



Gezondheidsdag

Hoe word je vitaler met voeding?

Zondag 20 november van 11.30 tot 16.30 uur

Shenpen Nederland organiseert de vierde Vidyadhara* gezondheidsdag. Het thema van deze dag is: **“Hoe word je vitaler met voeding?”** Voeding kan onze gezondheid en vitaliteit positief beïnvloeden. Op deze dag staat centraal hoe je met voeding vitaler kunt worden.

Programma

11.00 -11.30 **Ontvangst** met koffie en thee en iets lekkers

11.30 -11.45 **Opening** door Paul Philipsen, voorzitter Shenpen Nederland.

11.45 -12.45 **“Wanneer is voeding vitaal?”** door Petra Essink, voedingsdeskundige.

In deze lezing en proeverij krijgen de luisteraars antwoord op de vraag wat vitale voeding doet met je gezondheid. De lezing wordt afgesloten met een proeverij, waarin we zullen proberen ‘de smaak’ van verschillende bewerkingen en landbouwsystemen te traceren.

Petra Essink (1967) studeerde Humane voeding aan de Landbouw Universiteit Wageningen. Sinds 2014 is ze verbonden aan de Kraaybeekhof Academie. In het najaar van 2016 publiceert ze samen met Paul Doesburg een boek met de naam: Barstensvol Leven, een pleidooi voor vitale voeding.

12.45-14.00 **Lunch**

Tijdens lunchtijd organiseert ‘stadsboer’ Martin ten Brinke een rondleiding in de stadsboerderij.

14.00 -14.15 **Presentatie over de Gezondheidsprojecten van Zijne Eminentie de 7e Dzogchen Rinpoche**

Door Boukje Zwanenburg van Shenpen Nederland.

14.30-15.00 **“Warmonderhof, mens worden aan de landbouw”** door Do Veltman

Do gaat in op het sociale aspect van vitaliteit. Hoe belangrijk is de rol van de landbouw-praktijk, het ‘samenwonen’ en samenwerken in dit opleidingsinstituut voor biologische landbouw voor jonge mensen? Hoe haal je het beste uit de student naar boven? Of blijven we achter onze eigen pokémon aan hollen?

Do Veltman-Zevenbergen is oud-leerling Warmonderhof, boomkweker, praktijklerares groententeelt, woon-coördinator Warmonderhof en runt een winkel op het terrein.

15.15 -15.45 **“Gezond blijven eten, met het brein in gedachten”,** door Guido de Valk, arts

In deze lezing ga je inzicht krijgen in wat je moet doen om toch je goede voornemens gestalte te geven. In plaats van terug te vallen naar het oude gedrag, weet je na afloop wat je moet doen, om gezond te blijven eten.

Guido de Valk, is arts, leiderschapscoach en expert op het terrein van leiderschap op basis van kennis van het brein. Guido is al ruim 8 jaar een leerling van Z.E. Dzogchen Rinpoche. Hij streeft er naar om de Dzogchen teachings te integreren in zijn lezingen over het brein.

16.00 Afsluiting

Bijdrage voor deze dag: € 20,00

De koffie en de thee zijn bij de prijs inbegrepen. De lunch is niet inbegrepen. Je kunt een (gezonde) lunch kopen. De opbrengst van de Vidyadharadag (inclusief de opbrengst van de lunch) gaat naar het Vidyadhara Gezondheidsproject in India en naar het Europese Gyalwa Dzogchenpa-instituut in Frankrijk van de Tibetaans Boeddhistische lama Zijne Eminentie de 7^e Dzogchen Rinpoche. Zie www.shenpennederland.nl of www.dzogchen.org.in

Locatie: Stadsboerderij Osdorp, Botteskerksingel 30b, 1069 XT Amsterdam,

Aanmelden: Stuur een email naar shenpen@xs4all.nl, of bel 0634561914

*Vidyadhara visie: Stress en ziekte zijn veel voorkomende problemen in de moderne wereld. Ziekte en disharmonie binnen het lichaam hangen vaak samen met een verstoorde balans in de geest. De meeste geneeswijzen en ontspanningsmethoden brengen slechts tijdelijke verlichting van de symptomen, maar houden zich niet bezig met de oorzaak van het probleem. Als men daarentegen medicijnen en therapieën samen met de spirituele kracht van de Dzogchen traditie toepast, kunnen zowel het lichaam als de geest tot in de kern getransformeerd worden en volledig helen.