

# De kunst is niet om nooit te vallen, maar om telkens weer op te staan.



Te veel prikkels en afleidingen, te weinig focus en concentratie, een jachtig gevoel je kent het waarschijnlijk wel. Een moment van stilte kan al heel veel uitmaken.

Daarom organiseert Brabant Sauna, een verwendag speciaal voor jou.

## ZIN IN ZEN

### ZEN MEDITATIE, MENTALE FITNESS

Maak samen met Trudy Prins, *Zenmoment* kennis met Zen meditatie. Zen helpt je op te merken wat er gaande is, dit te begrijpen en, daardoor, te veranderen. Dat brengt rust, veerkracht en ontspanning.

### BASIS VOOR EEN GEZOND LICHAAM

Aan het begin van de middag serveren wij een 3-gangenlunch, met passie bereid door ons eigen keukenteam.

### EEN REORGANISATIE VAN JE ENERGIE EN AFWEER

De mogelijkheid van je lijf om in te kunnen spelen op veranderende omstandigheden zorgt voor balans, een gezond lichaam en geest. Frederique Veltman, *Puur acupunctuur* laat je kort en praktisch kennismaken met acupunctuur waarbij er ook ruimte is voor een persoonlijk miniconsult.

### WARMTE EN WAPPERS

Löyly is een saunaritueel waarbij een mengsel van water en geurende etherische oliën op de warme saunakachel wordt gegoten. Opgietmeester Rien Pompe laat je wegdromen en optimaal ontspannen met muziek, heerlijke geuren en warme wappers.

### EEN REIS IN JE LICHAAM

Laat je meevoeren op de klanken van Kempke Admiraal, *Nilmadë* door te luisteren naar klankschalen, oceandrum en rainstick.

### JOUW VERWENARRANGEMENT op zondag 25 maart, van 10.30 tot 18.00 uur.

Het **ZIN IN ZEN** arrangement bestaat uit;

- Gebruik van alle saunafaciliteiten, inclusief scrubzout
- Ontvangst met koffie/thee met iets lekkers erbij
- Een driegangen lunch bestaande uit:

**Aziatische noedelsoep** Deze rijkgepulde noedelsoep barst van de smaken zoals gember, chili, steranijs en soja.

**Wintersalade** met geitenkaas, stoofpeertjes en peperkoek.

**Tiramisu** met sinaasappelrasp, kaneel en specerijen

Dit arrangement is uit te breiden met;

- Laat overvloedige vermoeidheid uit je hoofd en lijf masseren met een unieke **ZEN** massage. Je voelt je herboren na de welverdiende aandacht van Monique van Oosterhout, *The Natural Touch* en Geert Gloudemans, *Coaching en Massage*, vanaf € 22,00 per half uur.
- **ZEN** sationele Rhassoulbehandeling met Franse klei, 1000 bloemen olie en een heerlijk geurende bodyscrub € 10,00.

De kosten van dit **ZIN IN ZEN** arrangement bedragen € 59,50 (**vooruitbetaling gewenst, pinnen is niet mogelijk**)

Heb je interesse, bel 073-5113131 of mail [info@brabantsauna.nl](mailto:info@brabantsauna.nl)

Warme groet, Monique van Oosterhout & Lolita van Eekert

Bij te weinig inschrijvingen behouden wij ons het recht voor de reservering te annuleren)