

Hollands Welvaren

‘Daar vaar je wel bij’

20 jaar
bewust
leven & genieten

VERTRAGEN.

VOELEN.

VERWONDEREN.

EVEN HELEMAAL

NIETS HOEVEN.

TERUG NAAR DE BASIS

DICHTER BIJ JEZELF.



Geniet
van de kleine dingen
in het leven

Colofon:

Hollands Welvaren
Kreil 30
1768 BT Barsingerhorn
M: 06 - 576 527 89
E: info@hollandswelvaren.eu

Vormgeving: Sterk in MEDIA
Redactie: Kelly Eekhof
Fotografie: Foto van Dana
Filmmacht
Richard Rood
FOTO KM
Tekst: Martine Dol
Nadia Brander
Ryanne Roozendaal
Eveline Broekhuizen
Podcasts: Michiel Beemster

www.hollandswelvaren.eu

Copyright: Tekst en beeld voor en door Hollands Welvaren gemaakt zijn eigendom van Hollands Welvaren en mogen niet zonder toestemming voor andere doeleinden worden gebruikt. Hollands Welvaren is niet verantwoordelijk voor handelingen van derden welke mogelijkkerwijs voortvloeien uit het lezen van deze uitgave.

Welkom bij Hollands Welvaren

Wat bijzonder dat je er bent.

Misschien ben je gekomen om uit te rusten, te vertragen en even weg te zijn van de dagelijkse drukte. Om te genieten van het weidse uitzicht, de vogels, de mooie luchten en de natuur om je heen. Maar stiekem hopen wij dat je hier nog iets anders vindt. Dat je je herinnert dat je niet náár de natuur hoeft om op te laden, maar dat je er altijd al onderdeel van bent geweest.

Die gedachte is de afgelopen jaren steeds sterker gegroeid. Waar Hollands Welvaren ooit begon als een plek om te ontspannen en te overnachten, is het uitgegroeid tot een levensvisie. Een plek waar we willen laten zien dat een bewuster, eenvoudiger en natuurlijker leven niet ingewikkeld hoeft te zijn. Dat verwondering vaak schuilt in de kleinste dingen: een vlinder die voorbij fladdert, een kop zelfgeplukte kruidenthee uit de tuin, een avondlucht vol kleuren of de geur van vers gemaaid gras.

Ook thuis is er veel veranderd.

Sinds **Aad** met pensioen is, doen we Hollands Welvaren steeds meer samen. Het geeft ons de ruimte om samen verder te bouwen aan de plek en de droom die ons allebei zo dierbaar zijn.

Onze zoon **Gijs** hoort natuurlijk ook bij Hollands Welvaren. Inmiddels is hij 16 en helemaal op zijn eigen manier verbonden met het buitenleven. Hier heeft hij alle ruimte voor de dingen die hij graag doet: hout hakken, een vuurtje stoken, kanoën en lekker buiten bezig zijn. Juist de eenvoud en vrijheid van het buitenleven waar wij zo van houden, past ook helemaal bij hem. En dan zijn er nog onze **labradoodles** Zazu & Pumba en **katten** Kobus & Crelis. Zij zorgen voor leven, vrolijkheid en gezelligheid op het erf.

Met dit magazine willen we je niet alleen inspireren tijdens je verblijf, maar je vooral iets meegeven voor daarna. Ideeën, verhalen, recepten, rituelen en kleine momenten van aandacht die je ook thuis kunt laten voortleven. Want als je met iets meer rust, verbinding en verwondering naar huis gaat, dan is onze missie geslaagd.

Wandel op een rustiger tempo. Kijk eens wat langer om je heen. Adem wat bewuster in en uit. Pluk, proef, ontdek en geniet. **Want ook jij bent natuur.**

Liefs,

Martine en Aad

Ik vertel je graag meer over het
ontstaan van Hollands Welvaren



Inhoudsopgave

Alleen zijn heeft iedereen af en toe nodig	4
Raindrop Massage	6
Overnachten in De Molshoop	8
Aandacht bij jezelf houden	10
Rust en ruimte voor jezelf: Ontspanningsmassage	13
Stiltewandeling in de natuur	14
Het is tijd om te lummelen	16
Zen Salon: Waar jouw unieke schoonheid weer bloei komt	19
Overnachten in De Kapschuur	20
Gedachten en emoties die je krijgt als je een tijdje in stilte bent	22
Genieten in de hottub	24
Wat te doen in Barsingerhorn en omgeving	26
De positieve effecten van een magnesium behandeling	29
Duurzaam. Ecologisch. Biologisch.	30
Ruimte maken voor wat er leeft in jou	32
De kracht van journalen	34
Stel zelf jouw ideale retreat samen	37
Yoga Nidra: Bereik je diepste ontspanning	39
De kracht van intenties zetten in je dagelijkse leven	41
Ik wilde wel eens weten hoe het is om mezelf "uit" te zetten	42
Overnachten in Het Melkhuisje	44
Dankbaarheid: De kortste route naar geluk	47
Een uitgebreide High Tea & Wellness combineren	49
Echt even "wegdromen"	52
Zwangerschapsmassage: een heerlijk cadeau voor jou en je baby	53
Tips tegen doelloos op je telefoon scrollen	54



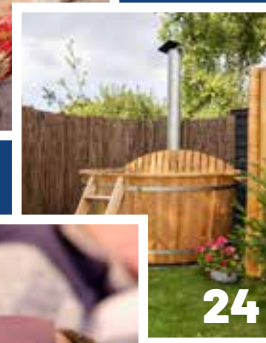
4



8



16



24



39



44



53

Alleen zijn heeft iedereen af en toe nodig

Tip: Ook eens alleen naar Hollands Welvaren?

Wil je ervaren hoe het is om een paar dagen helemaal voor jezelf te hebben? Bij Hollands Welvaren kun je ook een privé retreat boeken. Een paar dagen waarin je niets hoeft af te stemmen en alle ruimte hebt om te wandelen, te rusten, te genieten en gewoon even met jezelf te zijn.



We zijn gewend om bijna altijd in verbinding te staan. Met onze partner, ons gezin, vrienden, collega's en natuurlijk met onze telefoon. Er is altijd wel iemand die iets van ons vraagt, een berichtje dat binnenkomt of iets dat nog gedaan moet worden. Juist daarom kan het zo fijn zijn om af en toe alleen te zijn.

Alleen zijn zonder schuldgevoel

Voor veel mensen is alleen tijd nemen best lastig. Misschien voel je je verantwoordelijk voor je gezin of vraag je je af wat anderen ervan vinden als je er alleen op uitgaat.

Toch hoeft tijd voor jezelf geen reden te zijn om je schuldig te voelen. Thuis redden ze het waarschijnlijk prima. De was loopt misschien wat hoger op, maar dat is niet erg.

Je hoeft niet altijd beschikbaar te zijn voor iedereen.

Ruimte voor jezelf

Wanneer je alleen bent, ontstaat er ruimte om weer even te merken hoe het met je gaat. Hoe voelt je lichaam? Waar ben je in je hoofd veel mee bezig? Waar krijg je energie van?

In het dagelijks leven gaan we gemakkelijk van het ene naar het andere. Werk, gezin, afspraken, boodschappen, berichten. Alleen zijn kan helpen om even uit die automatische piloot te stappen en te luisteren naar wat er in jou speelt.

Wat heb jij nodig?

Als je even met niemand rekening hoeft te houden, kunnen er andere vragen ontstaan. Wat zou jij doen als je helemaal zelf mocht kiezen? Waar krijg je plezier van? Wat heb jij op dit moment nodig?

Alleen zijn geeft je de ruimte om je eigen stem weer te horen. Niet omdat je ineens alle antwoorden moet hebben, maar omdat het fijn kan zijn om jezelf die vragen eens te stellen

Even helemaal je eigen tijd

Je kunt wandelen, uitgebreid ontbijten, een boek lezen, voor je uit kijken of helemaal niets doen. Er is geen agenda die je hoeft te volgen en niemand met wie je rekening hoeft te houden.

Je tijd is even helemaal van jou.

Misschien merk je hoe prettig het is om niet steeds bezig te zijn met wat er van je verwacht wordt, maar gewoon te doen waar je behoefte aan hebt.

Alleen zijn is niet hetzelfde als eenzaam zijn

Dat verschil vind ik belangrijk. Je kunt alleen zijn en je juist heel verbonden voelen met jezelf, de natuur en alles om je heen. En andersom kun je je tussen heel veel mensen soms behoorlijk alleen voelen.

Dat heb ik zelf ook ervaren. Toen ik begon met alleen op pad gaan, vond ik dat niet altijd gemakkelijk. Soms kreeg ik heimwee of vroeg ik me af wat anderen ervan zouden denken als ik alleen uit eten ging.

Dat waren geen prettige gevoelens. En toch waren ze er.

Inmiddels weet ik dat ook dát bij alleen zijn kan horen. Wanneer je even afstand neemt van alles en iedereen, kan er ruimte ontstaan voor gevoelens die je in de drukte gemakkelijker voorbijgaat.



Het is tijd om te lummelen



In onze westerse wereld zijn we zo gewend om alles te plannen en vinden we 'niks doen' maar zonde van onze tijd. Die tijd kunnen we tenslotte heel nuttig besteden. Maar waarom zou lummelen en niksen niet nuttig zijn? In dit artikel lees je waarom echt 'niets doen' essentieel is voor ons brein en welzijn.

Waarom moet ik niets doen?

Het lijkt misschien tegenstrijdig, maar juist wanneer we bewust de tijd nemen om niets te doen, leggen we de basis voor een diepere verbinding met onszelf.

Onze gedachten, normaal gesproken overladen met een heleboel te do's en prikkels, krijgen eindelijk de ademruimte om te herstellen en om opnieuw vol met goede energie te stromen. Dit heeft niet alleen een fijn effect op onze fysieke energie die je in je lichaam voelt, maar ook voor onze creativiteit die weer gaat stromen.

Wanneer we even de druk van presteren en het 'moeten' loslaten, kunnen nieuwe ideeën en inzichten zich makkelijker aandienen. Na een periode van rust kun je weer een stapje harder. Je vlammetje heeft weer even een boost gehad dus is weer sterk in plaats van een slap vlammetje dat net aan blijft.

Geef jezelf daarom toestemming om af en toe te vertragen, te dagdromen en te niksen. Allemaal zonder schuldgevoel dat je eigenlijk de was had moeten doen, of de boodschappen had kunnen halen. Je zult versteld staan van de inzichten die een moment van 'niets doen' en lummelen teweeg kan brengen.

Start met lummelen

Ook in een drukke agenda zie jij vast geen momentje, maar toch ga je nu even tijd blokkeren waarop je gaat lummelen. Dit is het slimste om te doen als je niet uit jezelf lekker een momentje gaat niksen midden op de dag. Maar hoe vaker je gaat lummelen, hoe fijner je het zult vinden en uiteindelijk zul je jouw momentje om te niksen niet meer hoeven te plannen..

Maar goed, terug naar nu; kies een momentje zoals de zondagochtend. Dat is een perfect moment om lekker te niksen. Nu vraag jij je misschien af hoe je kunt niksen op de zondagochtend. We zijn tenslotte omringd met van alles wat afleiding kan geven. Neem bijvoorbeeld onze mobiel: zet die lekker uit. Nog beter: wandel naar het park en ga daar zitten op een bankje. Zonder telefoon, die laat je thuis..

Mocht het nou met bakken uit de lucht komen, kun je ook een lekker plekje voor het raam zoeken met een kop thee en de regendruppels volgen op je raam. Werkt ook ontspannend. Misschien kun je een raam een stukje openzetten om het geluid van de regen te horen en de geur die vrijkomt bij een flinke regenbui. Daar kan ik zelf echt van genieten. Je kunt ook in bad gaan en gewoon lekker zitten. Geniet van de geur van je badolie, voel het warme water je lichaam omsluiten. Simpel maar doeltreffend: lummelen.

Je hoeft niet te *slapen* je mag ook *rusten*

Zachte manieren om meer rust in je nacht te brengen

Daar lig je dan. Je bent moe, je wilt slapen en juist daardoor lijkt de slaap steeds verder weg. Je draait je nog eens om, kijkt misschien op de klok en begint te rekenen hoeveel uur je nog hebt voordat de wekker gaat.

Als ik nú in slaap val, heb ik nog...

Voor je het weet ben je niet meer aan het rusten, maar hard aan het werk om in slaap te vallen. Misschien helpt het om de druk er eens vanaf te halen. **Je hoeft niet te slapen. Je mag gewoon liggen.**

Ook wanneer je wakker in bed ligt, krijgt je lichaam rust. Je spieren hoeven even niets, je hoeft nergens heen en er wordt niets van je gevraagd. Alleen die gedachte kan al wat ruimte geven. Want slaap laat zich nu eenmaal moeilijk dwingen.

Maak van slapen geen opdracht

Hoe harder je probeert om in slaap te vallen, hoe groter de frustratie kan worden wanneer het niet lukt. Probeer ik moet slapen eens te vervangen door:

Ik hoef nu niets. Ik lig hier en mijn lichaam mag rusten. De slaap komt wanneer hij komt.

Misschien val je daarna in slaap. Misschien ook nog even niet. Allebei is goed.

Wat je gedurende de dag en avond doet, kan helpen om alvast wat meer rust te creëren. Niet als een perfect stappenplan dat je moet volgen, maar door te ontdekken wat bij jou past.

Kom overdag naar buiten

Buiten zijn, bewegen en daglicht ervaren kunnen helpen om weer meer in een natuurlijk ritme te komen. Maak een wandeling, werk wat in de tuin, stap op de fiets of loop een stukje zonder doel.

Misschien nog belangrijker: doe dat af en toe zonder telefoon. Geen podcast, berichten of foto's. Alleen lopen, kijken, luisteren en voelen

Maak de overgang naar de nacht zachter

We gaan soms rechtstreeks van een volle dag, beeldschermen, nieuws, werk en gesprekken ons bed in en verwachten vervolgens dat ons hoofd onmiddellijk stil wordt. Geef jezelf eens wat overgangstijd:

- ♥ Leg je telefoon eerder weg
- ♥ Dim het licht
- ♥ Drink rustig een kop thee
- ♥ Lees een paar bladzijden
- ♥ Schrijf op wat nog door je hoofd gaat.

Niet omdat het allemaal moet, maar omdat herhaling je lichaam kan laten herkennen: de dag is klaar.

Ga eens op de spijkermat liggen

Een spijkermat kan je helpen om je aandacht even uit je hoofd en naar je lichaam te brengen. De eerste minuten zijn misschien even wennen, maar daarna kan de warmte en ontspanning komen.

Leg de mat bijvoorbeeld voor het slapen gaan op bed en ga er rustig op liggen. Adem rustig door en voel wat er gebeurt.

Je hoeft niets te bereiken. Alleen te voelen.

Beleving

Ontdek wat jou helpt

Misschien helpt jou een meditatie, een wandeling of juist een halfuur zonder telefoon. Ontdek wat jou helpt om de dag rustig af te sluiten en maak daar vooral geen nieuwe verplichting van. Je hoeft geen perfecte slaper te worden. Alleen wat zachter voor jezelf te zijn.

Stiltewandeling in de natuur

In onze drukke levens is het vinden van momenten van rust en reflectie geen luze maar een must. Een moment om stil te staan bij het leven. Bij het hier én nu. Echte stilte hebben we niet vaak meer om ons heen, maar de stilte is nog het dichtst te vinden midden in de natuur.

- ♥ Stilte, ondanks dat je de wind hoort suizen.
- ♥ Stilte, ondanks dat je een eendje door het water hoort bewegen.
- ♥ Stilte, ondanks het geknisper van de blaadjes onder de schoenen.

Stiltewandelingen in de omgeving van Hollands Welvaren

Onze B&B is omringt door natuur waar je in alle stilte heerlijk kunt wandelen. Door tijdens een stiltewandeling met jezelf of met anderen te lopen, maak je makkelijker contact met wat er in je leeft. Soms is het onrust en ongeduld wat je tegenkomt, maar soms ook innerlijke stilte.

Door in stilte te lopen, beleef je de natuur om je heen dieper en intenser dan wanneer je "gewoon" gaat wandelen. Zeker als je samen met anderen loopt, ben je je minder bewust van de natuur en haar positieve werking. Het samen met anderen in stilte lopen versterkt het positieve effect nog meer.

Je kunt tijdens je verblijf bij Hollands Welvaren zelf gaan wandelen, maar we gaan, op verzoek, soms ook met meerdere B&B gasten tegelijk aan de wandel. We lopen in een afstandje van elkaar, ieder op eigen tempo, dan ben je ook niet geneigd om met elkaar te kletsen of te denken aan wat de ander misschien denkt.

Wat brengt een stiltewandeling jou?

Vertragen en waarnemen: Stiltewandelingen laten ons tempo vertragen. Wanneer we in stilte wandelen kunnen we niet anders dan de natuur zien, te luisteren en te voelen. Er zijn weinig prikkels en hierdoor kunnen we de tijd nemen om te vertragen. We merken details op die we anders door andere ruis over het hoofd zien.

Stressvermindering: De natuur heeft een bewezen kalmerend effect. Stiltewandelingen verminderen stress, verlagen de bloeddruk en stimuleren positieve gevoelens. Het is een vorm van natuurlijke en gratis therapie.

Verbinding met de natuur: Tijdens stiltewandelingen ervaren we een verbondenheid met de natuur. Dat ook wij, als mensen in stenen huizen en stromend water, nog steeds deel uitmaken van een groter geheel.

Creatieve flow: De rust en ruimte die stiltewandelingen geven zorgen ervoor dat je ruimte in je gedachten hebt, hierdoor kun je beter nadenken, krijg je makkelijk nieuwe ideeën en gaat de creativiteit weer stromen.

Moment van zelfreflectie: Stiltewandelingen geven ons een moment van reflectie. We kunnen nadenken over ons leven, dingen waar we blij mee zijn, maar ook waar we tegenaan lopen. Ook kan je doelen en prioriteiten stellen, door de rustige omgeving kan je echt naar binnen keren.

Starten met een stiltewandeling

Een stiltewandeling biedt je een momentje van bezinning in het leven. Je kunt dit dagelijks doen, wekelijks of net wanneer je er behoefte aan hebt.

Als je het fijn vindt kan je mijn gratis wandelmeditatie luisteren.



hollandswelvaren.eu/wandelmeditatie

Pluk, Proef & Verwonder

Pluk met aandacht

Neem alleen wat je nodig hebt en laat genoeg achter voor de plant, de volgende gast en alle kleine bewoners van onze tuin. Pluk alleen kruiden en bloemen waarvan je zeker weet dat ze eetbaar zijn. Twijfel je? Vraag het ons gerust.

Pluk een beetje. Proef een beetje.
En verwonder je heel veel.

Ecologische tuin

Misschien is dit wel een van de fijnste dingen van verblijven bij Hollands Welvaren: gewoon de tuin inlopen en kijken, voelen en ervaren wat er groeit en bloeit.

Onze ecologische tuin is er niet alleen om naar te kijken. Je mag er ook ruiken, proeven en plukken. Knip wat verse munt, verveine of salie voor een kop thee. Pluk een paar eetbare bloemen voor je ontbijt of salade. En ontdek hoe bijzonder iets kan smaken wanneer je het net zelf hebt geplukt.

Neem vooral de tijd. Wrijf eens een blaadje tussen je vingers en ruik eraan. Kijk naar de bijen en vlinders die op dezelfde bloemen afkomen. Loop eens op blote voeten door de tuin en voel wat dat met je doet.

Voel. Verwonder. Geniet.

Onze tuin is ecologisch en wordt met liefde voor de natuur onderhouden. We werken zoveel mogelijk mét de natuur in plaats van ertegenin. Daarom hoeft niet alles perfect aangeharkt te zijn. Afgevalen bladeren laten we bijvoorbeeld liggen in de borders. Ze houden de aarde bedekt en voeden de bodem.

Een kopje thee uit de tuin

Een klein geluksmomentje dat we je zeker aanraden: pluk een paar verse kruiden, doe ze in een pot of mok en schenk er heet water overheen. Laat de kruiden rustig trekken en zoek daarna een fijn plekje buiten.

Geen telefoon, niets wat af moet.

Alleen jij en je warme kop thee.

Misschien kijk je daarna thuis ook net even anders naar wat er groeit. Kweek je je eigen kruiden, pluk je eens iets eetbaars of neem je simpelweg wat vaker de tijd om goed te kijken.

Want hoe meer je de natuur leert kennen, hoe meer je ontdekt: **Je bent geen bezoeker van de natuur. Je bent er onderdeel van.**





Wildplukken

Ontdek wat er voor je voeten groeit.

Misschien loop je dagelijks langs een brandnetel, paardenbloem of ander plantje zonder er echt naar te kijken. Tijdens het wildplukken ontdek je hoeveel eetbaars er gewoon om je heen groeit.

Voor mij gaat wildplukken niet over zoveel mogelijk verzamelen. Het gaat over vertragen, goed kijken en ontdekken wat de natuur je op dat moment geeft. Een blaadje voelen, eraan ruiken, een plant leren herkennen en uiteindelijk natuurlijk proeven.

Wat we kunnen plukken, verandert met de seizoenen. Juist dat maakt het zo leuk: de natuur laat zich niet plannen.

Tijdens onze wildplukbeleving nemen we je mee de tuin en omgeving in en laten we je op een laagdrempelige manier kennismaken met een aantal eetbare planten. Geen ingewikkelde plantenkennis, maar vooral naar buiten, ontdekken en ervaren.



Bosbaden in de Noord-Hollandse polder



Bosbaden? Maar hier is toch helemaal geen bos?
Dat klopt. Op het bos van Kolhorn na vind je hier vooral weilanden, rietkragen, sloten, de Westfriese Omringdijk en heel veel lucht. En toch begint het idee van bosbaden mij steeds meer te trekken.

Bosbaden komt oorspronkelijk uit Japan en wordt Shinrin-yoku genoemd. Het betekent niet dat je letterlijk een bad neemt in het bos, maar dat je langzaam aanwezig bent in de natuur. Niet wandelen om ergens te komen, geen kilometers maken en ook niet voortdurend benoemen wat je ziet. Juist vertragen, kijken, voelen en ervaren wat er om je heen gebeurt.

Eigenlijk past dat heel mooi bij wat we hier bij Hollands Welvaren al zo belangrijk vinden.

Want waarom zou je alleen in een bos kunnen vertragen? Hier kun je de wind langs je gezicht voelen terwijl je over de dijk loopt, luisteren naar het riet dat beweegt en stilstaan bij het geluid van water in de sloot. Je kunt met je handen langs het hoge gras gaan, een kruid tussen je vingers wrijven en eraan ruiken of gewoon ergens zitten en naar de lucht en de wolken kijken.

Niets oplossen, niets presteren, nergens naartoe. Alleen maar even aanwezig zijn.

Zelf weer onderdeel worden van de natuur

Wat mij zo aanspreekt in bosbaden, is dat de natuur niet alleen het decor is waarin je ontspant. Je gaat de natuur weer werkelijk ontmoeten. Dat past bij onze visie op Hollands Welvaren. We willen je niet alleen een paar dagen naar de natuur laten komen om vervolgens opgeladen weer naar huis te gaan. We hopen dat je hier opnieuw kunt ervaren dat je zélf onderdeel bent van die natuur. Dat de wind, de bodem, het water, de planten, de vogels én wijzelf allemaal deel uitmaken van hetzelfde geheel.

Daarom ga ik me de komende tijd verder verdiepen in bosbaden en een opleiding tot bosbadgids volgen. Niet om straks vooral veel over de natuur te kunnen vertellen, maar juist om te leren hoe je mensen kunt uitnodigen om de natuur meer te ervaren.

En wie weet ontstaat er hier uiteindelijk wel een heel eigen vorm van bosbaden. Geen bosbad tussen de bomen, maar een langzaam dwaaltochtje door onze ecologische tuin, langs het water en over de Westfriese Omringdijk. Met ruimte voor stilte, verwondering en voelen. Misschien sluiten we af met een kop kruidenthee uit de tuin.

Misschien is dat wel ons Noord-Hollandse antwoord op bosbaden: polderbaden.

Koeterdekoet in de polder

Loop eens naar buiten zonder telefoon en zonder bestemming. Wandel wat langzamer dan je gewend bent, blijf ergens staan en sluit je ogen. Luister naar de wind, het riet, de vogels en het water.

Je hoeft nergens naartoe. Je hoeft alleen maar even te zijn. Misschien ontdek je hoeveel natuur er om je heen is als je er echt even de tijd voor neemt.



Ons mini bio-winkeltje

Klein, bewust en lekker dichtbij.

Achter de grote darsdeuren van onze boerderij vind je geen grote winkel met eindeloos veel keuze. Wel een klein bio-winkeltje met producten die we zelf belangrijk, lekker of fijn vinden.

Want ook tijdens een paar dagen weg moet er gegeten, gedronken en afgewassen worden. Soms ontdek je pas 's morgens dat je niets voor het ontbijt hebt gehaald. Of heb je na een heerlijke dag buiten helemaal geen zin meer om boodschappen te doen. De winkels zijn hier tenslotte niet om de hoek.

Daarom hebben we ons mini bio-winkeltje. Een kleine voorraad met fijne basics, zodat je niet voor ieder vergeten boodschapje de auto in hoeft.

Je vindt er verschillende biologische producten voor een eenvoudig ontbijt, maar ook voor een makkelijke avondmaaltijd, zoals soep of pasta.

Daarnaast staan er wat drankjes en lekkere versnaperingen. Voor bij een boek, een spelletje, een avond bij de kachel of gewoon omdat vakantie óók een beetje genieten is.

Een klein winkeltje. Maar wel eentje waar alles met aandacht is gekozen.

Waarom biologisch?

Bij Hollands Welvaren proberen we zoveel mogelijk samen mét de natuur te leven in plaats van haar alleen maar te gebruiken. Dat zie je terug in onze ecologische tuin, onze eigen waterzuivering en de producten die we in de huisjes gebruiken. En dus ook in wat we in ons winkeltje aanbieden.

We kiezen bewust zoveel mogelijk voor biologische producten. Niet omdat we vinden dat alles altijd perfect biologisch moet zijn, maar omdat we geloven dat iedere aankoop een kleine keuze is. En wanneer we de keuze hebben, kiezen wij graag voor een product dat beter aansluit bij de manier waarop we hier proberen te leven.

Ons winkeltje gaat uiteindelijk niet alleen over boodschappen doen. Het gaat over kleine, bewuste keuzes en over producten die passen bij deze plek en bij onze liefde voor natuur en eenvoud.

Fijn tijdens je verblijf? Neem het mee naar huis

In het winkeltje vind je niet alleen eten en drinken, maar ook de verzorgings- en schoonmaakproducten uit de huisjes. Misschien ontdek je iets wat je thuis ook wilt blijven gebruiken.

Daarnaast vind je er producten die passen bij vertragen en aandacht voor jezelf, zoals carddecks en magnesiumzout voor een warm voetenbad.

Vanavond een rustig avondje?

Haal de magnesium voetbeleving uit ons winkeltje, zet een kop thee en geef je voeten de tijd om te ontspannen.

**Geen plannen. Nergens meer heen.
Gewoon even zitten, voelen en
genieten.**



Misschien is minder wel meer

Bij Hollands Welvaren hoef je niet zoveel. Een kop thee uit de tuin, een wandeling zonder bestemming of gewoon even zitten en kijken. **Misschien heb je minder nodig dan je denkt.**

Vaak hebben we minder nodig dan we denken

Laatst fietste ik naar Schagen voor een vergeten boodschap. Onderweg en in de winkel viel mijn oog ineens op alles wat we dagelijks gebruiken en daarna weer weggooien: blikjes, eten voor onderweg en voorgesneden producten in plastic bakjes en zakjes. Ook buiten zag ik verpakkingen op straat liggen.

Het maakte me een beetje verdrietig. Niet omdat ik vind dat anderen het verkeerd doen, want ik koop zelf ook weleens iets waarvan ik achteraf denk dat het niet zo'n duurzame keuze was. Ook bij mij wint gemak het heus weleens van mijn goede voornemens. Maar terwijl ik weer naar huis fietste, bleef één gedachte bij me hangen: **wat zijn we gewend geraakt aan veel.**

Heb ik dit eigenlijk nodig?

We leven in een tijd waarin bijna alles altijd beschikbaar is. We kunnen iets bestellen en het staat soms de volgende dag voor de deur. Groenten zijn gesneden, gewassen en verpakt en als iets stuk is, is nieuw kopen vaak gemakkelijker dan repareren. Dat gemak

is natuurlijk ook fijn. Toch vraag ik me steeds vaker af of we daardoor niet vergeten om onszelf een andere vraag te stellen: **heb ik dit eigenlijk nodig?**

Die vraag stel ik mezelf de laatste jaren steeds vaker. Niet vanuit strengheid, maar vanuit een verlangen naar eenvoud. Ik vind het woord consuminderen daarom eigenlijk wel mooi. Niet stoppen met consumeren, maar gewoon wat minder. Spullen langer gebruiken, iets repareren als het stuk is en eerst bij de kringloop kijken voordat ik iets nieuws koop. Voor boodschappen ga ik graag naar de markt of de biowinkel en waar het kan, kies ik voor producten met weinig of geen verpakkingsmateriaal.

Natuurlijk lukt dat lang niet altijd. Soms is iets gewoon handig of heb ik zin in iets nieuws. Maar wat ik bijzonder vind, is dat bewuster kiezen helemaal niet voelt alsof ik mezelf iets ontzeg.

Eigenlijk gebeurt het tegenovergestelde. Een voorwerp dat gerepareerd is, wordt soms juist dierbaarder. Iets moois vinden bij de kringloop geeft mij meer plezier dan zomaar iets nieuws bestellen. En groente van de markt of uit onze eigen tuin voelt anders dan een product dat in verschillende lagen plastic zit. Je gaat meer zien wat je al hebt.

Eerst minder, dan pas afval scheiden

Natuurlijk scheiden wij ons afval. Maar steeds vaker denk ik dat we het ook een stap eerder kunnen bekijken. De mooiste verpakking om te recyclen is misschien wel de verpakking die er nooit is geweest. Daarom probeer ik niet alleen na te denken over waar ik iets na gebruik weggooi, maar ook over wat ik überhaupt mee naar huis neem. Kan het zonder verpakking? Heb ik nog iets wat hiervoor kan dienen? Kan het tweedehands of kan het gerepareerd worden?

Het zijn geen grote levensvragen, maar kleine keuzes tijdens een gewone dag. En misschien begint daar voor mij wel de echte verandering: niet alles in één keer anders willen doen, maar

iets minder automatisch leven. Eerst even kijken wat er al is.

Ik geloof ook niet zo in perfect duurzaam leven. De ene keer neem je je eigen tas mee en de andere keer vergeet je hem. Soms koop je iets tweedehands en soms toch nieuw. Voor mij gaat het er vooral om dat je blijft kijken naar de keuzes die je maakt en jezelf af en toe bewust afvraagt waarom je iets doet.

Misschien is dat ook een vorm van vertragen. Niet automatisch pakken, kopen, gebruiken en weggooien, maar even stilstaan bij wat je werkelijk nodig hebt. Voor mij hoort dat steeds meer bij hoe we hier bij Hollands Welvaren proberen te leven. Vertragen gaat niet alleen over een wandeling maken, je telefoon wegleggen of met een kop thee naar buiten kijken. Het gaat ook over eenvoud, aandacht voor de grond waarop we leven en bewust omgaan met wat we gebruiken.

Want misschien is meer hebben helemaal niet hetzelfde als meer genieten. **Minder consumeren voelt voor mij steeds minder als minder hebben. Steeds vaker voelt het juist als genoeg hebben.**



Prive Retreat Stel zelf jouw ideale retreat samen

Alle tijd helemaal voor jezelf, met niemand rekening houden, behalve met jezelf. Wanneer bracht jij voor het laatst tijd door met jezelf? Hoe heerlijk is het om een aantal dagen met jezelf te zijn en alleen maar doen waar jezelf behoefte aan hebt?

Steeds meer vrouwen kiezen ervoor om één tot meerdere keren per jaar zichzelf een paar dagen terug te trekken en boeken een retreat. Niet zo gek als steeds meer van hen verwacht wordt. Het wordt je dan allemaal teveel en je hebt behoefte om jezelf weer op te laden.

Hoe zou het zijn als je:

- ♥ even voor niemand hoeft te zorgen
- ♥ offline mag zijn
- ♥ even niets "moet"
- ♥ mag genieten van de rust en de stilte
- ♥ dat er uitgebreid gezorgd wordt voor jou
- ♥ helemaal ontspannen naar huis gaat
- ♥ weer opgeladen bent
- ♥ weer de stilte en rust in jezelf ervaart
- ♥ met meer energie en blijer naar huis gaat

Stel zelf jouw eigen programma samen
Een georganiseerde retraite is meestal al voor geprogrammeerd en staat alles al vast.

Maar soms staan er activiteiten bij waar jij geen behoefte aan hebt. Daarom kun je bij Hollandswelvaren zelf kiezen wat je wilt tijdens jouw verblijf hier. We hebben het de 'Retreat Proeverij' genoemd.

Bij deze proeverij stel je zelf jouw programma samen, want het is immers jouw retreat.

'Het hele weekend word je heerlijk verzorgd en in de watten gelegd'

Momenten van ruimte en rust zijn zo belangrijk. Voor een heerlijk verwenretreat hoef je echt niet helemaal naar Ibiza of Bali. Deze kan je gewoon bij ons in Barsingerhorn boeken.



hollandswelvaren.eu/retreat-proeverij

► Alles in huis voor

Ontspanning en zelfzorg



Retreats

Even helemaal tot jezelf komen. In stilte of niet. Alle tijd nemen voor jezelf, jouw gedachten en niets moeten. Bij ons staan rust, bewustwording en wellness centraal.

Massages en behandelingen

Massages met optimale aandacht voor jou en wat jij nodig hebt. In de sfeervolle praktijk is de behandelruimte helemaal ingericht op rust, ontspanning en persoonlijke aandacht.



Meditatie en Yoga Nidra

Bewust leven, bewust zijn, jezelf ontwikkelen en helen is een levensstijl. Ik moedig je aan om je eigen innerlijke kompas te volgen en jouw unieke pad naar heling te bewandelen.

Magnesium voetbeleving

In ons mini-winkeltje vind je ook de ingrediënten voor een magnesium voetbadbeleving. Een heerlijk ontspanningsmoment voor jezelf.



► Wil je een ontspanningsbehandeling boeken? Vraag ons naar de mogelijkheden.



Maak het jezelf gemakkelijk

Kussens, blokken en bolsters helpen je om een houding comfortabeler te maken. Gebruik ze tijdens yoga, meditatie of gewoon wanneer je even wilt ontspannen. Een kussen onder je knieën of een bolster onder je rug kan al een groot verschil maken.

**Comfort is geen valsspelen.
Het is zelfzorg.**

► Comfort is goede zelfzorg

Ontspannen, voelen & genieten



Yogamat Een plek voor jezelf

Rol de mat uit en zie hem als een uitnodiging om te vertragen. Je hoeft geen yoga te kunnen. Doe een paar rustige oefeningen, lees een yogatijschrift of ga gewoon even liggen.

Sluit je ogen. Adem rustig. Voel.

Voetmassageballetjes

Een beetje aandacht voor je voeten

Je voeten dragen je de hele dag. Rol het balletje rustig onder je voet, van je hiel naar je tenen en weer terug. Bepaal zelf hoeveel druk prettig voelt en blijf wat langer op fijne plekjes.

Kleine moeite, fijn moment.



Spijkermat Zak uit je hoofd, in je lijf

De eerste minuten zijn misschien even wennen. Leg de spijkermat op bed of op de yogamat en begin rustig met 5 minuten. Een dun shirt kan prettig zijn. Adem rustig door en voel wat er gebeurt.

Je hoeft niets te bereiken. Alleen te voelen.

► Al deze producten mag je gewoon gebruiken tijdens je verblijf

Yoga Nidra

Bereik je diepste ontspanning

Yoga Nidra is enorm in opkomst. Het is een vorm van yoga die je in een diepe staat van ontspanning brengt. Je bent de hele sessie heerlijk ontspannen en hoeft alleen maar te liggen en je door mijn stem te laten begeleiden.

Yoga Nidra kan helpen bij:

- ♥ diepe ontspanning
- ♥ meer rust in jezelf
- ♥ beter (in)slapen
- ♥ het verlagen van bloeddruk en hartslag
- ♥ het verminderen van spierspanning
- ♥ een rustigere ademhaling

Tijdens een Yoga Nidra-sessie ontspant niet alleen je lichaam, maar komen ook je gedachten steeds meer tot rust. Een uur Yoga Nidra zou gelijkstaan aan ongeveer vier uur slaap. Daardoor kun je je na afloop van een sessie weer fris en alert voelen.

Voor wie is Yoga Nidra?

Voor iedereen die behoefte heeft aan rust en ontspanning. Je hoeft geen yoga ervaring te hebben.

Wanneer het lichaam zich werkelijk ontspant, zal ook de geest zich steeds gemakkelijker ontspannen.

Wil je zelf Yoga Nidra eens ervaren?

Op Spotify heb ik een podcast voor je ingesproken waarin je je door mijn stem kunt laten begeleiden. Zoek een rustig plekje, ga liggen en luister. Na afloop kun je rustig opmerken wat de sessie met je heeft gedaan.

Scan de QR-code en luister de meditatie podcast "Uiltje Knappen."



Wil je liever persoonlijke begeleiding? Dan begeleid Martine je graag naar een diepe ontspanning. Ook tijdens je verblijf bij Hollands Welvaren kun je in overleg een Yoga Nidra-sessie bijboeken. Vraag tijdens je verblijf naar de mogelijkheden en beschikbaarheid.

Martine's favoriet

Etherische oliën

Geur & aanraking

Geur is voor mij een mooie manier om even stil te staan en bewust te ervaren. Daarom werk ik graag met etherische oliën, zowel in de diffuser als tijdens een massage.

De geur en aanraking vullen elkaar prachtig aan en brengen je aandacht als vanzelf naar het moment en naar je lichaam.

Ruik rustig aan de verschillende oliën en kies de geur waar jij op dat moment naar verlangt. Een paar druppels in de diffuser, een fijne massage en verder even niets.

**Adem in. Ontspan. Voel.
En geniet van het moment.**



Geniet van de heilzame werking

Raindrop Massage

Een Raindrop Massage de luxe duurt ruim 2 uur.

Kom jij energie tekort, ben je futloos en wil je weer opladen?

De Raindrop de Luxe is een massage waar gewerkt wordt met 9 kalmerende, energiegevendende en balancerende essentiële oliën. Door deze oliën en de fitaflex-techniek kan de energie weer door je lijf stromen, afvalstoffen kunnen worden losgelaten en kan er een zeer diepe ontspanning plaats vinden.

De oliën die gebruikt worden bij de Raindrop massage in de volgorde van aanbrengen:

Valor:	Werkt op de fysieke, geestelijke, energetische en spirituele levels. Zorgt voor een goede balans en moed.
Oregano:	Heeft antibacteriële- en ontstekingsremmende eigenschappen.
Tijm:	Voorkomt de groei van infectie veroorzakende micro organismen. Dringt makkelijk in door de huid en komt snel in het lichaam.
Basilicum:	Ontspant spieren.
Cypres:	Bevordert de circulatie, vermindert zwellingen en helpt weefsel te herstellen.
Wintergreen:	Vermindert pijn, is perfect voor botten, gewrichten en spieren.
Marjaraan:	Ontspant zenuwen en spieren en helpt de spieren te versterken.
Aroma Siez:	Ontspant spieren, bevordert de circulatie en vermindert hoofdpijn.
Pepermunt:	Helpt alle oliën beter in te trekken in de huid. Bestrijdt pijn, stimuleert de circulatie en verkoelt ontstoken weefsel.

Wanneer kom jij genieten van de heerlijke weldaad van onze Raindrop Massage?

Boek direct een
Raindrop Massage



hollandswelvaren.eu/boek-behandeling

Young Living

Tijdens de raindropmassage gebruik ik de heerlijke oliën van Young Living. Puur op de huid, maar ook in de diffuser. De heilzame werking van de verschillende geuren laat ik op deze manier meewerken met de behandeling en maakt je extra ontspannen.

♥ youngliving.com



Martine's favoriet



10 jaar geleden ben ik zelf naar de Zechstein bron in Groningen ben geweest. Dit magnesiumzout heeft iets magisch voor mij. Het blijft een wonder van de natuur, wat ooit een Zechsteinzee was is nu een oase aan magnesium. Hier wordt de beste magnesium van de wereld naar boven getoverd. Ik gebruik het tijdens de magnesiumbeleving, waar je helemaal ondergedompeld wordt met magnesiumolie, gel, spray en crème.

Verder voeg ik de magnesiumdrops toe aan mijn drinkwater en de magnesiumcrème gebruik ik voor de voetmassage en de vlokken voor de voetbaden.

zechsal.nl

De positieve effecten van een magnesium behandeling

Dat een massage goed voor je is weten de meeste mensen wel, maar dat je massages ook kunt combineren met andere behandelingen is je misschien minder bekend. Iets wat ik graag combineer is een massage met een magnesium beleving. Die combinatie, dat is pas een beleving! Magnesium heeft een heleboel positieve effecten op je lichaam en op je mentale gezondheid.

Ons lichaam heeft magnesium nodig voor veel functies. Onder anderen voor de vorming van botten, het reguleren van de bloeddruk en de groei en goede werking van spieren. Een belangrijk mineraal wat ons lichaam gek genoeg niet zelf aanmaakt.

Het mineraal draagt ook bij aan een sterker immuunsysteem, iets wat we zeker de wintermaanden in orde willen hebben!

Vooral zwangere vrouwen, vrouwen in de overgang en sporters kunnen vaak wel extra magnesium gebruiken. Ook mensen die een moeilijke periode in hun leven doormaken of moeite hebben met slapen kunnen baat hebben bij magnesium.

Magnesium Beleving

De Magnesium Beleving begint met een ontspannend warm voetenbad. Hier worden magnesiumkristallen en etherische oliën naar keuze aan toegevoegd. Onder het genot van een magnesiumsmoothie kun je langzaam aan steeds wat meer tot rust komen. De huid van je voeten is dun en neemt het magnesium nog sneller op.

Na het voetenbad krijg je een heerlijke massage met magnesiumolie. De massage zal voornamelijk in stilte plaatsvinden, zodat je heerlijk tot rust kunt komen. Magnesium zorgt voor ontspanning en sommigen noemen het zelfs het 'anti-stress mineraal' of 'het kalmeringsmiddel van de natuur'.

Je kunt een voetenbad nemen waaraan je magnesiumkristallen toevoegt of je boekt 'De Magnesium Beleving'; een fijne massage in combinatie met een magnesiumpakking. Heerlijk voor je lichaam en je geest. Gun jezelf een moment van rust,

hollandswelvaren.eu/boek-behandeling



Je bent
geen bezoeker
van de natuur.

Je bent er
onderdeel van.

Pure ontspanning

Slapen in de bed & breakfast en genieten van onze hottub

Een beetje koud kom je terug van een mooie wandeling door het weidevogelgebied naast Hollands Welvaren. Je kleedt je uit in jouw verblijf en loopt daarna met een badjas aan naar buiten, je ademt de frisse lucht in en stapt het trappetje van de hottub op. Met je teen voel je eerst even of het water niet te koud of te warm is, het is precies goed. Je laat je badjas zakken om vervolgens in het water te stappen. Het warme water omsluit je lichaam direct en de warmte trekt door je lichaam zodra je gaat zitten. Je kijkt naar de lucht waar een paar vogels rondvliegen en zucht, wat een heerlijke dag.

Zomaar een omschrijving hoe het kan gaan als je bij ons in de B&B verblijft en gebruik maakt van onze handgemaakte, houtgestookte hottub. Klinkt goed he?!

Heilzame werking van de Hottub:

- ♥ Water en warmte is een goede combinatie als je wilt ontspannen en stress verminderen ♥
 - ♥ Als je last hebt van je gewrichten is het prettig om in het water te zijn ♥
 - ♥ Het is puur genieten van het uitzicht en de ruimte om je heen ♥
- ♥ Badderen in de hottub is leuk overdag, maar extra sfeervol onder een sterrenhemel ♥
 - ♥ In de winter stoken we hem extra warm op om op te warmen na een koude dag ♥
 - ♥ In de zomer is het heerlijk om te badderen en verfrissen na een warme dag ♥

Wanneer kom jij bij ons badderen en lummelen?



Boek een heerlijk verblijf met ons hottub arrangement



hollandswelvaren.eu/bed-breakfast



Aandacht

bij

jezelf

houden

Wil jij je aandacht weer
helemaal bij jezelf krijgen?

Luister dan mijn podcast
“Met je voeten in de klei”



hollandswelvaren.eu/meditatie-podcast-stilte



In het leven gebeuren er altijd dingen om je heen die invloed op je hebben. Het ene meer dan het ander. Het verschilt per persoon hoeveel invloed een gebeurtenis of situatie op je heeft. Onze levens zijn allemaal verschillend en we denken en voelen verschillend. Wees vrij in wie je bent en laat je gevoelens er zijn. Druk ze niet weg.

Invloed van buitenaf op jezelf

Er zijn wel gebeurtenissen die op veel van ons invloed hebben. Dit kan het plezier in je leven beïnvloeden en kan ervoor zorgen dat je je letterlijk niet goed voelt omdat dingen constant in je hoofd blijven malen. Met al die onrust en afleidingen om ons heen is het belangrijk om regelmatig bij jezelf te voelen hoe het gaat, even inchecken bij je lichaam en mind en alles voelen. Ik doe dit dagelijks en merk daarom snel wanneer er iets vastloopt in mijn lichaam of gedachten.

Bij jezelf inchecken

Bedenk welke situatie er momenteel speelt die iets met je doet. Neem de tijd om rustig te zitten of liggen en zo te voelen wat het met je doet en waar je dat voelt in je lichaam. Laat het gevoel dat je krijgt je niet van de wijs brengen, laat je aandacht niet verslappen door dingen die je afleiden. Wees in het nu en laat gevoelens als angst, onzekerheid en boosheid maar toe. Alle gevoelens mogen er zijn. Gebruik je adem om wat er in jou leeft volledig toe te laten, er doorheen te ademen en vandaaruit ook weer los te laten. Je lichaam weet zelf wat er losgelaten mag worden en in welk tempo. Laat je begeleiden door je onbewuste ik.

Verbonden adem

Er zijn verschillende ademhalingstechnieken die je in het dagelijks leven kunt toepassen. Een verbonden ademhaling is een ademhaling waarbij de in- en uitademing met elkaar verboden zijn. Je voedt je lichaam optimaal met zuurstof en opent gesloten ademhalingsgebieden omdat je de pauzes tussen je in- en uitademing bewust weg laat. Een inademing gaat dus direct over in een uitademing en die gaat meteen weer over tot een inademing. Je ademt zelf gecontroleerd lucht in en het loslaten van deze adem gaat als vanzelf.

Op deze manier komt de zuurstof overal in je hele lichaam terecht. Deze manier van ademhaling verhoogt je energieniveau en zorgt ervoor dat je in het hier en nu blijft.

Effecten van bewust ademen

Een verbonden ademhaling is maar één van de meerdere ademhalingstechnieken die je kunt toepassen. Ademen is eigenlijk een wondermiddel dat wij altijd bij ons hebben en ook altijd kunnen inzetten. Ik deel graag een aantal voordelen van bewust ademen met je:

- ♥ Je komt terug in het hier en nu
- ♥ Spanning en stress vloeien weg
- ♥ Meer contact met je lichaam en gevoel
- ♥ Verbetering van je doorbloeding
- ♥ Optimale opname van zuurstof
- ♥ Organen hun werking wordt verbeterd
- ♥ Het geeft je letterlijk en figuurlijk meer lucht
- ♥ Ademen stimuleert verschillende vernieuwingsprocessen in ons lichaam

De natuur geeft ons rust

In de natuur is het extra fijn om een plekje op te zoeken waar je met de zon op je gezicht bewuster kunt gaan ademen. Geen afleiding. Dat mag in je eigen tuin zijn, maar misschien heb je ook een mooie plek ergens in een bos waar je dit fijn op een kleedje of bankje kunt doen.

De natuur geeft ons ook al rust, gewoon door er te zijn. In de natuur hoor je geen auto's voorbij razen, bellen er geen deurverkopers bij je aan en hoor je niet de muziek van de burens. Het enige wat er voorbij komt zijn zwemmende eenden en alles wat je hoort zijn de vogels en de bladeren van de bomen. Geniet van deze rust en stilte.

Gedachten en emoties die je krijgt als je een tijdje in stilte bent



Zowel thuis als wanneer je een dag of weekend met jezelf op pad bent, kunnen er gedachten en emoties naar voren komen. Tijdens stilte en rust mag er ook rust in je hoofd zijn, de gedachtestroom mag even ophouden, als dat lukt kun je diep ontspannen. Stilte laat je emoties voelen die je soms niet wilt voelen. Gevoelens die je misschien altijd onderdrukt hebt. In stilte hebben je hart en je hoofd even vrij spel. Per persoon is het verschillend welke gedachten er boven komen en hoe je je hierbij voelt.

1. Angst

Je kunt angsten krijgen, maar ook angsten voor wat er nog gaat komen kunnen zich aandienen.

2. Ongeduld

Als je een uur of een dag in stilte doorbrengt, kun je na een tijdje ongeduldig worden en gedachtes krijgen zoals 'Wanneer is het voorbij?' of 'Waar moet ik nou nog aan denken?'

3. Ongemak

Je gaat je misschien ongemakkelijk voelen in de stilte, je weet niet meer hoe je moet zitten of wat je moet doen en denkt na over dingen zoals 'Horen anderen het als ik slik?'

4. Bevrijding

Misschien vind je het heerlijk dat je even niets hoeft, en voel je direct een fijne ontspanning door je lijf en gedachten gaan. Geniet hiervan!

5. Verdriet of boosheid

Misschien zijn er dingen in je leven gebeurd, in het verleden of in het heden, waar je verdrietig over mag zijn of boosheid over voelt. Het kan dat je dit hebt weggestopt en in de stilte dienen deze emoties zich weer aan. Neem de tijd om dit te accepteren en te verwerken. Duw het niet weg.

6. Bewust zijn

Voel alles wat er is, zowel in je hoofd als in je lichaam. Maar voel ook de kleine dingen om je heen, zoals hoe de wind door je haren gaat, hoe je buik op en neer gaat tijdens het ademen. Maak weer contact met je pure zelf.

7. De waarheid

Loop je ergens tegen aan of weet je niet of je gelukkig bent in je relatie of werk? Ben je zo overprikkeld door alles van buitenaf dat je niet meer kunt voelen wat je zelf graag zou willen? In stilte kun je het antwoord vinden, omdat je contact maakt met je zuivere ik.

Hoe omgaan met ongewenste gedachten tijdens de stilte?

Wat ik je mee wil geven is dat je alle gedachten en gevoelens mag accepteren, ze mogen er zijn. Wees lief voor jezelf als je iets voelt wat je liever niet wilt voelen, ga niet met de stem in je hoofd tegen jezelf mopperen of snauwen. Accepteer het 'ongewenste' gevoel en laat het los, probeer weer terug te komen bij de rust en in de stilte.

Hoe vaker je in rust en stilte met jezelf bent, hoe minder je last zult hebben van de ongewenste gedachten en gevoelens. Je leert je hoofd om lief voor jezelf te zijn en de rust en stilte te omarmen.

Neem afstand van de mensen en gebeurtenissen om je heen en keer naar binnen, alleen zo kun je jezelf steeds beter leren kennen en jezelf voorzien in de behoeftes die jij vanuit je hart hebt.

Wanneer alleen zijn in stilte?

Er zijn verschillende momenten waarop je in stilte met jezelf kunt zijn. Dit kan thuis, een moment op de dag zijn waarop jij je even terugtrekt, maar je kunt ook een stiltewandeling doen.

De wereld is aan het veranderen en om je daar soms uit terug te trekken doet een mens goed, voelen wat jij voelt zonder alle invloeden van de media of meningen van mensen in jouw omgeving.

Ik kan het in ieder geval iedereen aanraden!

In tijden dat er veel gebeurt in je leven, valt er ook veel te voelen



Mijn eigen ervaring met emoties

Inmiddels doe ik al heel lang aan stiltedagen en rustmomenten, maar ik kan mij nog herinneren dat ik in het begin veel moeite had om mijn gedachtestroom rustig te krijgen en de emoties die ik niet wilde voelen te accepteren. Als ik alleen op pad was kreeg ik heimwee. Dan lag ik 's nachts in bed en was ik bang dat ik niet zomaar naar huis kon. Natuurlijk kun je altijd uit bed stappen en naar huis rijden, welke dag of welk tijdstip het ook is, maar toch kreeg ik dat gevoel.

Of als ik overdag in mijn eentje uit eten ging, vroeg ik mij af wat anderen over mij zouden denken, 'zo'n vrouw in haar eentje'. Als ik wandelde en mensen samen zag, voelde ik mij plots heel alleen. Dit zijn geen fijne gevoelens, maar toch kwamen ze, en dat terwijl ik helemaal niet alleen of ongelukkig voelde. Ik heb een mooi gezin en voel mij dankbaar voor alles wat mij omringd in het leven.

Loslaten...

Misschien hoef je helemaal niets los te laten

Kleine oefening

Wat als je vandaag niets hoeft op te lossen?

Ga even rustig zitten en vraag jezelf af: *Wat wil er op dit moment gezien, gevoeld of gehoord worden?* Probeer het niet te veranderen, maar geef het simpelweg even de ruimte.

Je hoeft niet alles los te laten; soms is aandacht al genoeg.

“Je moet het gewoon loslaten.”

Hoe vaak horen we die zin niet? Als je blijft piekeren over iets wat is gebeurd, als iemand je heeft gekwetst of wanneer je verdriet hebt om iets wat voorbij is. Als je boos of teleurgesteld bent en het gevoel hebt dat je maar niet verder komt.

“Laat het los.”

Alsof je alleen maar even je hand hoeft te openen en het probleem vervolgens vanzelf uit je hand verdwijnt. Maar zo werkt het meestal niet.

Soms proberen we iets uit alle macht los te laten, terwijl we het eigenlijk nog niet eens echt hebben durven vasthouden. We willen van het vervelende gevoel af, niet meer boos of verdrietig zijn en vooral niet meer terugdenken aan wat er is gebeurd. We vinden dat we verder moeten. En dus duwen we het weg. **Maar iets wegduwen is iets anders dan loslaten.**

Eerst vasthouden

Misschien begint werkelijk loslaten daarom wel ergens anders. Niet bij het wegduwen van wat je voelt, maar juist bij het durven vasthouden ervan. Even stoppen met jezelf vertellen dat iets over moet zijn of dat het tijd wordt om verder te gaan.

Kijk in plaats daarvan eens naar wat er werkelijk is. Wat raakt je zo? Waar doet het pijn? Wat had je zo graag anders gewild? En wat probeer je misschien al een hele tijd niet te voelen?

Niet om erin te blijven hangen, maar om het de aandacht te geven waar het om vraagt. Door het even vast te pakken, te bekijken en misschien zelfs te omarmen, ontstaat er ruimte om te erkennen wat er is.

Ja, dit doet pijn. Ja, dit raakt mij. Ja, dit is wat er nu is. Zonder het meteen te hoeven veranderen.

En dan gebeurt er soms iets bijzonders

Wanneer iets er werkelijk mag zijn, hoeft het niet meer zo hard aan je te trekken. Langzaam kan er ruimte ontstaan. Niet omdat jij hebt besloten dat je nu echt moet loslaten, maar omdat datgene wat je zo stevig vasthielt zijn grip begint te verliezen.

Misschien is dat wel de mooiste vorm van loslaten: niet dat jij het loslaat, maar dat het jou loslaat.

Zonder trekken, zonder duwen en zonder krampachtig je best te doen. Misschien duurt dat een dag, misschien maanden en soms nog veel langer. Ook dat mag.

Sommige dingen verdwijnen niet. Ze krijgen alleen een andere plek. Ze worden zachter en minder zwaar. Ze mogen onderdeel zijn van jouw verhaal zonder dat ze het hele verhaal blijven bepalen.

Misschien hoef je vandaag niets los te laten

Dus wanneer je hier bij Hollands Welvaren steeds meer vertraagt en er iets bovenkomt wat je eigenlijk graag zou willen loslaten, probeer dan eens het tegenovergestelde. Ga er niet van weg, maar blijf er heel even bij. Voel en luister naar wat zich aandient.

Misschien hoef je niets op te lossen en nergens vanaf. Misschien mag je het alleen even vasthouden en erkennen: *Dit hoort op dit moment bij mij.*

En wanneer het genoeg gezien, gevoeld en gehoord is, merk je misschien op een dag dat je handen vanzelf wat minder stevig vasthouden.

Niet omdat het moest. Maar omdat het mocht.

En soms ontdek je dan dat jij niets hoeft los te laten. Het liet, op een bepaald moment, jou los.

Even niets hoeven. Alleen luisteren. Scan de QR-code en ontdek de podcast “Voel je goed.”



hollandswelvaren.eu/meditatie-podcast

Eveline Broekhuizen

De kracht van journalen

Een warme bries waait langs de vitrage door de Kapschuur. Er is niets anders te horen dan het gekras van pen op papier. Dit zijn de momenten waar mijn hart als schrijfcoach harder van gaat kloppen. Tijdens de Solo Schrijf Retreats die ik in de Kapschuur geef, komen schrijvers weer op verhaal.

Uitstelgedrag kan op de loer liggen als je terugtrekt in een natuurhuisje om te schrijven. De omgeving nodigt uit voor een wandeling en even niks doen is ook fijn...

Tot ik om de hoek kom kijken! Ik ben Eveline Broekhuizen en ik begeleid ondernemers en ervaringsdeskundigen met het omarmen van hun verhaal en het schrijven van hun boek. Tijdens het Solo Schrijf Retreat geef ik twee schrijfcoachsessies op maat, zodat de woorden moeiteloos gaan stromen.

Zodra we gaan schrijven zitten we namelijk al snel 'in ons hoofd'. Er ploppen allerlei vragen, twijfels, mitsen en maren op over hoe het hoort en hoe het zou moeten. Daarmee maken we het moeilijker dan het eigenlijk is. Journalen is een eenvoudige en krachtige manier om te beginnen en te blijven schrijven.

Journalen is als dagboekschrijven; in de drukte van alledag sta je even stil bij jezelf. Het is een veilige manier om voor jezelf te verkennen wat je voelt en wat er in je omgaat. Welke verhalen zitten er verborgen in jou?

5 voordelen van journaling:

- ♥ Schrijf je hoofd leeg. Schrijven helpt om de gedachten te ordenen die anders in je hoofd blijven rond tollen. En je maakt ruimte voor emoties die gehoord willen worden.
- ♥ Door 'gewoon' te gaan schrijven, zonder dat het ergens toe hoeft te leiden, zet je je innerlijke criticus even buitenspel. Je kent 't wel, dat stemmetje in je hoofd die zich afvraagt of je wel goed genoeg schrijft en wie jij eigenlijk bent om je verhaal te schrijven. De beste manier om dat stemmetje te dempen is door gewoon te beginnen en te blijven schrijven.
- ♥ Door van journalen een gewoonte te maken, blijf je regelmatig schrijven. Zo houd je het lijntje met je inspiratie open. Verhalen komen namelijk niet zomaar uit de lucht vallen; je vangt ze alleen als jij ervoor openstaat.
- ♥ Door met de hand te schrijven maak je contact met je onderbewustzijn. Het is een oefening om je intuïtie te verbeteren. Je hoofd zal zich er steeds minder mee bemoeien en je hart zal tot je spreken.
- ♥ Schrijven is een veilige manier om je binnenwereld te verkennen. Om een laag dieper te gaan dan de waan van alledag. Zodat je ontdekt wat er echt in je leeft. En welke verhalen in jou verborgen liggen.

Met dit kaartendeck moedigt Eveline je aan diepere lagen van jezelf te leren kennen, zodat je begint én blijft schrijven. De unieke combinatie van quotes, inzichten en schrijf oefeningen laat de woorden stromen vanuit je hart.



3 manieren om te journalen:

- ♥ **Morning pages.** Leg een mooi notitieboekje op je nachtkastje en begin direct met schrijven zodra je wakker bent. Schrijf met de hand drie pagina's vol en doe dit elke ochtend. Je zal merken dat je innerlijke stem steeds helderder zal spreken.
- ♥ **Gebruik journaling vragen.** Deze vragen zetten aan tot reflectie en groei. Bijvoorbeeld: Wat is mijn intentie voor vandaag? Waar ben ik dankbaar voor? Wat heb ik nu nodig om mezelf beter te voelen?
- ♥ **Gebruik een carddeck,** bijvoorbeeld mijn kaartendeck 'De moed om te schrijven'. Je hebt vast weleens intuïtief een kaartje getrokken, waar een mooie quote of tekst bij hoorde. Neem even de tijd om de boodschap echt tot je door te laten dringen, door de quote over te schrijven en vervolgens te blijven schrijven. Wat doet de kaart met jou? Welke zinnen spreken je aan? Wat betekent dit voor jou?



De kracht van Intenties zetten in je dagelijks leven



Wat als ik je vertel dat er een eenvoudige, maar krachtige manier is om de regie over je dag (terug) te krijgen? Het geheim ligt in het bewust zetten van intenties. Deze kleine, maar doelgerichte beslissingen kunnen een enorme impact hebben op de manier waarop je je dag ervaart en hoe je je tijd indeelt.

Het idee is dat alles in het universum bestaat uit energie en trillingen en dat soortgelijke energieën elkaar aantrekken. Door een positieve intentie uit te zenden, zend je als het ware een specifieke trilling uit die resoneert met positieve energieën. Deze positieve trillingen kunnen vervolgens gelijksoortige energieën aantrekken, waardoor een positieve ervaring eerder ontstaat.

Het is vergelijkbaar met toen je vroeger naar een specifieke zender op de radio wilde luisteren - nu doen we dat voornamelijk online - maar wanneer

je de radio op de juiste frequentie zette als waarop de zender zijn muziek uitzond, begon de radio te spelen. Op dezelfde manier werkt het zetten van intenties om een positieve invloed uit te oefenen op momenten in ons leven.

Intenties zetten klinkt heel gemakkelijk. Je zegt in de ochtend iets tegen jezelf en zo gaat het gebeuren. Maar nee, zo makkelijk is het niet. Een intentie moet je met zorg uitkiezen en je moet hem echt voelen. Je moet in je lichaam voelen dat het zo kan zijn. Je moet je eigen intentie geloven: dat is de kern van de kracht.

*Ik help je mooie
intenties te zetten*



Je kunt elke ochtend zelf voelen wat past bij jouw humeur en dag, maar je kunt ook tijdens het wandelen mijn wandelmeditatie 'Wandelen met intenties' luisteren.

Dankbaarheid: De kortste route naar geluk!

Natuurlijk is niet alles in het leven maakbaar. Wat wel maakbaar is, is jouw blik op het leven. Hoe je naar jouw omstandigheden kijkt, maakt enorm uit voor hoe jij je voelt.

De snelste manier om meer geluk te ervaren, is om op dagelijkse basis te bedenken waar je dankbaar voor bent. Je kunt dankbaar zijn voor alles wat je hebt. De kleinste dingen worden groot als je er met dankbaarheid naar kijkt.

De volgende stap? Uit je dankbaarheid. Door te praten over de dingen die jou blij maken, versterk je jouw geluksgevoel. En ook van de anderen om jou heen.

*Met dankbaarheid
worden kleine dingen groot!*

Meer dankbaarheid ervaren?

- ♥ Maak een dagboekje waarin je iedere dag drie dingen schrijft waar je dankbaar voor bent.
- ♥ Vertel de mensen om je heen waarom ze jou blij maken of schrijf het op een kaartje voor ze.
- ♥ Luister een dankbaarheidsmeditatie.
- ♥ Maak een dankbaarheidspot. In de B&B's staan ze ook. Je vindt ze in de boekenkast.

Scan de QR-code voor een uitleg over gebruik van de dankbaarheidspot.



Martine's favoriet

Bestel jouw eigen
Lekker Licht Leven
carddeck



Vermeld "HollandsWelvaren"
bij jouw bestelling en krijg bij
aankoop gratis een houten
houder cadeau!



Een doosje vol krachtige gedachten!

Dit doosje bevat 52 kaarten met krachtige gedachten die een lekker licht leven versterken. Maak thuis een mooi plekje voor de kaarten, trek iedere week een kaart, zet hem neer en laat je erdoor inspireren. Bovendien kan het bijbehorende boekje je helpen met het interpreteren van de kaart.

ryanneroozendaal.nl

Ritueel

Soms heb je geen uitzicht nodig, maar een inzicht.

Vanuit de B&B's kun je prachtige uitzichten ervaren. Maar ook binnen is genoeg te ontdekken. Een van mijn favorieten zijn de carddecks: doosjes met kaarten met inspirerende teksten. Sommige gasten komen namelijk niet alleen voor de uitzichten, maar ook voor de inzichten.

Op de kaarten staan teksten die je kunt zien als een handreiking of een moment van inspiratie. Iets dat je even stil laat staan bij wat er op dat moment in je leven speelt. In onze B&B's vind je daarom altijd wel een carddeck. En heb je er niets mee? Dan laat je ze gewoon lekker in de kast liggen. Je hoeft helemaal niet spiritueel te zijn om er iets aan te hebben.

Als ik een retreat, massage, ademsessie of yoga nidra geef, bied ik ook altijd aan om een kaartje te trekken. Voor mij is het eigenlijk net als iemand een koekje aanbieden: je mag er eentje nemen, maar het hoeft natuurlijk niet. Een kaartje trekken kan een mooie afsluiting zijn van zo'n rustmoment. En wanneer je samen bent, kan het ook voor verbinding zorgen.

Zelf gebruik ik verschillende carddecks door elkaar. Ik kies vaak op gevoel welke ik op dat moment wil gebruiken. Er zijn ook kaartensets die je kunt combineren met bijvoorbeeld edelstenen of journalen. Ik houd vooral van decks die laagdrempelig zijn en een fijne tekst hebben.

Wat ik zo bijzonder vind aan een kaartje trekken voor iemand, is de reactie die het kan opleveren. Het lijkt iedere keer weer te kloppen welk kaartje je trekt. Het heeft daardoor iets magisch. Soms kun je met je hoofd niet bevatten dat je juist dát kaartje kiest. En dan staat er precies die boodschap op die je op dat moment even nodig had.

Een stukje van mijn moeder

Mijn eerste kennismaking met carddecks was dankzij mijn moeder. Zij had vroeger een kamertje met allerlei boeken over bewustwording en natuurlijk ook verschillende carddecks.

Met een mooi muziekje en een wierookstokje trokken we samen een kaartje.

De spiritualiteit en bewustwording die ik van mijn moeder heb meegekregen, vind ik nog steeds mooi. Misschien is dat ook wel waarom ik het zo leuk vind om het op mijn beurt weer te delen.

Een kaartje kan je dagelijks inspiratie geven, maar ook tijdens een periode waarin je door iets heen gaat. Bijvoorbeeld in een heftige periode of bij verlies kan zo'n kaartje steun bieden. Voor mij zijn carddecks daarom een mooie aanvulling in het dagelijks leven.

Je hoeft niet te weten wat je zoekt. Soms is het juist mooi om gewoon een kaartje te trekken en te kijken welke boodschap er voor jou op staat.



Wat te doen in Barsingerhorn en omgeving

van Reisgelukjes - Maaïke Oude Lansink-Duijn

Breng een bezoek aan de poldertuin. Het is een soort mini-Keukenhof, maar dan zonder de massa's andere toeristen en het is ook nog eens gratis toegankelijk, zonder rij. We waren echt aangenaam verrast door deze onbekende parel, die zeker de moeite waard is om te bezoeken.

♥ reisgelukjes.nl



In de omgeving zijn fijne plekjes om te wandelen, leuke dorpjes om te ontdekken en goede restaurants om heerlijk te eten.

Op de fiets de omgeving ontdekken

Onze voorkeur gaat altijd naar fietsend of lopend een omgeving verkennen. In de auto gaat alles toch sneller aan je voorbij en het is niet goed voor de natuur en de wereld om ons heen. Daarom deel ik een paar leuke locaties die je vanaf B&B Hollands Welvaren per fiets kunt bereiken.

- ♥ Fietsen op het voormalige eiland **Wieringen** en dan in Den Oever verse vis eten.
- ♥ Over de Westfriese Omringdijk naar **Schoolse duinen**, heerlijk wandelen en eten bij de klimduin.
- ♥ Naar **Schagen** over de Westfriese Omringdijk, uit eten bij restaurant TOV en de terugweg via Haringhuizen.
- ♥ Naar **St. Maartenszee** en lunchen bij strandpaviljoen Noord.
- ♥ Over de dijk naar **Callantsoog** en eten bij Paviljoen Woest of heerlijk vers schepijs halen bij 'Ijsje prima'.
- ♥ De **Panoramaduin van Petten** voor een geweldig uitzicht over de Nederlandse kust.
- ♥ Wandelen door het oude nostalgische buurtschap van 68 woningen in **Oudesluis**. Eén van de eerste sluizen van dit gebied met aanlegplaats voor VOC schepen. Je kunt hier met de fiets heen.
- ♥ Het plaatsje **Kolhorn**: een mooi authentiek, voormalig vissersdorpje met mooie dijkhuisjes.
- ♥ Het dorpje **Keinse** met het beroemde kapelletje de liefdesenergie door je lichaam voelt stromen. Vergeet de speciale waterput ook niet; dat is een bron met heilzaam water. Op de plaats van de waterput lopen meerdere leylijnen.

Winkelen

Op zoek naar leuke souvenirs als aandenken of wil je gewoon een middagje lekker winkelen? Bezoek dan de winkelstraatjes van Nieuwe Niedorp, Middenmeer, Schagen en Alkmaar of bij slecht weer het overdekte winkelcentrum van Heerhugowaard.

Te voet genieten van de omgeving

Natuurlijk is de directe omgeving van onze bed & breakfast een fijn stuk natuur om doorheen te wandelen, maar ook een stukje verder zijn er leuke plaatsjes om te voet te bewonderen.

- ♥ Wandelen bij het recreatiegebied **Geestmerambacht**, hier kun je ook diverse routes volgen.
- ♥ Wandelen bij het **Zwanenwater**, een prachtig gebied waar ook veel soorten vogels leven.
- ♥ Vanuit onze B&B ga je over de gele brug en volg je een route van 5 km met als afsluiting een drankje of wat te eten bij restaurant 't Anker in **Kolhorn**.

Met de auto kun je naar Hoorn en daar lopend door het oude centrum of neem de watertaxi voor een toeristische rondtour door de wateren van Hoorn. Lunchen of dineren bij de haven of uitwaaien bij het IJsselmeer. Aan het IJsselmeer kun je gezellig eten en drinken bij restaurant Oranje Buiten.

Zin in een heerlijke bos- of strandwandeling?

We hebben in Noord-Holland verschillende mooie bossen, stranden en natuurgebieden waar je tot rust kunt komen.

- ♥ Het **Dijksgatbos** is een mooi bos om te wandelen of om je aan de mountainbikeroute te wagen. Naast dit bos ligt het **Robbenoordbos**, beide bossen zitten in Wieringerwerf.
- ♥ **Wildrijk** is een natuurgebied in Schagen waar ook nog 16 bunkers verstopt zitten uit de Tweede Wereldoorlog.
- ♥ Wie wat meer duinen en naaldbonen wenst haalt zijn hart op in de gebieden in **Schoorl** of **Bergen**.
- ♥ Of lekker een lange strandwandeling maken in **Callantsoog**.

Luister naar nog meer tips
voor uitstapjes in de omgeving



Klein, knus en nét even anders De Molshoop

De Molshoop is ons kleinste verblijf, maar misschien wel onze meest bijzondere plek om even helemaal uit de dagelijkse routine te stappen.

Onder het ronde dak vind je een knusse, geborgen plek met twee comfortabele bedden en een klein zitgedeelte. Alles is eenvoudig ingericht. Geen overdaad, maar precies genoeg om een paar dagen te vertragen en te ervaren hoe fijn eenvoud kan zijn.

Elk seizoen heeft hier zijn eigen charme. Op mooie dagen zet je de deur open en geniet je van onze ecologische tuin. In het najaar wandel je door de frisse buitenlucht om daarna weer lekker naar binnen te kruipen. En juist in de winter kan het heerlijk zijn om je een paar dagen terug te trekken in zo'n klein en geborgen huisje.

Een éénpansgerecht maak je op een vuurtje, in de Molshoop zelf of in de overdekte buitenkeuken. Ook douchen is hier nét even anders: onder de warme buitendouche voel je tegelijkertijd de frisse buitenlucht. Misschien even een drempel op een koude ochtend, maar juist daardoor een belevenis die je niet snel vergeet.

Maak een lange wandeling, trek warme sokken aan, zet een kop thee, lees een boek of luister gewoon naar het weer buiten.

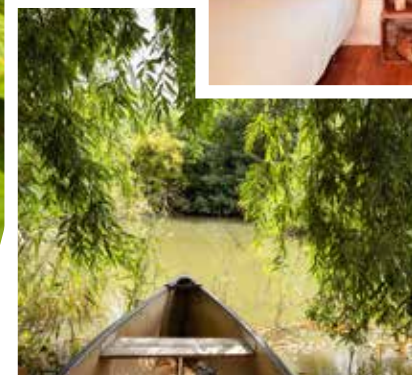
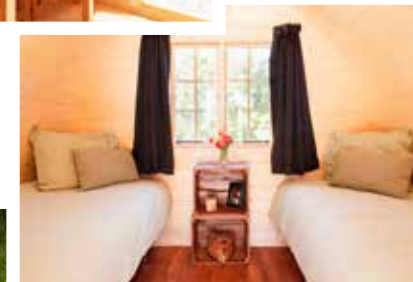
De Molshoop heeft iets van kamperen, maar dan met een comfortabel bed, stroom en een eigen plekje waar je je kunt terugtrekken.

Klein van formaat, groots in beleven.

Een plek om het seizoen weer echt te voelen, eenvoudig te ervaren en te ontdekken dat je soms verrassend weinig nodig hebt om het fijn te hebben.

Onze Molshoop is...

- ♥ Klein, knus & geborgen
- ♥ Comfortabel en bijzonder slapen
- ♥ Midden in het groen van onze ecologische tuin
- ♥ Buiten zijn en lekker naar binnen kruipen
- ♥ Eenvoud met net dat beetje comfort
- ♥ Offline vertragen en het seizoen ervaren



Even heerlijk relaxed er tussenuit De Kapschuur

Ruimte om te vertragen.
Soms heb je vooral ruimte nodig. Ruimte om te kijken,
te ademen en even niets te hoeven.

In De Kapschuur ervaar je die ruimte letterlijk. Door de grote raampartij kijk je ver uit over de landerijen, waar de lucht voortdurend verandert en de zon aan het einde van de dag langzaam achter de horizon verdwijnt. Een uitzicht waar je eigenlijk niets anders bij hoeft te doen dan zitten en kijken.

Binnen zorgen natuurlijke materialen, de bijzondere wand van zeegras en de houtkachel voor warmte en sfeer. Geen wifi, maar juist meer verbinding met jezelf en de natuur. Eindelijk tijd voor een boek, een goed gesprek, een yogamoment of gewoon een beetje lummelen.

Ook buiten gaat het vertragen vanzelf verder. Wandel over de Westfriese Omringdijk, langs het weidevogelgebied, struin door onze ecologische tuin of pluk wat kruiden voor een kop thee. En wil je jezelf nog wat extra ontspanning gunnen? Dan kun je een massage bijboeken. Of stap in de houtgestookte hottub. Buiten in het warme water, met de frisse lucht om je heen en boven je de sterrenhemel.

Een paar dagen met minder prikkels,
minder haast en meer aandacht voor wat er al is.

Tijdens een verblijf in één van onze accommodaties is wellness bijboeken altijd een optie.

- ♥ Voetenspa
- ♥ Stiltewandeling
- ♥ Yoga Nidra
- ♥ Massage
- ♥ Hottub arrangement

Faciliteiten in De Kapschuur:

- ♥ Grote ruime benedenverdieping met keuken
- ♥ Buitenkeuken voor gezamenlijk gebruik
- ♥ Badkamer met douche, toilet en wastafel voorzien van ecologische doucheproducten
- ♥ Knusse slaapzolder



Een verblijf in landelijke stijl Het Melkhuisje

Even de wereld buiten laten, cocoonen
Soms heb je geen behoefte aan meer ruimte, maar juist
aan een kleine, fijne plek waar je je even kunt terugtrekken.

't Melkhuisje is zo'n plek. Knus, sfeervol en geborgen. Een huisje waar je binnenkomt en bijna vanzelf een tandje terugschakelt. De telefoon kan aan de kant, de schoenen mogen uit en de agenda doet er even niet toe.

Kruip op de bank met een boek, trek een kaartje uit één van de carddecks of rol de yogamat uit. Of misschien doe je gewoon helemaal niets. Ook dat hoort bij een verblijf bij Hollands Welvaren.

Buiten ligt onze ecologische tuin, waar je kunt rondstruinen, kruiden kunt plukken voor een kop thee of een rustig plekje kunt zoeken. Vanuit het erf wandel je zo de omgeving in en ervaar je het weidse West-Friese landschap.

Aan het einde van de dag trek je je weer terug in je eigen kleine wereld. Boven wacht de ruime slaapverdieping en beneden de warmte en geborgenheid van het huisje.

Geen wifi. Geen volle planning. Geen lijstje met dingen die je gezien moet hebben. Alleen een paar dagen waarin je wat minder hoeft en wat meer mag zijn.

**Even de wereld buiten laten.
En dichter bij jezelf komen.**

Tijdens een verblijf in één van onze accommodaties is wellness bijboeken altijd een optie.

- ♥ Voetenspa
- ♥ Stiltewandeling
- ♥ Yoga Nidra
- ♥ Massage
- ♥ Hottub arrangement



Faciliteiten in het Melkhuisje:

- ♥ Zithoek met (slaap)bank
- ♥ Eenvoudig keukentje met koelkast, koffie- en theeapparaat
- ♥ Openslaande deuren naar privéterras
- ♥ Badkamer met douche, toilet en wastafel voorzien van ecologische doucheproducten
- ♥ Zeer ruime bovenverdieping is voorzien van twee losse bedden die aan elkaar kunnen



MAG
HELEMAAL
zijn ZOALS
JE *bent*