

**Zet de tijd even stil en geniet...
Ont"moet" jezelf...**



**Onderdompeling in slow-living
tijdens onze natuurlijke Milde Zuiveringskuur**

SAPKUUR WEEKEND

Denk jij ook wel eens...

Mijn humeur kan wel een boost gebruiken?

Wat is eigenlijk 'zuiveren'?

Ik wil gezonder gaan leven...

Ik zou wel fitter willen zijn...

Ik zou wel meer rust willen inbouwen...

Ik heb zin in een zuiveringskuur!

In Gezondheidscentrum De Levensschool telt het weekend 3 dagen. Wij organiseren een Milde Zuiveringskuur die volledig in het teken staat van je gezondheid.

3 Dagen van rust, ontspanning, genieten... een onbetaalbaar geschenk voor lichaam & geest. Een team van gezondheidsbegeleiders staat voor je klaar. Een uitgelezen kans om jezelf op de eerste plaats te zetten, alle stress los te laten en authentieke, innerlijke rust te ervaren.

Het programma voor deze dagen is hier helemaal op afgestemd.

Vanzelfsprekend is deelname aan activiteiten vrijwillig en mag je altijd rust nemen wanneer je daar behoefte aan hebt. Een week voor aanvang begin je (thuis) met het geleidelijk afbouwen van je voeding en tijdens de 3 dagen in ons gezondheidscentrum zal je groenten 'fruit'sappen, soep, kruidenthee, water en bouillon nuttigen. Zo geef je je lichaam de kans om te 'zuiveren'.

Na het weekend bouw je je voeding weer geleidelijk op. Dit alles onder begeleiding van ons team. Wij zijn altijd bereikbaar voor vragen & advies, ook gedurende de afbouw- en opbouwfase.



Wat kan je verwachten?

Sappen en soepen vers bereid in heerlijke combinaties met 100% biologische seizoens-ingrediënten, een gezonde dosis anti-oxidanten, bio-actieve stoffen...

Sauna, rustmomenten, nier-gember kompressen en leverpakking, massage en voetreflexologie, wandelroutes, groene omgeving, afbouw en opbouwschema...

Je hebt de mogelijkheid om via onze Whatsapp-groep ervaringen te delen en vragen te stellen. (motiverend, ondersteunend)

Daarnaast worden er (extra) sessies gegeven die gericht zijn op ontspanning of lichte beweging of relaxatie...

Deze sessies kunnen variëren van weekend tot weekend.

Praktisch

Wij verwelkomen je op dag 1 vanaf 8.30u en we sluiten af op dag 3 om 16u. Het verblijf is op basis van een 2-persoonskamer, elk met eigen badkamer en toilet. Bedlinnen is voorzien, alsook 1 grote en 1 kleine handdoek.

Natuurlijke Milde Zuiveringskuur

Prijs Levensschoolstudenten €499 alles inbegrepen
(een waaier die in de verschillende lessen aan bod komt)

Basisprijs niet-Levensschoolstudenten €499,
NIET inbegrepen: massage / voetreflex
(meerprijs voor massage: 1u €50 - voetreflex: 1u €50)



Onze data

Najaar 1	28-29-30 oktober 2023
Najaar 2	17-18-19 november 2023
Voorjaar 1	16-17-18 februari 2024
Lente 1	22-23-24 maart 2024
Lente 2	26-27-28 april 2024

Inschrijven kan via
kristienvantendeloo@gmail.com
sanderwijnbergen@gmail.com

Wij hebben plaats voor 8 kuurgasten.
(bij elke Milde Zuiveringskuur)



Thuiskomen in dé groene omgeving van Limburg...

Het gezondheidscentrum heeft 'n gezellige, huiselijke sfeer. Het interieur straalt warmte en geborgenheid uit. Het gebruik van het natuurlijke materiaal hout geeft zowel kracht & stevigheid, als zachtheid & veiligheid...

Zowel binnen als buiten in de tuin is het een oase van rust.

Er is een comfortabele zitkamer met houtkachel, een mooie ruimte onder een glazen dak met uitzicht op de tuin. In het sauna-gedeelte is er eveneens een relax-ruimte die uitkijkt op het groen, met in de verte een zwembijver.

Tenslotte is er achter in de tuin een rustige ruimte, voor eenieder wie behoefte heeft aan een moment van stilte, bezinning...

Het centrum beschikt over 2 professionele behandelruimtes.

Er is ook een ruime yogazaal.

Kortom alles om jou onvergetelijke dagen te laten beleven in ons centrum.