zoektocht met als thema onthaasten en genieten. De rust in mezelf vinden, die ik gaanderweg ben kwijtgeraakt. Het is een reis naar de vele manieren om tot rust te komen en mijn ervaringen daarin. Deze wil ik graag met jullie delen in de hoop dat jullie, ieder op een eigen manier, ook de rust vinden om te genieten van elk waardevol moment.

Wordt vervolgd.

ONDER ZEIL OP DE WADDEN

Onthaasten en Genieten van Rust, Ruimte en Stilte



Foto's Meindert van Dijk



Lezersaanbieding

Waddenbelevingsweekend op een klipper
Heerlijk een paar dagen onthaasten en genieten in de laatste wildernis van Nederland. Het Werelderfgoed Waddenzee bied je volop rust, ruimte en stilte. Op Vlieland of Terschelling maken we een fijne Natuurfotowandeling.

Vertrek: Harlingen
Datum: vrijdagavond 20 t/m zondagmiddag 22 juli 2012.
Kosten: € 495 per persoon

Info en aanmelden:
In de Agenda op de website Onthaasten en Genieten vind je (binnenkort) alle informatie en aanmeldmogelijkheid.

informatie

OP DE LEESTAFEL



Tien geboden voor innerlijke rust
Lisette Thooft

Opzij, opzij, opzij, maak plaats, maak plaats, maak plaats, wij hebben ongelofelijke haast. Herman van Veen zong het zo mooi.

Als geneesmiddel voor deze ongelofelijke haast is er nu de Tien geboden voor innerlijke rust.

De geboden en verhalen van Lisette Thooft helpen werkelijk als je streeft naar innerlijke rust.

Info: www.bol.com

€ 14,95 - ISBN: 9789022537213



Vegetarisch Fit

Ruim 80 originele recepten uit de internationale keuken van soepen, salades, voorgerechten, pasta's en rijstgerechten. Het water loopt je in de mond! Vegetarisch Fit, een andere kijk op vegetarisch genieten!

€ 3,95 - Verschijnt 4 x per jaar

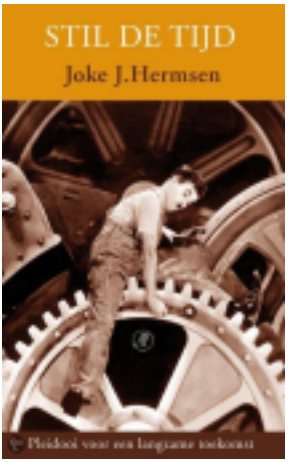


Bezin in Limburg

Kom tot rust in Limburg. Steeds meer mensen zijn op zoek naar bezinning, onthaasting en innerlijke rust. Bezinningstoerisme is daarom niet voor niets 'hot'.

De gids 'Bezin in Limburg' neemt op een sfeervolle, bijna serene manier, vierendertig Limburgse bezinningsplekken onder de loep. Dit inclusief informatie over bereikbaarheid, prijzen, faciliteiten en openingstijden.

Naast het boek kun je de nieuwste ontwikkelingen over deze vorm van recreatie op de voet volgen via www.bezininlimburg.nl.



Stil de tijd
Joke J. Hermsen

Een nieuwe visie op het fenomeen tijd, waarin Joke J. Hermsen een onderscheid aanbrengt tussen kloktijd en innerlijke tijd.
Info: www.bol.com

€ 12,50 - ISBN: 9789029571395

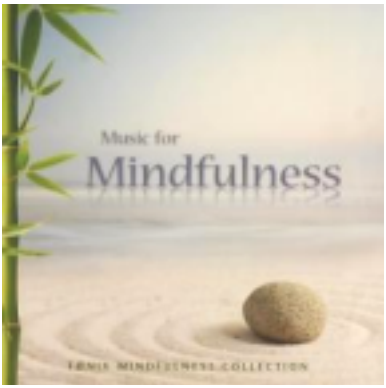
MUZIEK



Music for Inner Stillness
Eckhart Tolle

Muziek kan er voor zorgen dat mensen uit het denken gehaald worden en in het hier en nu komen, aldus best-selling auteur Eckhart Tolle.

Op de *Music for Inner Stillness* heeft Eckhart Tolle zelf opnieuw een aantal van zijn favoriete muziekstukken geselecteerd om je in de ruimte en de schoonheid van het NU en de stilte te brengen.
Beluister-Bestel deze CD.



Music for Mindfulness
Marcos Ciscar

Stilte. Mindfulness gaat over stilte, over in het hier en nu zijn, het gewaarworden van dat wat er is. Marco Ciscar heeft met Music for Mindfulness een ieder die met Mindfulness aan de slag gaat een steuntje in de rug willen geven.
Hij heeft muziek zo gecomponeerd dat het je kan helpen en connectie te maken tussen je zelf en je innerlijke stilte.
Heerlijke muziek met natuurgeluiden.
Beluister-Bestel deze CD.



Essential Sleep
Stuart Jones

Essential Sleep is door Stuart Jones gecomponeerd om je te helpen rusten, ontspannen en te slapen. Zachte piano zoals alleen Stuart Jones dit kan.

Een ideale CD dit Essential Sleep voor de mensen die 's nachts wakker liggen en met muziek in slaap willen vallen. Velen hebben het eind van deze CD niet wakker meegemaakt. Welterusten.
Beluister-Bestel deze CD.



Nature Angels
Adreas

Andreas is met Nature Angels erin geslaagd een prachtige CD waarop muziek met natuurgeluiden volledig samenvloeien. Andreas heeft zich voor Nature Angels laten inspireren door de mensen die de “opdracht” hebben de aarde en natuur te beschermen.
Prachtige ontspannende en rustgevende muziek.
Beluister-Bestel deze CD.

MEER MUZIEK-CD'S OP: WWW.SPIRITUELEMUZIEK.NL

SLOW – SLOWER – SLOWEST

Column door Jos Rosier



Foto Pauli Langbein

Wij Westerlingen razen 24/7 door ons leven. Op volle snelheid van en naar werk, de winkel, vakantie, sportclub, vereniging, vergadering, avondje uit. We gunnen ons geen tijd om gas terug te nemen, terug te schakelen van de vijfde naar de eerste versnelling.

Alles moet snel, moet nu, moest gisteren al klaar zijn. Racemonsters zijn we geworden... zo snel mogelijk van A naar B is wat ons voortdrijft. We hebben oog voor het beginpunt en het eindpunt van onze reis, maar vaak weten we weinig tot niets meer van de reis zelf.

Niet verwonderlijk, want zo zijn we ook niet opgevoed. Er wordt voortdurend van ons geëist dat we opschieten en ons aan strakke deadlines houden, binnen maar zeker ook buiten de werkomgeving.

Hoe anders is de bewuste ervaring van het focussen op de reis zelf en ons nu eens niet te concentreren op het zo snel mogelijk vertrekken en aankomen. Dat is – als we ons daar tenminste aan durven overgeven – beleving op een veel dieper niveau.

De Chinese innerlijke vecht- en ontspanningskunst Bagua kent een meditatieve oefening genaamd Walking The Circle, waarin men in slow motion in een cirkel door de ruimte beweegt. Juist het lopen in een cirkel voorkomt dat er teveel wordt stil-

gestaan bij het beginpunt en het eindpunt van een weg. Het zorgt er juist voor dat er alleen aandacht is voor de weg, het proces, 'the space in between'. Walking The Circle resulteert vaak in een zeer ontspannen, bijna trance-achtige staat van bewustzijn bij de deelnemers.

Ook op een iets simpeler manier kun je die ontspanning bij jezelf naar boven halen. Ga bijvoorbeeld eens naar het bos of het strand en maak daar eens een flinke wandeling.

Vergeet de klok, vergeet het gaspedaal, maar probeer je eens over te geven aan de wandeling, de loopbeweging zelf. Pas je tempo aan, schakel terug, voel wat er gebeurt in je lijf als je langzamer loopt dan gebruikelijk.

Observeer ook de omgeving en zet je zintuigen op scherp door met volle teugen te kijken, te ruiken, te luisteren, te ademen, misschien zelfs wel aan te raken of te proeven.

Wat een andere gewaarwording om nu eens niet te hoeven racen, maar juist de tijd te nemen om het letterlijk en figuurlijk eens rustig aan te doen. De tijd als het ware te vertragen door het toepassen van slow – slower – slowest.

Jos Rosier laat mensen in beweging komen, zowel in organisaties als in de particuliere sector.
Info: www.itsmore.nl

LENTETUIN









Foto's Meindert van Dijk

AGENDA

Onderstaande activiteiten zijn een selectie uit de online Agenda (www.onthaasten-en-genieten.nl/agenda). Op de website meer informatie, aanmeldmogelijkheden en opgave activiteiten.

Stiltecirkel
1e zondag van de maand 10-12 uur, diverse locaties
Info: www.stilte.org

Stiltewandeling Zuid-Kennemerland
di 17 april 10-12 uur, Duin en Kruidberg, Santpoort
Info: www.kitty-madison.com/stiltewandelingob.htm

Stiltewandeling met Saskia Basten
wo 18 april, Grootmoeder Aarde, Moergestel
Info: www.grootmoederaarde.nl/stiltewandelingen.html

Cursus Keelzang/Boventoonzang
zo 22 april, 20 mei & 3 juni, Noorderlicht Centrum, Apeldoorn
Info: www.hetiseral.nl

Intensieve zenretraite- door Nico Tydeman
wo 2 mei - zo 6 mei, Kloosterhotel ZIN, Vugth
Info: www.zininwerk.nl

Smakelijk wadavontuur
zo 6 mei, 16:30-20:00 uur, Waddenzee bij Kloosterburen
Info: www.onthaasten-en-genieten.nl/agenda

Natuurexcursie Nachtegalenzang
vr 11 mei 20:30 u, Berkheide, Wassenaar/Katwijk
Info: www.dunea.nl

Natuurexcursie Nachtegalenzang
wo 23 mei, 20:30 u, Meijendel, Wassenaar
Info: www.dunea.nl

Stilteconcert 'Sei still mein Herz'
do 24 mei, St Janskerk, Gouda
Info: www.seistillmeinherz.com

Wandel Verwenweek Algarve
ma 28 mei - ma 4 juni, The Art of Joy, Portugal
Info: www.theartofjoy.nl

Intuitief schilderen in de Algarve
di 4 juni - vr 8 juni, The Art of Joy, Portugal
Info: www.theartofjoy.nl

Natuurfotowandeling met aansluitend buiten koken
za 30 juni, 10:00-19:00 uur, Kollumeroord (Lauwersmeer)
Info: www.onthaasten-en-genieten.nl (Agenda)

Wijnwandelexcursie Wageningen
zo 15 juli, Ede/Wageningen
Info: www.snp.nl/reizen?search=wijnwandel*

Waddenbelevingsarrangement met een klipper
vr 20 t/m zo 22 juli, Harlingen-Waddenzee
Info: www.onthaasten-en-genieten.nl (Agenda)

Exclusief Waddenbelevingsarrangement met een klipper voor ondernemers en organisaties in de onthaast- en genietsector is in voorbereiding
vr 5 t/m zo 7 oktober (onder voorbehoud)

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

ADVIES VAN HELDERZIENDEN
www.helderinzicht.com
Bel 0909-8077 (80c/m)

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

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.

OP ZOEK NAAR DE STILTE..?
Koop een kaartje voor het 'stilteconcert' *Sei still mein herz* op 24 mei in Gouda.
www.seistillmeinherz.com

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

VACATURE
Advertentieverkoper gezocht voor dit Onthaasten en Genieten magazine. Meer info op de website (Vacatures).

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

AVOND

kijk die mensen zich eens haasten
blij dat ik dat niet meer hoef
zit hier met jou ben heel tevree
doe mij nog maar een kopje thee

natuurlijk er waren nare dagen
vol van zorgelijke onenigheid
dat tel ik even niet meer mee
doe mij nog maar een kopje thee

de kinderen en alle sores eromheen
het werk het geld de bijna scheiding
nu is het wel dat was het wee
doe mij nog maar een kopje thee

jij was de motor altijd weer
maar ben daarop niet meer jaloers
er kabbelt zoveel water in de zee
doe mij nog maar een kopje thee

het is een feest met jou hier elke dag
een toegift waar ik volop van geniet
jouw liefde is het panacee
doe mij nog maar een kopje thee

met een koekje.....

© Sieger L. van der Zwaag



Dit gedicht is - met bovenstaande foto - opgenomen in de bundel **Levendichtkring.**

De bundel is verkrijgbaar bij:



Sieger L. van der Zwaag (1946)
Hij is geboren in Heerenveen,
woont in Amsterdam en
werkt in de Blokhuispoort

Blokhuispoort 40, 8911 LJ Leeuwarden
Telefoon 06 20598796
www.atelieroblomow.nl

Landschap Noord-Holland 75 jaar

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 Beschermer van Landschap Noord-Holland, www.landschapnoordholland.nl

CBF Erkend Goed Doel

COLOFON

Platform
'Onthaasten & Genieten' is het informatie- en communicatie-platform voor rustzoekers en organisaties in de onthaast- en genietsector. 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 juli.

Uitgever/hoofdredacteur
Meindert van Dijk

Redactionele medewerkers
Jeltsje van der Schaaf
Geertje Andringa, Gert Otter,
Jos Rosier, Jeff Peters
Sieger L. van der Zwaag,
Lisa Tobiassen

Foto's
John Beukeboom, Meindert van Dijk, Geertje Andringa, Annette Postma Hans van Sterkenburg, Tessa Posthuma de Boer, Pauli Langbein 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

Adverteren
Raadpleeg voor de advertentie-mogelijkheden de website onder 'Magazine'.

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.

pharosreizen.nl
AUTOVAKANTIES VAN ANWB



Glamping = Glamour en Luxe

Glamping: Glamour en kamperen, gaat dat samen?

Jazeker, op de geselecteerde luxe campings wel.

U geniet er van alles wat het campingleven

zo heerlijk maakt, maar wel met extra luxe!

Hier vindt u alle luxe campings.

informatie

VOORUITBLIK



Ontspannen aan zwemplas Slappeterp | Foto Meindert van Dijk

In het volgende zomernummer:

* Bijkomen van werk en school

* Genieten van zon, zee en zand

* Nieuwe columns

* Nieuwe onthaasttweets

* Nieuwe lezersaanbiedingen

Het volgende nummer verschijnt rond 10 juli.

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!