

## Mindfulness met de kerstdagen



Hoi,

Mindfulness is het thema in onze kerstdagen. In deze bijzondere tijd van het jaar worden verschillende emoties heel duidelijk gevoeld. Heb je het goed met jezelf en ben je met fijne mensen om je heen dan is het een warme periode. Het is wat moeilijker als je mensen die je liefhebt bent kwijtgeraakt, als je eenzaam bent of om een andere reden pijn of verdriet hebt.

Mindfulness is aandacht hebben voor alle emoties die er zijn en er evenwichtig mee omgaan. Je bent niet je emotie, maar je mag hem wel ervaren. Je hoeft het niet te onderdrukken noch te overdrijven. Voelen wat er is, het mag er zijn en je mag het weer laten gaan. Ook al kan dat lastig zijn. Bij onze kerstdagen staan we hier bij stil. En met alles wat er is gaan we er mooie dagen van maken.



Warme AndersGroet  
Carla & Luc



### **Kerst en Oud & Nieuw**

KerstAnders is een 5-daags event voor volwassenen.

OudenNieuwAnders is een bruisend festival voor volwassenen en kinderen.

Het is allebei in Havelte.

Je kunt èèn event boeken, of allebei.

Op de tussen liggende dagen is er een massage dag.

Co-creatie

Er is ook nog plaats voor co-creators bij OudenNieuw festival. Om workshops te geven in dans, zang, yoga of theater.

Of wil je helpen achter de schermen of in de keuken? Neem dan gerust contact met ons op. Kan als reply op deze mail.

**Meld je hier aan voor het Kerst event, de massage dagen of het OudenNieuw festival**



## Masseren

In de massage weekenden van Mazzaze leren de deelnemers masseren.

Met tijd, aandacht, uitleg, doen en ondergaan, bewust massages geven en ontvangen. De weekenden zijn heel fijn omdat je in een flow zit om samen met andere massage liefhebbers helemaal in de massages te duiken en er optimaal

van te kunnen genieten. Hoe fijn is dat.

Je kunt een keer deelnemen aan die weekenden, leren en genieten van de aanrakingen en de sfeer.

Je kunt ook de opleiding volgen waarbij je goed leert masseren. In jouw tempo, om te oefenen, te ontdekken en je eigen persoonlijke ontwikkeltraject te volgen.

Als je interesse hebt in massage en het je jezelf gunt om er meer mee te doen dan is een weekend heel geschikt voor je. Je bent van harte welkom om er een keer bij te zijn.

### Data

25- 27 januari 2019

8-10 maart

zie verder in de agenda onderaan.



### De zomerweken van 2019

zijn er van 13 juli tot en met 24 augustus.

Zes weken lang!

Elke week weer anders, elke week mooie ontmoetingen, lekker buiten, uitdagende en ontspannende workshops en elke week een kinderprogramma!

Je kunt nu al boeken als je zeker wilt zijn van een pipowagen of tipi voor je overnachtingen.



### Agenda

23-27 december KerstAnders

28 - 30 december Massage dag

30 dec - 1 januari 2019 Oud en NieuwAnders

20 januari Nieuwjaarsreceptie

25-27 januari 2019 [Mazzaze massage weekend](#)

8 - 10 maart Mazzaze massage weekend

10 -12 mei Mazzaze massage weekend

7 - 10 juni Pinksterweekend in de Ardennen

13 juli - 24 augustus [Zomerweken in de Ardennen](#)

**VAKANTIE *V*NDERS!**

9 december 2018 VakantieAnders

Je ontvangt deze mail omdat je hebt aangegeven interesse te hebben in onze zomerweken, wandeldagen, Kerstevent of OudenNieuwfestival.