

NEEM MIJ MEE!

de betere wereld

enjoy & do good

BEWAARBIJLAGE:

DOE DE HAARTEST EN ONTDEK
WELKE VITAMINEN EN MINERALEN
JE LICHAAM NODIG HEEFT!

NUMMER 2 2017 - WWW.DEBETEREWERELD.NL

WAAROM WEL LETTEN
OP WAT JE
EET EN NIET OP WAT
JE DRINKT?

WIST JE DAT JE GEMIDDELD
30 KLONTJES SUIKER PER
DAG BINNENKRIJGT?
NIET NODIG WANT ER ZIJN
VEEL LEKKERE EN SUIKERVRIJE
ALTERNATIEVEN!



sonett

ÖKOLOGISCH KONSEQUENT

Middelen voor wassen en reinigen, die het
water respecteren als drager van het leven

www.sonett-eu



Healing Garden - come as you are



Vrijdag 12 mei t/m zondag 14 mei 2017 tovert Healing Garden het Erkemederstrand onder Zeewolde voor de vijfde keer om tot een paradijselijke tuin vol verrassingen, inclusief natuurcamping met sauna en hottub.

Healing Garden wil bezoekers van alle leeftijden op een toegankelijke manier kennis laten maken met verantwoorde alternatieven op het gebied van lifestyle, food en wellness. Een heel weekend lang kan je je onderdompelen in een inspirerend programma vol workshops, lezingen, meditatie, yoga en wellness. Maar er is meer: biologische hapjes en drankjes, live acts en dansen op mindblowing cosmic beats.

Come as you are

Tijdens deze editie van Healing Garden luidt het thema 'Come as you are'. Omdat wij geloven dat iedereen eigenlijk al perfect is. Wij zijn het alleen soms een beetje vergeten. Dit jaar kan je dan ook extra veel workshops en lezingen volgen over zelfacceptatie en liefde voor jezelf. Want als je je goed voelt, ben je de beste versie van jezelf. En dat straalt

je uit naar de wereld om je heen.

Info

Healing Garden – come as you are
Wanneer: vrijdag 12 mei t/m zondag 14 mei 2017
Waar: Erkemederstrand - Erkemederweg 79, Zeewolde (Flevoland)
Voor meer informatie & kaartverkoop:
www.healinggarden.nl



E-mail naar healing@debeterewereld.nl en maak kans op 1 van de 5x2 tickets voor zondag 14 mei, Verwen je Moeder-dag!

Doe mee met de Internationale Yoga Dag!

Woensdag 21 juni is het weer Internationale Yoga Dag, officieel erkend door de Verenigde Naties. De derde editie van deze dag wordt wereldwijd groots gevierd en ook in Nederland zijn er tientallen speciale yoga evenementen, weergegeven op de website van Yoga Dag Nederland.

Dit jaar verwacht Yoga Dag Nederland meer dan 100 yoga activiteiten te vermelden die 21 juni plaatsvinden in Nederland. Alle yogadocenten kunnen hun eigen activiteit aanmelden bij yoga-dag.nl waardoor er 21 juni een geweldige yoga promotie ontstaat in heel het land.

"Het doel van Yoga Dag Nederland is om yoga onder de aandacht te brengen bij een breed publiek. Met yoga creëer je een positief effect op jouw direc-

te omgeving en draag je bij aan een betere wereld", aldus initiatiefnemer Robbert Zoon.

Yoga is wereldwijd een van de snelst groeiende activiteiten, ook in Nederland. Volgens recent onderzoek van Vereniging Yogadocenten Nederland doet 12% van de Nederlanders aan yoga (1,6 miljoen mannen en vrouwen), vooral om stress te verminderen. Meer informatie over Yoga Dag Nederland en het aanmelden van jouw yoga event: www.yoga-dag.nl



Happy Feet, Body, Mind

Steeds meer mensen ontdekken de het lopen op blote voeten of op minimalistisch schoeisel. De blote voetenpaden schieten als paddestoelen uit de grond. Het past bij de bewuste levensstijl die mensen graag nastreven. Je lichaam en geest hebben er namelijk alle belang bij het gebruik van je voeten met zijn spieren, pezen en botten te optimaliseren. Geef je voeten meer vrijheid. Je zal dan kleine en grote wonderjes mee maken in je lijf!

Om beter te aarden, je houding te verbeteren en om te voelen hoe je in contact komt te staan met je lichaam heb je eigenlijk alles al in huis. Je voeten! Vergeet even alles, bevrijd je voeten van sok of schoen en ga eens 'echt' staan. Laat je hiel je gewicht dragen, schut alles even los, wiebel met je tenen en spreid ze plat op de vloer. Hoe voelt dat? Heb je misschien een tuintje, dan is het helemaal heerlijk om even het gras te voelen of de warmte van de zon die straalt op bestrating.

We leiden en lijden aan een druk bestaan. We doen veel met ons hoofd en vergeten regelmatig ons lijf. Hoe voelt ons lijf, wat gebeurt daar allemaal en welke houding voorkomt klachten in het bewegingsapparaat. Bij een huis moet het fundament stevig zijn anders verzakt het. Dit geldt ook voor onze voeten, zij zijn ons fundament en dragen ons de hele dag maar besteden we daar wel genoeg aandacht aan. De meeste schoenen die we dragen zetten ons in een keurslijf, letterlijk en figuurlijk.

Onze houding en onze manier van lopen was als kind optimaal. Toen voelden we vooral, waren impulsief. We gingen als kind van zitten naar kruipen naar staan en dan opeens vielen we een beetje voorover, tilden onze beentjes op, zwaaiden met onze armen en gingen rennen. We waren niet te stoppen vaak tot wanhoop van

onze ouders. Stil zitten op een stoel konden we niet, we bewogen het liefst en zaten graag op de grond. Waarom doen we dat dan nu anders?

In onze cultuur leren we 'doe maar gewoon'. Maar wat is dat? Onze voeten opsluiten in een korset wat we schoen noemen, waardoor spieren nauwelijks bewegen en ontwikkelen. Tenen die tegen elkaar worden gedrukt. De binnenzool is een voorgevormd matrasje geworden. Onze voeten raken door de schoenen vervormd waardoor ons hele lijf zich in een onnatuurlijk houding gaat wringen. Problemen kunnen zich daardoor openbaren als pijn door het hele lichaam. Soms merken we het niet eens meer en zijn we aan al die ongemakken gewend geraakt.

Leer te luisteren naar je voeten. Zij zullen je dan kunnen vertellen hoe je moet staan en bewegen. Je voeten worden dan weer een belangrijke gids. Op het Barefoot Evenement kan je daar van zeker 20 deskundigen heel veel over leren. Zie en beleef deze fantastische dag voor maar 15,- Kies uit 10 geweldige workshops 3 om te volgen en woon tevens 2 lezingen bij. Tussendoor kan je het marktplein bezoeken. Het event is 11 juni in de Dudok Arena te Hilversum.

Graag tot dan, groet Ruth Langemeijer
- voorzitter stichting Barefoot Beweging
www.barefootevenement.nl



HAPPY FEET BODY MIND DIVERSE LEZINGEN EN WORKSHOPS
WWW.BAREFOOTEVENEMENT.NL