

Waarom deze week?

Omdat men in de Westerse cultuur vaak niet meer weet wat 'gezond zijn' echt betekent. Echte gezondheid bereik je slechts als alle aspecten ervan begrepen en geleefd worden. Niet alleen het fysieke, maar ook mentale, emotionele en zelfs spirituele gezondheid zijn belangrijk om te komen tot een optimale staat van gezondheid en weerbaarheid. Om mensen opnieuw te leren hoe je in al deze aspecten terug gezond kan worden is het erg belangrijk dat waardevolle kennis uit de westerse wetenschap wordt verbonden met de eeuwenoude oosterse visie op gezondheid die vaak een pak integraler en holistischer naar de mens durft te kijken.

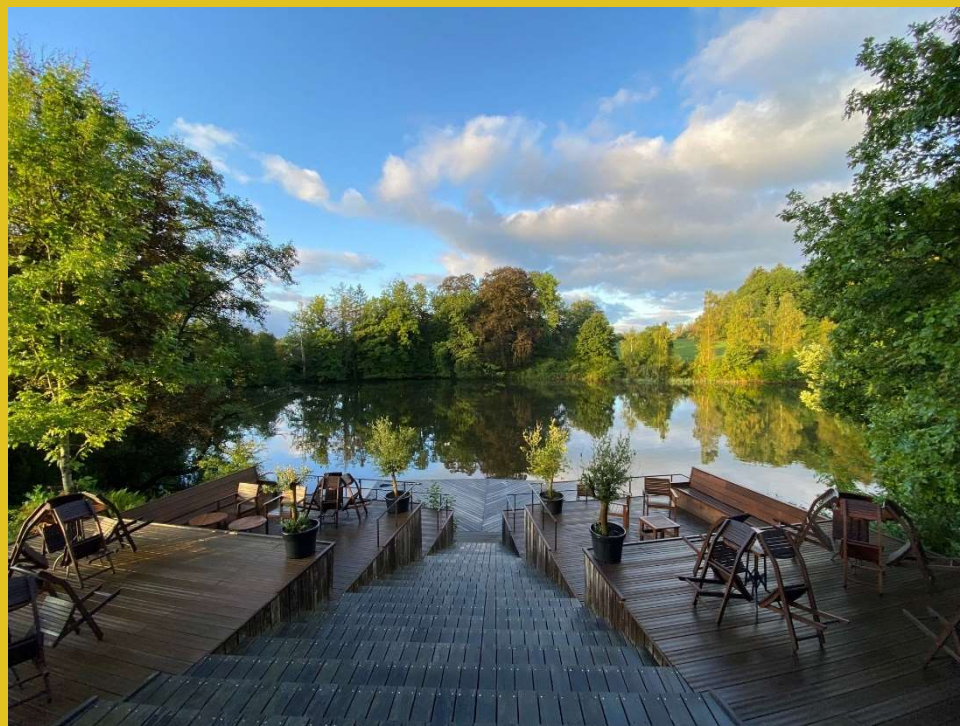
NEEM CONTACT MET ONS OP

Wil je graag meer informatie of prijzen opvragen over deze week?
Neem dan gerust contact met ons op.

Deerlijkstraat 135
8550 Zwevegem
+32 (0)56 42 56 81
info@hildeverhulst.be

Optimaal leven

*Oosterse wijsheid
ontmoet
westerse wetenschap*





OVER ONS

Wij zijn Hilde en Fien. Moeder en dochter en tevens twee gepassioneerde zielen die gezondheid in een breder perspectief willen plaatsen. Hilde is geschoold in de traditionele chinese geneeskunde en shiatsu en past dit dagelijks toe in de praktijk. Fien heeft achtergrond in de orthomoleculaire therapie en kPNI en past dit toe als onderzoeker en docent.

De locatie

Château Frandoux is gelegen in de Belgische ardenen, direct aan een meer en omgeven door prachtige natuur. Het château beschikt over 18 slaapkamers, alle met een schitterend uitzicht op de omgeving. Meer info vind je op www.chateaufrandoux.be

”

Optimaal leven is het aangereikt krijgen van handvaten die je laten inzien om een gezond, waardig en gelukkig leven te leiden met respect voor mens en natuur en dat in balans met jezelf “

Wat we doen

Elke dag opnieuw leer je via Fien, Hilde en Frans alles wat je moet weten om echt sterk en gezond in het leven te staan, maar bovendien laten we je het ook ervaren en doorleven. Door zowel te begrijpen 'waarom' bepaalde leefstijlvormen gezond makend zijn en het tegelijk ook zelf te ervaren kunnen we op één week tijd een ware transformatie ondergaan.

Hoe de week eruit ziet

We nemen je mee in een verhaal doorheen het menselijk lichaam, die niet stopt bij de fysieke grenzen. Basiskennis over de fysiologie van het lichaam en hoe alle organen samenwerken wordt op een wetenschappelijke maar vooral begrijpelijke, heldere en vaak humoristische manier overgebracht door Fien. Dit wordt door Hilde uitgebreid door er de boeiende Oosterse visie op toe te lichten. Je leert welke voeding precies goed is voor elk orgaan en leert praktische oefeningen die komen uit de yoga of meridiaanstudie. Om het verhaal af te maken biedt Frans een nog verdere uitbreiding op basis van bijhorende meditaties en ademhalingsoefeningen.

Algemene dagindeling:

7u30: Ochtendklas met yoga

9u: Ontbijt

10u30-13u: Wetenschappelijke visie met Fien

13u: Heerlijke biologische gezonde lunch

15u30-17u00: Oosterse visie met Hilde

Pauze (wandelen, zwemmen, rusten...)

17u15-18u30: Meditatie en

ademhalingsoefeningen met Frans

19u: Avondmaaltijd

2 x per week sauna in de avond indien gewenst

**dagindelingen kunnen wijzigen naargelang de behoeftes en wensen van de groep.*