

*De Flor van Putte Stichting organiseert*

**Bezinning  
op de  
Volksabdij**



# **Index**

1. Index
2. Waarom bezinning op de Volksabdij
3. Data en activiteiten
4. Familie opstellingen
5. Workshop Djembé en Douns
6. Kennis maken met intuïtief beeldhouwen
7. Yoga week
9. Reiki week
11. Klankschalen week
13. Intuïtief beeldhouwen week
15. Chi Neng Qigong week
17. Pelgrimage weekend
19. Verwenweekend
21. Vrienden van Stichting Flor van Putte
22. Reserveringsvoorwaarden



## **Waarom bezinning op de Volksabdij?**

Wij vinden de uitstraling van het abdijklooster belangrijk, want dit zorgt voor een authentieke en sfeervolle beleving die inspireert. Dit, en de rustige en natuurlijke omgeving, willen wij met u delen door middel van onze nieuwe activiteiten.

Wij merken dat stress in het dagelijkse leven in onze samenleving steeds groter wordt. Het helpt dan om de rust en de eenvoud op te zoeken.  
In een rustige en ontspannen sfeer kun je tot jezelf komen.  
Dit geeft een gevoel van innerlijke harmonie.

Trots zijn wij om u het nieuwe jaarprogramma "**Bezinning op de Volksabdij**" te kunnen presenteren

Voor vragen of reserveringen kunt u contact opnemen met de receptie van de Volksabdij op het nummer 0164-672546 of via [info@devolksabdij.nl](mailto:info@devolksabdij.nl)  
Voor vragen over de verwenweekenden kunt u contact opnemen met Monique Poot.

Wij hopen u te mogen ontmoeten tijdens een van onze activiteiten op de Volksabdij.

Met vriendelijke groet,

Pauline de Gooijer en Monique Poot



# **Data en activiteiten**

## **Dagen**

Familie opstellingen	18 februari 2012
Workshop Djembé en Douns	21 maart 2012
Kennis maken met intuïtief Beeldhouwen	22 april 2012

## **Weekend**

Pelgrimage weekend	18 - 19 februari 2012
Pelgrimage weekend	24 - 25 november 2012
Pelgrimage weekend	15 - 16 december 2012

## **Weken**

Yoga week	11 - 15 maart 2012
Reiki week	20 - 24 mei 2012
Klankschalen week	17 - 21 juni 2012
Intuïtief beeldhouwen	12 - 16 augustus 2012
Chi Neng Qigong week	7 - 10 oktober 2012

Onderstaande arrangementen zijn alleen voor (ex-) kankerpatiënten	
Verwenweekenden	2 - 4 maart 2012
	20 - 22 april 2012
	29 juni - 1 juli 2012
	7 - 9 september 2012
	12 - 14 oktober 2012

Reserveringsvoorwaarden vind u op pagina 22.



# **Familie opstellingen**

Onder leiding van Els Thissen zal de workshop 'Familie en Systeemopstellingen' worden gehouden.

Het geboortegezin, het huidige gezin, een werksituatie of strijdende elementen in een relatie of persoon kunnen onderwerp zijn van een opstelling.

Doordat de situatie fysiek in de ruimte wordt opgesteld, omdat deelnemers –voor de duur van de opstelling- de plek van vader, moeder, broers en zussen innemen, worden patronen en spanningsvelden zichtbaar. Deze aan het licht brengen, leidt vaak tot harmonisering en genezing. Het gaat bij een opstelling niet om goed of fout, slechts om het transparant en daardoor inzichtelijk maken van de situatie.

Op basis daarvan kan degene voor wie de opstelling wordt gedaan een nieuwe keus maken, of niet.

*Kosten voor deze dag zijn € 70,- incl. koffie, thee en lunch.*

*Voor "vrienden" van de Flor van Putte stichting zijn de kosten € 60,- .*

*U wordt om 09.00 uur verwacht*

U kunt zich aanmelden tot 2 dagen van te voren



# **Workshop Djembé en Douns**

## **Onder leiding van de groep Alaafiya**

Alaafiya is een in 1999 opgericht veelzijdig Afrikaans slagwerkensemble van 6 personen. Het woord "Alaafiya" komt uit het Wolof, het betekent: chance, freedom. Am nga alaafiya. *You have got freedom.*

Het repertoire van Alaafiya bestaat uit zowel traditionele West-Afrikaanse ritmes als uit eigen arrangementen. De traditionele West-Afrikaanse ritmes, afkomstig uit landen als Senegal, Mali en Guinee, worden in West-Afrika gespeeld bij belangrijke momenten in het leven, zoals de oogst, de jacht, het huwelijk en bevallingen.

Alle ritmes van Alaafiya worden gespeeld op Afrikaanse percussie-instrumenten, zoals de djembé, doun-douns, krin en shekeres. De djembé, een handtrommel met een karakteristiek geluid, is hiervan ongetwijfeld het meest bekend. De doun-douns bestaan uit een drietal trommels die met stokken worden bespeeld; de doun-doun-ba, de sangban en de kenkeni. Deze drie trommels, die traditioneel altijd worden begeleid door een bel, variëren in grootte en klankkleur en dienen even vaak als ondersteuning van de djembépartijen als dat zij als solistisch instrument worden gebruikt. De krin en de shekeres dienen om het geheel aan te vullen tot een zo authentiek mogelijk Afrikaans geluid.

Op deze workshop leert u de Djembé en de Douns te bespelen. Er zullen ten minste 4 leden van de groep aanwezig zijn, zodat iedere deelnemer aan de workshop ruime aandacht en begeleiding kan krijgen. Het belooft weer een feest te worden!

*Kosten voor deze dag zijn € 10,- incl. koffie, thee.*

*Voor "vrienden" van de Flor van Putte stichting is het kosteloos*

*U wordt om 19.30 uur verwacht*

U kunt zich aanmelden tot 2 dagen van te voren



# **Kennis maken met intuïtief beeldhouwen**

Onder begeleiding van Jeanny Ritzen, Kunstenaress en therapeute

Laat je inspireren door de magie van de steen. In elke steen zit namelijk een beeldvorm verborgen die door jou kan worden bevrijd. Werkend vanuit de verbeeldingskracht ontwikkel je een persoonlijke vormtaal. Bijvoorbeeld door vorm te geven aan jouw emoties van tederheid, kracht, verdriet, enz..

Op deze inspirerende middag word je uitgenodigd om op deze manier een beeldje te maken.

Er is keuze uit verschillende soorten en kleuren speksteen. Voor de gevorderden zijn er hardere steensoorten als serpetijn of albast beschikbaar. Aan het begin van de middag krijg je instructie over o.a. het gebruik van het gereedschap. Ervaring is niet nodig, er is persoonlijke begeleiding aanwezig.

Het beeldhouwen vindt plaats in de tuin en werkplaats van de kunstenaress. In een rustige en sfeervolle omgeving kan iedereen voor zichzelf bezig zijn met zijn of haar korte avontuurlijke reis door de materie en eigen fantasie.

*Kosten voor deze dag zijn € 25,- incl. koffie, thee en materialen.*

*U wordt om 13.00 uur verwacht*

**Opgelet** Plaats: *Calfven 161 4641 RJ Ossendrecht.*

U kunt zich aanmelden tot 2 dagen van te voren



# **Yoga-week**

In deze week staat **verbinding** centraal door te leren ontvangen en geven. In verbinding staan met **jezelf** en jouw persoonlijke talenten, geeft meerwaarde aan de verbinding met je omgeving.

Binnen ons spirituele proces is het aan ons te mogen leren te vertrouwen op onze intuïtie, zodat we rust, harmonie en balans kunnen vinden.

Inzicht in jouw leven, op een luchtige manier door humor en passie, geeft inzicht in jouw waarheid.

Samen leren we hoe je éénlijnigheid krijgt tussen denken en voelen.

Wij heten iedereen van harte welkom in de praktijk van Mojogi op de Volksabdij.

Het belooft een mooi en warm **samen-zijn** te worden.

Durf jezelf deze week cadeau te doen!

Je bent van harte welkom op onze website.

John Pijnenburg [www.esoterischgenezen.nl](http://www.esoterischgenezen.nl)

Monique de Waal [www.mojogi.nl](http://www.mojogi.nl)

*Een kalme geest is alles wat je nodig hebt.*

*Zodra je geest stil is, volgen de juiste dingen vanzelf.*

*Nisargadatta Maharaj*



# **Programma yoga week.**

Het programma wat wij bieden is gevarieerd.

- ☯ Yoga
- ☯ Meditatie
- ☯ Ademhalingsoefeningen
- ☯ Creativiteit ( in ruime zin)
- ☯ Massage (op aanvraag tijdens de dagen)
- ☯ Muziek en chanten
- ☯ Vrije tijd

De week wordt verzorgd door John Pijnenburg en Monique de Waal.

Wij zullen ieder op eigen wijze, samen de groep begeleiden.

Tussentijds is het mogelijk, op aanvraag, individuele begeleiding te krijgen van ons.

Deze week begint op zondag om 15.00 uur en zal op donderdag om 14.00 uur eindigen.

## **Kosten voor het arrangement**

1 persoons basic kamer incl. alle maaltijden: € 400,- p.p.

2 persoons basic kamer incl. alle maaltijden: € 360,- p.p.

1 persoons comfort kamer incl. alle maaltijden: € 460,- p.p.

2 persoons comfort kamer incl. alle maaltijden: € 420,- p.p.

Reserveringsvoorwaarden vindt u op pagina 23.



# **Reiki-week**

In deze midweek staat Reiki centraal.

Reiki is een Japanse methode waarbij door handoplegging energie wordt doorgegeven. Deze energie zorgt voor ontspanning, rust en vitaliteit.

De week wordt begeleid door:

Lydia Theuns (Huijbergen)

Reiki-meester sinds 1995

[www.lydia-en-reiki.nl](http://www.lydia-en-reiki.nl)

Jeanie Hofstra (Middelburg)

Reiki-meester sinds 2004

[www.reiki-zeeland.nl](http://www.reiki-zeeland.nl)

Zij worden geassisteerd door Reiki-beoefenaars die door henzelf zijn opgeleid.

Meer info op bovengenoemde websites



# **Programma Reiki-week.**

Tijdens de week ontvang je twee maal per dag een Reiki-behandeling.

Dit zijn zowel groeps- als individuele behandelingen.

Bovendien zijn er, in overleg, andere activiteiten om te bezinnen zoals: meditatie, mandala tekenen/kleuren, klankschalen-concert, sacrale dans, spiritueel kaartspel.

Bij geen van deze activiteiten is ervaring of opleiding nodig. Iedereen kan meedoen.

Er is bewust gekozen voor een niet te vol programma, zodat er ook voldoende tijd overblijft voor een boswandeling, rustpauzes, gesprekken enz..

Deze week begint op zondag om 15.00 uur en eindigt op donderdag om 14.00 uur

## **Kosten voor het arrangement**

1 persoons basic kamer incl. alle maaltijden: € 400,- p.p.

2 persoons basic kamer incl. alle maaltijden: € 360,- p.p.

1 persoons comfort kamer incl. alle maaltijden: € 460,- p.p.

2 persoons comfort kamer incl. alle maaltijden: € 420,- p.p.

Reserveringsvoorwaarden vindt u op pagina 23.



## **Klankschalen-week**

Klankschalen zijn er in allerlei soorten en maten. Zij worden samengesteld uit meerdere metalen. Deze samenstelling van metalen alsmede de vorm bepalen de klank. Ook het aanslaan van de klankschalen draagt bij aan de klank. Een dikke vilt klopper geeft op een grote klankschaal een mooie lage klank. Terwijl een kleinere klopper een hoger c.q. scheller geluid geeft. De klankschalen kun je ook laten "zingen".

Deze klankschalen week is erop gericht om je in een prettige en veilige sfeer uit te nodigen naar binnen te keren en volledig thuis te komen in jezelf. In harmonie zijn met jezelf (authenticiteit). Het doel is je in contact te brengen met je eigen diepe kracht, je ware zelf, zodat je van daaruit weer stralend en vol leven de wereld tegemoet kunt treden. Om dit doel te kunnen bereiken zet ik al mijn talenten in. In deze week staan oprechtheid, openheid en oordeelloosheid centraal.

Deze week wordt begeleid door Anke Hazebroek.

Meer informatie kun je vinden op mijn website: <http://www.praktijkwhiteroses.nl>



## **Programma klankschalen-week**

In deze week leer je in de workshop klankschalen om klankschalen aan te slaan en ervaar je hun kracht. Tijdens de klankhealing ga je heerlijk ontspannen op droomreis. Bij de trancedans beweeg je in het donker naar je authentieke zelf met non-verbale taal, zodat je beter gegrond raakt. Ook het Sprookjes-Dans-Avontuur brengt je daar, echter in vijf ritmes. Verder aandacht voor meditatie in stilte om iedere dag mee te starten voor degene die daar behoefte toe voelt. Bij mooi weer kunnen we wandelen in stilte.

Voor iedere sessie wordt er aandacht besteed aan ademhalingsoefeningen. Een ieder kan aan het programma meedoen, ervaring of opleiding is niet nodig. Draag makkelijke zittende kleding en neem een mooie dikke sjaal mee.

Deze week begint op zondag om 15.00 uur en eindigt op donderdag om 14.00 uur

### **Kosten voor het arrangement**

1 persoons basic kamer incl. alle maaltijden: € 400,- p.p.

2 persoons basic kamer incl. alle maaltijden: € 360,- p.p.

1 persoons comfort kamer incl. alle maaltijden: € 460,- p.p.

2 persoons comfort kamer incl. alle maaltijden: € 420,- p.p.

Reserveringsvoorwaarden vindt u op pagina 23.



# **Intuitief beeldhouwen**

Onder begeleiding van Jeanny Ritzen, Kunstenaar en therapeute

*Ons lichaam is het voertuig van de geest  
Geef dit voertuig dan ook de geestdrift  
Waarmee het bezielde kan leven*

In deze inspirerende midweek leert u werken met speksteen (keuze uit verschillende soorten en kleuren) Voor de gevorderde kan er met serpentijn uit Zimbabwe gewerkt worden. ( Een verzamelnaam voor de grote groep steensoorten waarvan steatiet een hele zachte en springsteen een harde variant is.)

De bedoeling van deze dagen is dat iedereen een steen uitzoekt die bij het thema 'Vormgeven vanuit jouw Eigenheid' past. In principe werkt iedereen voor zichzelf. Bij ervaringsgericht bezig zijn staat het proces van ( "expressie geven aan je eigen gevoel" ) voorop. Je zult ervaren wat hieruit kan ontstaan.

*"Het is de moeite waard om dit aan te gaan"*

Ervaring is **niet** nodig omdat iedereen persoonlijk de aandacht krijgt die hij nodig heeft in zijn proces.



# **Programma Intuïtief beeldhouwen** **lichaam en bewustzijn**

Er wordt gewerkt in de werkplaats en tuin van de kunstenaar.  
Een sfeervolle en rustige omgeving om je creativiteit te laten stromen en vorm te geven.

Het doel in deze ondernemende week is jezelf de ruimte te geven om te ervaren en tegelijkertijd er vorm te geven bijv. (eigengevoel/emotie) met de hulpmiddelen en activiteiten die je aangereikt worden.

Dans en een eigen muzikale beleving zullen een onderdeel zijn van deze week maar ook diverse oefeningen uit de yogaleer als meditatie, lichaamsbewustzijn, uitbeelden van emoties, ademhalingstechnieken horen daarbij. Natuurlijk zullen er ook momenten van rust zijn.

In het begin van de week krijg je instructie hoe de diverse gereedschappen gebruikt worden.

Voor meer informatie of [www.jeannyrizen.com](http://www.jeannyrizen.com)

Deze week begint op zondag om 15.00 uur en eindigt op donderdag om 14.00 uur

## **Kosten voor het arrangement**

1 persoons basic kamer incl. alle maaltijden: € 400,- p.p.

2 persoons basic kamer incl. alle maaltijden: € 360,- p.p.

1 persoons comfort kamer incl. alle maaltijden: € 460,- p.p.

2 persoons comfort kamer incl. alle maaltijden: € 420,- p.p.

Bij deze week komt er € 30,- p.p. aan materiaal kosten bij.  
Reserveringsvoorwaarden vindt u op pagina 23.



# **Chi Neng Qigong week**

Geïnspireerd en ontspannen leven

Qigong is de beheersing van de levensenergie ter bevordering van de harmonie tussen lichaam en geest.

Chi Neng Qigong is een vorm van Qigong om je volledige potentieel op alle levensgebieden (fysiek, emotioneel, mentaal en spiritueel) te verwezenlijken.

Je bereikt je volledige potentieel door het doen van de oefeningen en door het inzetten van je bewustzijn.

Chi Neng Qigong is een bewegende vorm. Het bevat ook stille, zittende oefeningen, maar de nadruk ligt op het bewegen in combinatie met een ontspannen en gefocuste geestestoestand. Door te bewegen verdwijnt de onbeweeglijkheid in je lichaam.

De Qi (levensenergie) neemt toe en je organen en spieren laten spanning los.

*Het doel van Chi Neng Qigong is de wetten van het leven te begrijpen in de context van de mens, maatschappij en natuur en deze toe te passen door oefening en zelfontwikkeling.*

*Dan maak je een sprong van het domein van zekerheid naar het koninkrijk van vrijheid*

*Dr. Pang Ming*

*(grondlegger van Zhineng Qigong)*



# **Programma Chi Neng Qigong week.**

Het programma bestaat uit oefeningen van Chi Neng Qigong gecombineerd met meditatie wandelen, ademhalingsoefeningen, meditatie, muziek, verhalen. Er zullen rustmomenten zijn voor invulling van "eigen tijd".

Iedereen kan aan het programma deelnemen, in eigen tempo en binnen de eigen mogelijkheden.

De intentie zal altijd een houding zijn van eenvoud, vertrouwen, concentratie en aandacht ter bevordering van de harmonie tussen lichaam en geest.

Meer informatie over Chi Neng Qigong kun je vinden op de website:  
[www.chineng.nl](http://www.chineng.nl)

De Chi Neng Qigong week zal begeleid worden door  
Anneke Verel – BoMiCo Institute

Deze week begint op zondag om 15.00 uur en eindigt op donderdag om 14.00 uur

## **Kosten voor het arrangement**

1 persoons basic kamer incl. alle maaltijden: € 400,- p.p.

2 persoons basic kamer incl. alle maaltijden: € 360,- p.p.

1 persoons comfort kamer incl. alle maaltijden: € 460,- p.p.

2 persoons comfort kamer incl. alle maaltijden: € 420,- p.p.

Reserveringsvoorwaarden vindt u op pagina 23.



# **Pelgrimage-weekend**

Op weg naar Santiago de Compostela

Pelgrimeren, op bedevaart gaan is in! Velen, ook in onze omgeving, kennen mensen die bijvoorbeeld op pelgrimage naar Santiago de Compostela zijn geweest, te voet of op de fiets.

Voor hun plezier, vanwege een sportieve uitdaging, vanuit cultuurhistorische belangstelling, vanuit geloofsovertuigingen of om een betaalde werkzame periode af te sluiten, op weg naar een nieuwe levensfase.

Misschien loopt u al langer met de gedachte rond om ook zelf op weg te gaan te voet of met de fiets; maar hoe dit aan te pakken, te organiseren?

Dan is zo'n weekend zeker geschikt voor u!

U bent van harte welkom op deze voorbereidingsweekenden in de rustiek gelegen locatie Volksabdij Onze Lieve Vrouw ter Duinen te Ossendrecht



## **Programma pelgrimage weekend.**

weekenden worden verzorgd door drs. R. Heinrichs,  
specialist pelgrimages, in samenwerking met dhr. H. Mooren.

Wat kunt u verwachten?

- Een inleiding in de geschiedenis van pelgrimeren, op bedevaart gaan
- Een brok cultuurgeschiedenis
- De routes en wat u onderweg kunt tegenkomen
- U wordt een weg gewezen in de enorme hoeveelheid literatuur die over Santiago en de weg(en) ernaar toe is verschenen
- De praktische voorbereiding wordt ter hand genomen door een doorgewinterde outdoor deskundige: Will van der Holst die u adviseert op het gebied van wandel en fietsuitrusting

Een belangrijk item is wat de bedevaart met u kan doen onderweg op geestelijk, psychisch en spiritueel gebied. Samen zullen wij hierbij stilstaan.

Dit weekend begint op zaterdag om 10.30 uur en eindigt op zondag om 14.00 uur.

### **Kosten voor het arrangement**

Basic kamer incl. alle maaltijden: € 112,- p.p.

Arrangement zonder overnachting € 70,- p.p.

Reserveringsvoorwaarden vindt u op pagina 23.



# **Verwenweekend**

Deze weekenden zijn speciaal bedoeld voor mensen met kanker of die kanker hebben gehad en het nodig hebben om er eens even helemaal uit te zijn en verwend te worden.

Dankzij het enthousiasme van professionele vrijwilligsters is er een leuk en afwisselend programma samengesteld. Er wordt aandacht besteed aan innerlijk, uiterlijk en ontspanning met onder andere schoonheidsbehandelingen en kappersbehandelingen, reiki en massage.

De schitterende omgeving en de sfeer van de Volksabdij zorgen voor een heerlijke rustige sfeer en geven het gevoel echt even op vakantie te zijn.

Tijdens de weekenden heeft u zelf de keuze om aan verschillende activiteiten deel te nemen. Dit dient u van te voren aan te geven.

De verwenweekenden zijn speciaal bedoeld om u als gast te verwennen, om lotgenoten te ontmoeten en om te genieten van de rust van de Volksabdij.

Onze vrijwilligers zijn professionele vakmensen met vaak een eigen zaak. Deze werken kosteloos mee aan de verwenweekenden



# **Programma verwenweekend**

Wij maken er een mooi en ontspannend weekend van. Afhankelijk van de beschikbaarheid van onze vrijwilligers heeft u de keuze om aan onderstaande activiteiten deel te nemen;

- Schoonheidsbehandelingen
- Kapper
- Voetmassage / reflexologie
- Reiki
- Ontspanningsmassage
- Tai-Chi-Tao
- Schilderen/tekenen
- Klankschalen/percussie
- Yoga
- Boswandeling

De weekenden beginnen op vrijdag om 11.00 uur en eindigen op zondagmorgen rond 12.00 uur.

## **Kosten voor het arrangement**

Basic kamer incl. alle maaltijden: € 125,- p.p.

Comfort kamer incl. alle maaltijden: € 145,- p.p.

Reserveringsvoorwaarden vindt u op pagina 23.



# **Vrienden van de Flor van Putte Stichting**

Kapelaan van Putte had een ideaal; was dat vanuit de ideologie om er te zijn voor mensen, om hun bestaan te verbeteren en bij te dragen aan hun geluk

De Flor van Putte Stichting heeft anno 2011 eenzelfde ideaal en zet zich, geheel belangeloos, in voor de medemens. Alle activiteiten kan de stichting alleen maar organiseren dankzij de geweldige en enthousiaste medewerking van veel vrijwilligers en vrijwilligsters.

Tevens ondersteunt de Flor van Putte Stichting tal van projecten:

- Vanuit diverse Inloophuizen uit Nederland komen kankerpatiënten in de abdij op adem
- Verwenwekenden voor kankerpatiënten
- Veteranencafé, een ontmoetingsplaats voor oud militairen
- Steunpunt voedselbank; het uitdelen van voedselpakketten aan de inwoners van de Gemeente Woensdrecht
- Stiltecentrum
- Flor van Putte Museum, een museum over de geschiedenis van de Volksabdij tevens expositieruimte
- Sponsoring van deze folder

Maar er is ook geld nodig.

Wij zouden het zeer op prijs stellen als u bereid bent ons te helpen onze idealen, ook in de toekomst, te verwezenlijken, zodat wij kunnen blijven realiseren waar de Flor van Putte Stichting voor staat;

***"Iets betekenen voor de medemens"***

Geef u op als vriend van de Flor van Putte Stichting via [info@florvanputtestichting.com](mailto:info@florvanputtestichting.com)  
Of haal het inschrijfformulier bij de receptie van de Volksabdij



# **Reserveringsvoorwaarden**

## **Dagen**

Gelieve minimaal 2 dagen van te voren aanmelden incl. eventuele dieetwensen. Kosten kunnen ter plekke worden voldaan (Contant/pin) of vooruitbetaling via bank.

## **Weekenden**

Gelieve minimaal 2 dagen van te voren aanmelden incl. eventuele dieetwensen. Kosten dienen bij aankomst te worden voldaan (Contant/pin) of vooruitbetaling via bank.  
Afmelden een dag van te voren.

## **Weken**

Gelieve uiterlijk 3 weken van te voren te reserveren. Een week gaat alleen door als er minimaal 8 personen zijn aangemeld. Per week is er een maximum van 12 personen. U krijgt uiterlijk 2 weken van te voren te horen of de week wel of niet door gaat. Kosten dienen vooraf te worden voldaan.

## **Verwenweekenden**

Gelieve zich minimaal een week van te voren aanmelden incl. eventuele dieetwensen. Een weekeinde gaat alleen door als er minimaal 8 personen zijn aangemeld. Per week is er een maximum van 12 personen. Kosten dienen vooraf te worden voldaan.







