



Mindful Eating
12 mei t/m 25 mei 2012
 (alleen voor consulenten)

Rainbow Retreat is the place to be.

Bewust eten is een benadering die met zich meebrengt dat we onze volledige aandacht richten op het proces van eten, en op alle geuren, geluiden, gedachten en gevoelens van het dagelijks leven. Het is een eenvoudig hulpmiddel dat een groot verschil kan maken bij de kwaliteit van uw leven.



Wat gebeurt er in de 2 weken tijd van je verblijf?

- Je leert afstemmen op de wijsheid van je lichaam over wat, wanneer en hoeveel je eet;
- Je zult minder gaan eten en je toch voldaan voelen;
- Je gewoonten en patronen identificeren met betrekking tot voedsel;
- Je ontwikkelt een meer meevoelende houding ten opzichte van je problemen met eten;
- En tenslotte: ontdek je datgene waar je echt honger naar hebt.

De cursus van **12 mei t/m 25 mei 2012** is **alleen** voor Cambridge Consulenten. De kosten voor een 2-weeks verblijf zijn € 500,-, inclusief alle maaltijden, koffie, water en thee en een verblijf in een mooi huis.

Excursies, massages en de vliegreis zijn voor eigen rekening. Excursies en massages zijn te boeken bij aankomst.

Kijk voor meer informatie op www.rainbowretreat.nl



Mindful Eating

De kunst van bewust eten zal onze strijd met verslavingen, zoals die aan voedsel, veranderen en ons gevoel van plezier, waardering en voldoening met betrekking tot eten vernieuwen.



Becoming aware of the choices we make.

Week 1

Zaterdag 12 mei

Aankomst Hato
Rondleiding Rainbow Retreat
Getting settled in je huis
's Avonds Licht buffet

Zondag 13 mei

07.00 uur Yoga
08.00 uur Ontbijt
10.00 uur Meditatie workshop
12.00 uur Lunch & siesta

14.00 uur Individuele mantras
18.00 uur Meditatie
18.45 uur Dinner

Maandag 14 mei

06.15 uur Meditatie
07.00 uur Yoga
08.00 uur Ontbijt

10.00 uur Aqua Gym
12.00 uur Lunch & siesta
14.00 uur Mindful Eating - Les 1

17.00 uur Pauze

18.00 uur Meditatie
18.45 uur Dinner

Dinsdag 15 mei

06.15 uur Meditatie
07.00 uur Yoga
08.00 uur Ontbijt
10.00 uur Fitness in Gym
12.00 uur Lunch & siesta

14.00 uur Mindful Eating - Les 2

17.00 uur Pauze

18.00 uur Meditatie
18.45 uur Dinner

Woensdag 16 mei

05.00 uur Tabla Bokka
08.00 uur Ontbijt
10.00 uur Aqua Gym
12.00 uur Lunch & siesta
14.00 uur Excursie - Kruidentuin
18.00 uur Meditatie
18.45 uur Dinner

Donderdag 17 mei

06.15 uur Meditatie
07.00 uur Yoga
08.00 uur Ontbijt
10.00 uur Tai Chi met Dr Wong
12.00 uur Lunch & siesta
14.00 uur Mindful Eating - Les 3
17.00 uur Pauze
18.00 uur Meditatie
18.45 uur Dinner

Vrijdag 18 mei

06.15 uur Meditatie
07.00 uur Yoga
08.00 uur Ontbijt
10.00 uur Fitness in Gym
12.00 uur Lunch & siesta
14.00 uur Mindful Eating - Les 4
17.00 uur Pauze
18.00 uur Meditatie
18.45 uur Dinner

Zaterdag 19 mei

Vrij
Diverse excursies te boeken

Zondag 20 mei

Vrij
Diverse excursies te boeken

Week 2

Maandag 21 mei

06.15 uur Meditatie
07.00 uur Yoga
08.00 uur Ontbijt
10.00 uur Fitness in Gym
12.00 uur Lunch & siesta
14.00 uur Mindful Eating - Les 5
17.00 uur Pauze
18.00 uur Meditatie
18.45 uur Dinner

Dinsdag 22 mei

06.15 uur Meditatie
07.00 uur Yoga
08.00 uur Ontbijt
10.00 uur Aqua Gym
12.00 uur Lunch & siesta
14.00 uur Mindful Eating - Les 6
17.00 uur Pauze
18.00 uur Meditatie
18.45 uur Dinner

Woensdag 23 mei

06.15 uur Meditatie
07.00 uur Yoga
08.00 uur Ontbijt
10.00 uur Fitness in Gym
12.00 uur Lunch & siesta
14.00 uur Mindful Eating - Les 7
17.00 uur Pauze
18.00 uur Meditatie
18.45 uur Dinner

Donderdag 24 mei

06.15 uur Meditatie
07.00 uur Yoga
08.00 uur Ontbijt
10.00 uur Tai Chi met Dr Wong
12.00 uur Lunch & siesta
14.00 uur Mindful Eating - Les 8
17.00 uur Pauze
18.00 uur Meditatie
18.45 uur Afsluiting Dinner Celebration

Vrijdag 25 mei

06.15 uur Meditatie
07.00 uur Yoga
08.00 uur Ontbijt
Naar huis

Het schema kan worden aangepast aan de groep.