

DE IMME, centrum voor yoga en voeding

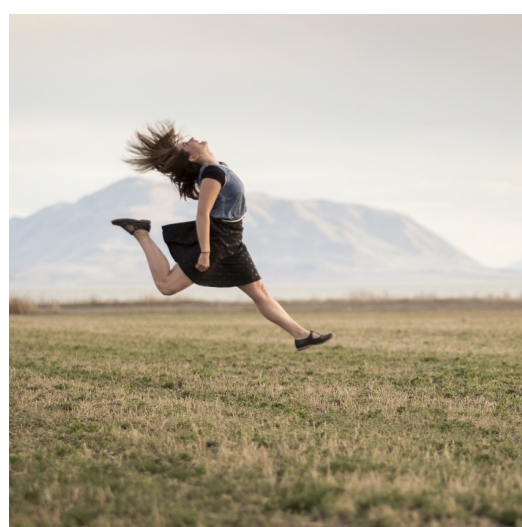


Beste vrienden van De Imme,

Graag vertellen wij in deze nieuwsbrief over de nieuwe activiteiten rond yoga, voeding, retreats, verhuur van de accommodatie en Sterrenwacht de Weerribben.

Heel veel leesplezier en wij wensen jullie allen een prachtige zomerse tijd toe.

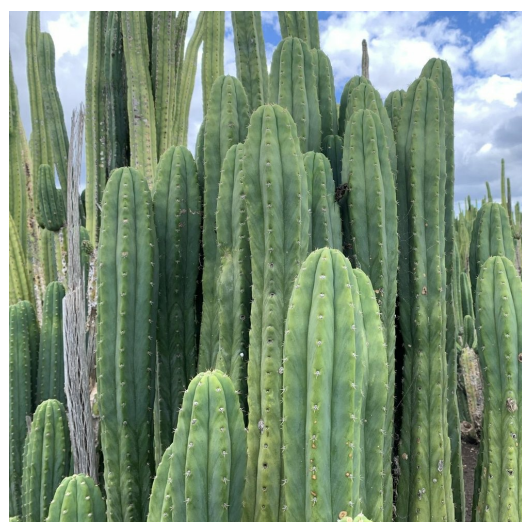
Marjo & Wim



Voeding & Gezondheid

Wanneer je gezondheid niet optimaal is, leeft er vaak de vraag 'wat kan ik doen?' Kan bijvoorbeeld een aanpassing in mijn voedingspatroon mij helpen? De vele controverses en gezondheidsclaims scheppen echter nogal wat verwarring. Hier een aantal blogs ter inspiratie.

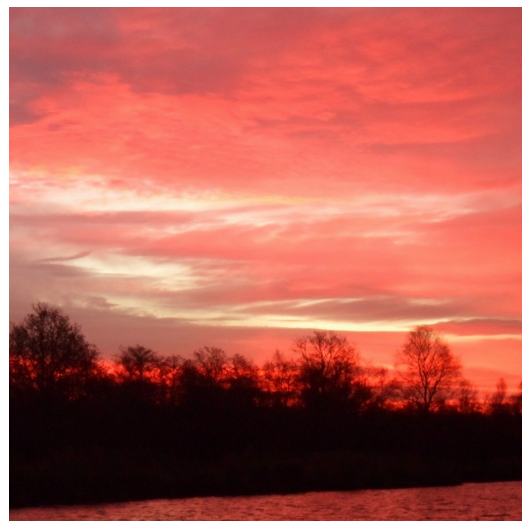
1. [Loma Linda, één van 'The Blue Zones'](#)
2. [Voor elke voedingsleer een wetenschappelijk bewijs](#)
3. [Naar een gezond leven, 3 tips](#)
4. [Verrijk jezelf met nog iets meer verwarring! Een lees- en luistertip.](#)



Retreats

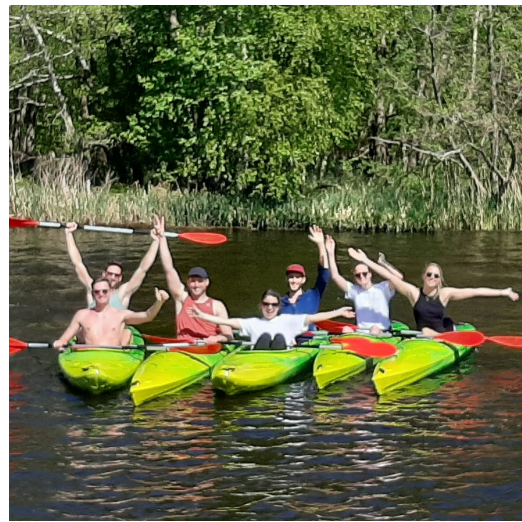
De agenda van de retreats in De Imme zijn her en der wat aangepast. Klik [hier](#) voor de actuele agenda.

Nieuw in 2023 is de tweedaagse retreat [Wachuma ceremony en Ademwerk](#) op 16-17 september met de Peruaanse Maestro Jhon Sikuri Loayza, Janneke KillAnka en Theresia Hofmaier. De Wachuma cactus is een krachtig plant medicijn dat al duizenden jaren door inheemse volkeren gebruikt wordt in traditionele geneeswijzen en spirituele praktijken.



Nieuwe Maan Vaartochten

In samenwerking met Staatsbosbeheer worden er 16 augustus en 15 september van 20:00-22:00 uur Nieuwe Maan Vaartochten georganiseerd. Met de boswachter vaar je in de avond bij nieuwe maan door de Weerribben. Een bijzondere belevenis. Je vaart de nacht tegemoet en ontdekt hoe donker en stil alles kan zijn. Bij de sterrenwacht stap je uit voor een korte presentatie over de sterren en kun je, bij goed weer, de sterrenhemel bekijken door de telescoop. [Meer informatie en aanmelden via Staatsbosbeheer](#)



Verhuur accommodatie als vakantiehuis

Soms neemt het leven een onverwachte wending en moet je wat bijstellen. Vandaar dat, in tegenstelling tot eerdere berichten, het in 2023 mogelijk blijft De Imme te huren als vakantiehuisje. Voor als je even wat stilte en rust wilt. Of als uitvalbasis voor tochten in de natuur. De fietsen en kajakken staan al klaar. Wees van harte welkom!

Er kan geboekt worden via [Natuurhuisje](#), telefonisch (06-12618904 / Marjo - 06-21286789 / Wim) of via de [mail](#).

De Imme, centrum voor yoga en voeding is een kleinschalig retreatcentrum. Alle activiteiten hebben één doel, en dat is een proces van 'gedijen' te stimuleren. Gedijen heeft zijn weerslag in het voelen van harmonie. Ten opzichte van anderen in een sociale en geweldloze communicatie. In het vormgeven van je leven in een natuurlijke daadkracht. In het ontmoeten van uitdagingen in veerkracht. Bij een volledig gedijen heeft alles dat in jouw binnenwereld leeft een afdruk in de buitenwereld waar je blij van wordt.



Facebook



Website

Deze e-mail is verstuurd aan [{{email}}](#). • Als u geen nieuwsbrief meer wilt ontvangen, kunt u zich [hier afmelden](#). • U kunt ook uw [gegevens inzien en wijzigen](#). • Voor een goede ontvangst voegt u de-imme@weerribben.eu toe aan uw adresboek.



Laposta