

All-inclusive health weekend

Aan het Veluwemeer



Wat krijg je?

- Verblijf in een luxe 4-persoons chalet van vrijdagmiddag tot maandagochtend (aankomst- en vertrektijd naar eigen keuze)
- Een weekendprogramma waar je helemaal van bijkomt, dat je naar behoefte kunt aanpassen (zie onder)
- Boodschappen voor je gezonde, heerlijke menu (vrijdagavond t/m zondagavond)
- Verwenpakket en Eetschrift

Bijzonderheden

- Het totale pakket vraag je aan voor € 599,- via onze webpagina.
- Het chalet heeft twee 2-persoons slaapkamers, waarvan één met dubbel bed en één met twee losse bedden.
- De boodschappen worden kort tevoren bij je thuisbezorgd op een moment dat je zelf aangeeft (of kunnen gehaald worden bij een AH pick-up point).
- Menu en boodschappen zijn vegetarisch, maar niet veganistisch.
- Vrijwel alle producten uit het boodschappenpakket zijn biologisch.
- Voorkeur voor plantaardige melk in plaats van koemelk kan worden doorgegeven bij aanmelding.
- Het menu is arm aan tarwe, maar niet tarwevrij.
- Bij bijzondere dieetwensen kun je zelf aanvullende boodschappen meenemen (menu en overzicht van de boodschappen die geleverd worden, krijg je vooraf).
- Je bereidt je maaltijden zelf in de keuken van het chalet (eenvoudige bereidingswijze).
- Minder dan 4 personen mee? Voor elke persoon minder gaat er € 40 van het totaalbedrag af. De basiskosten (m.n. huur chalet, basisproducten voeding) blijven helaas bestaan.
- Wil je liever zonder verwenpakket, menu en boodschappen gaan? Dan gaat er € 120 van het totaalbedrag af.
- Wil je liever ook het verwenpakket en het weekendprogramma niet? Boek dan gewoon het chalet. ;-)
- Wil je liever ma-di-wo, di-wo-do of wo-do-vr gaan? Geen probleem; je vervangt dan zelf in gedachten de dagen zoals die in je programma genoemd zijn.
- Het weekend kan *niet* geboekt worden in de maanden juli en augustus en in het weekend rondom oud en nieuw.



Health weekend Veluwemeer

Programma

Dit programma is een suggestie om je te helpen fris en opgeknapt naar huis te gaan. Uiteraard ben je vrij om het programma volledig naar je eigen zin aan te passen. Het is jouw weekend!

Boeken, films en bordspellen zijn aanwezig in Karekiet 1, net als de dvd's voor t'ai chi en pilates.

Het Eetschrift met de eenvoudige recepten krijg je vooraf toegestuurd. Peper en zout zijn aanwezig.

Vrijdag

15.00-18.00 uur	aankomst
18.00-19.30 uur	diner: linzensoep (p. 11 Eetschrift)
19.30-20.30 uur	rondwandeling over het park
20.30-22.00 uur	eigen invulling (suggesties: bordspel, lezen, samen tijd door brengen)

Zaterdag

7.30-8.00 uur	ontbijt: muesli met mango en kwark
8.00-9.00 uur	eigen invulling (suggesties: bordspel, lezen, samen tijd door brengen)
9.00-10.00 uur	zwemmen
10.00-12.00 uur	wandeling (b.v. in Hulshorster Zand)
12.00-13.00 uur	lunch: brood met gebakken champignons en uien (ui en champignons snijden en bakken in olie met wat zout/peper naar smaak; brood indien gewenst roosteren in de koekenpan)
13.00-15.30 uur	film kijken
15.30-17.30 uur	eigen invulling (suggesties: thee en fruit, bordspel, lezen, samen tijd door brengen)
17.30-19.00 uur	diner: bloemkoolcurry met rijst en eieren (p. 14 Eetschrift, nb: kook bloemkool 5 minuten in roosjes vóór het bakken)
19.00-21.30 uur	eigen invulling
21.30-22.00 uur	avond t'ai chi



Zondag

7.30-8.00 uur	ochtend t'ai chi
8.00-8.30 uur	ontbijt: overnight oats (p. 71 Eetschrift)
8.30-10.00 uur	gebruik verwenpakket (tip: combineer het met een bezoek aan het zwembad)
10.00-12.30 uur	eigen invulling (suggesties: surfles, lezen, tekenen, muziek luisteren)
12.30-13.30 uur	lunch: salade groente-quinoa-noten (kant-en-klaar)
13.30-15.30 uur	wandeling (b.v. door de velden rondom het park of door Harderwijk)
15.30-16.00 uur	pilates
16.00-17.30 uur	ontspanning (thee, lezen, film kijken, etc.)
17.30-19.00 uur	diner: spaghetti met spinazie, tomaat en feta (Eetschrift p. 10)

Hierna naar keuze vertrek of eigen invulling van de avond.

De volgende tussendoortjes en extraatjes vind je in het boodschappenpakket voor 4 personen:

Gemengde ongezouten noten, gedroogde mangostukjes, knäckebröd, houmous, extra pure chocolade, thee, verschillende soorten fruit.

N.B. Omdat de meeste gasten kiezen voor vertrek op zondagavond is er bij de boodschappen *niet* voorzien in een extra ontbijt voor de maandagochtend.