

TEEK THE DAY

POSITIVE AND MINDFUL LIFESTYLE

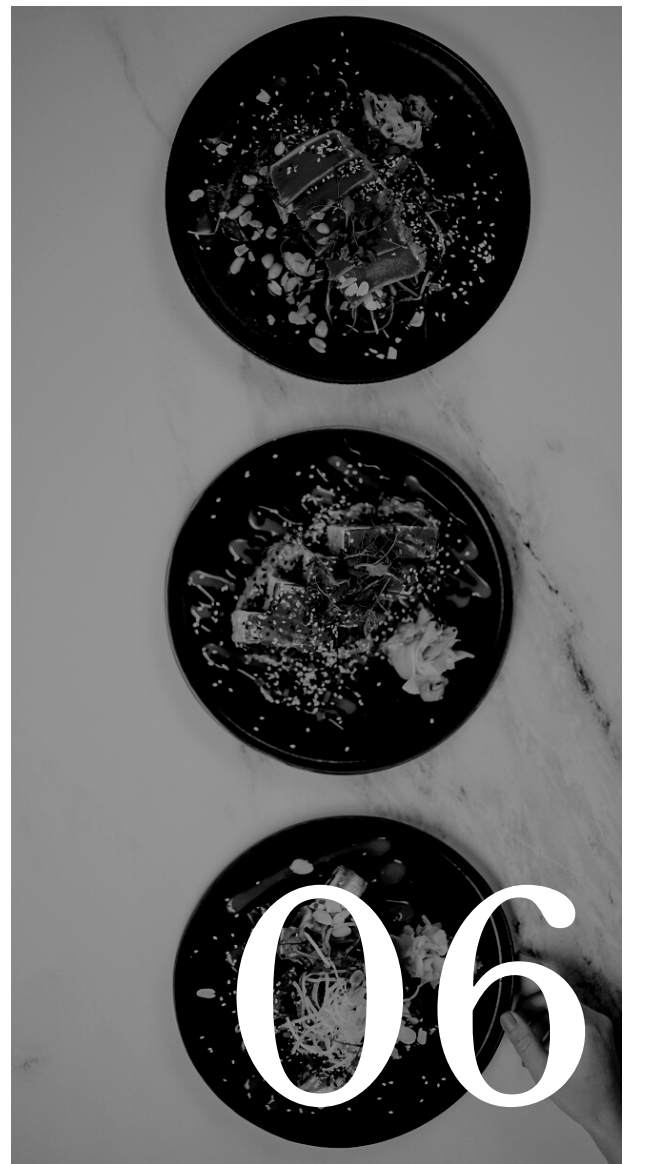
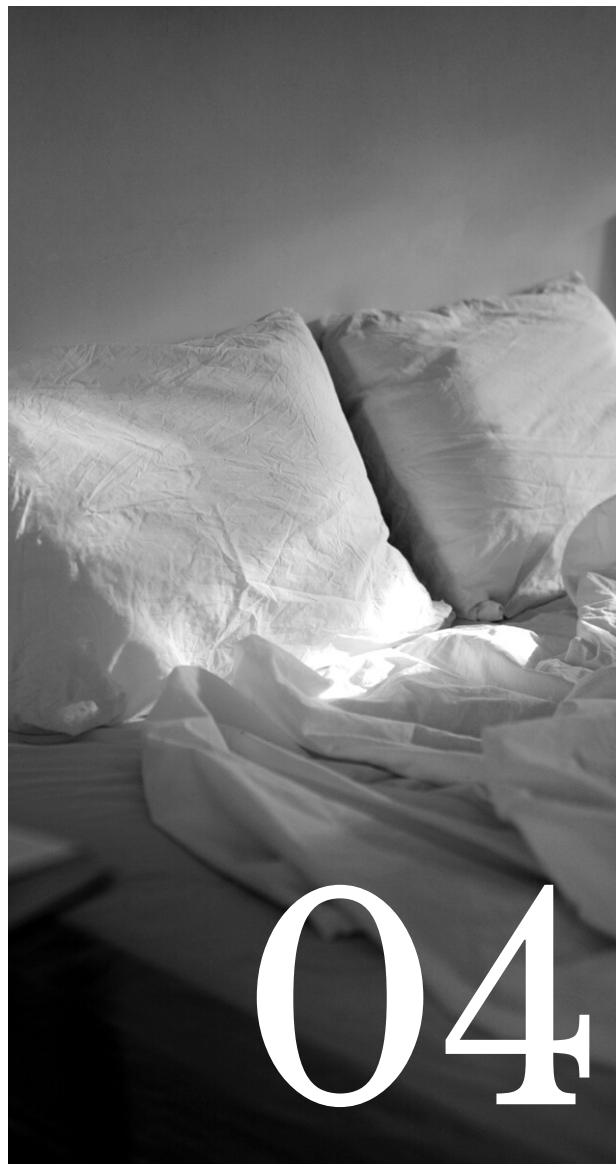
Een paar dagen
alleen zijn; dit
doet het met je

Een verblijf bij
Teek The Day;
dit is waarom
het goed voor je
is

Tuinieren is net
therapie;
tips voor koken

Tijd
voor jezelf
nemen

MIND



POSITIEVE MINDSET

Een paar dagen eruit; wat doet dat met je? Wat laadt je op?

03

TEEK THE DAY

Verblijf bij Teek The Day; dit is waarom het goed voor je is

04

LYMELEVEN

Waarom en op welke manier kan het eten van bepaalde dingen invloed hebben op je mindset

06

TUIN

Plant met geneeskrachtige werking

08

EEN PAAR DAGEN ALLEEN ZIJN; WAT DOET DAT MET JE?



3.

Af en toe even alleen zijn met jezelf kan helemaal geen kwaad. Sterker nog, het is juist heel goed voor je lichaam en geest. Even tot rust komen en alleen zijn met je gedachten. Het kan verstandig zijn uit de situatie te stappen waar je altijd in verkeerd. Even een andere omgeving. Dit doet zonder meer wat met een mens. Je komt tot rust, maar kan eerst wel ontzettend moe zijn en veel slapen. Of je wordt emotioneel en de tranen beginnen te vloeien. En dat is allemaal prima; er is tijd en ruimte voor emoties die er misschien niet altijd kunnen zijn. Het is goed om even weer op te laden en dingen te doen die jij leuk vindt. Je krijgt er veel energie voor terug.

Maar wat zijn dingen die je kan doen om je energie weer terug te krijgen? Hoe zorg je ervoor dat je niet blijft hangen in emotionele gevoelens of verveling? Het antwoord is eigenlijk best wel simpel. Plan niet je agenda vol met allerlei dingen. Het is goed om eerst even te landen. Ga even rustig zitten, pak je koffer uit en neem alles om je heen goed in je op. Waar heb jij zin in? Als je meteen allerlei activiteiten gaat ondernemen zonder even op adem te komen, kom je niet bij van alles wat je gedaan hebt afgelopen tijd.

B&B

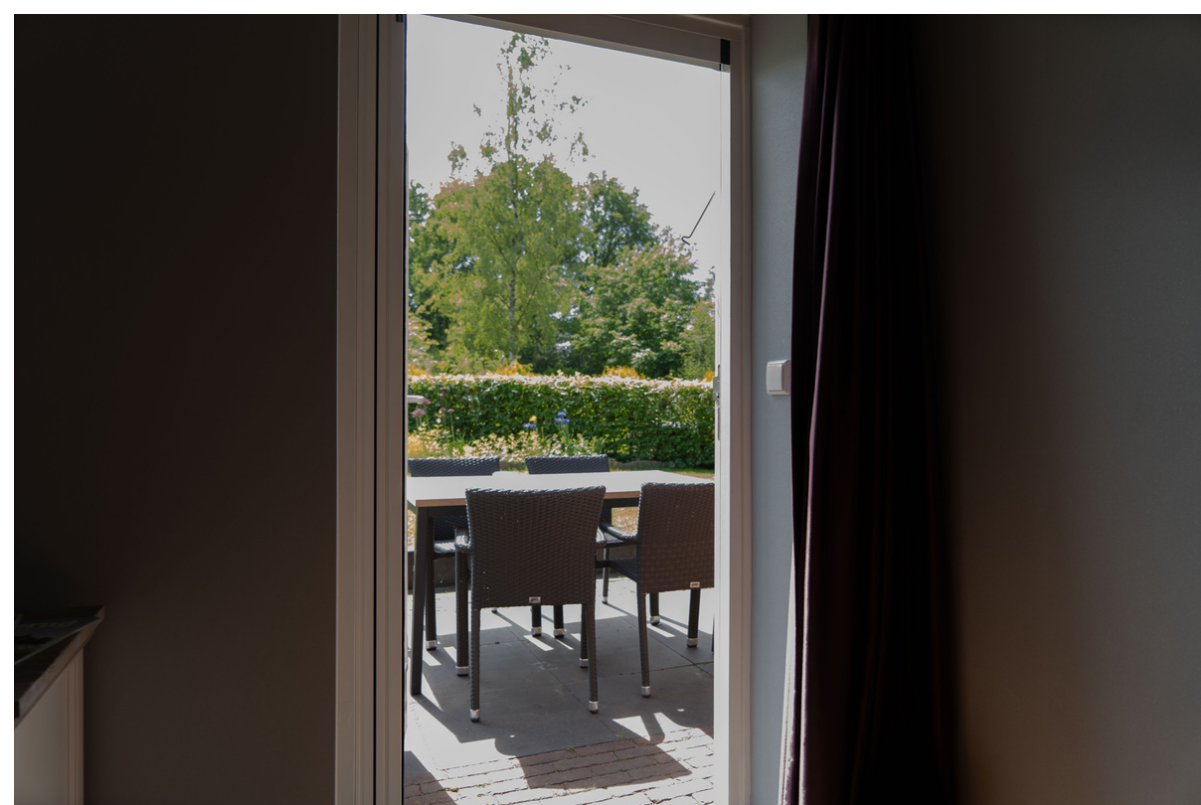
't Rond Bargie

Een verblijf bij Teek The Day; dit is waarom het goed voor je is

Parkeer je auto niet bij een parkeerplaats waar je je auto aan een elektrische stekker kunt hangen, maar parkeer bij Teek The Day. Deze plek is niet alleen een oplaadpunt, maar geeft je ook nieuwe inzichten. B&B 't Rond Bargie ontvangt al jaren gasten in het prachtige Exloo. Naast deze reguliere gasten is er sinds een kleine twee jaar een andere bed and breakfast bijgekomen. Specifiek gericht op mensen met chronisch lyme, of mantelzorgers zijn. Op die momenten zijn onze kamers alleen beschikbaar voor deze doelgroep. Word wakker van de vogeltjes, geniet van de all-inclusive maaltijden en volg het lymeprogramma. Oh, en niet te vergeten; ervaar het vakantiegevoel wat de omgeving biedt.



Volg een lezing over de natuur, ervaar wat meditatie je kan brengen of laat je hand masseren. Bij Teek The Day is het aanbod breed. Het gaat er met name om dat je ontdekt wat bij jou past. Als je beter weet wat je in balans kan brengen, wordt je leven op den duur als het ware verlicht. Je krijgt minder last van bepaalde klachten, omdat je leert hoe je je pijn kan verplaatsen of verminderen. Alleen al een wandeling door de tuin is een beleving. Het voelt alsof je in Frankrijk bent, er zijn een heleboel planten, bloemen en perken. Kijk ernaar, ervaar het en neem het in je op. Neem een kruidenbad, eet je ontbijt in stilte of leer hoe je planten, kruiden en bladeren kunt gebruiken voor bepaalde klachten. In het programma ontdek je jezelf, of beter gezegd; herontdek je jezelf. Dat je Lyme hebt betekent namelijk niet dat dit je definieert. Je hebt Lyme, maar je bent het niet!



Tuinieren is net therapie



Warme koken

Koken kost veel energie. Bewust bezig zijn met je maaltijd, daarentegen niet. Het gaat om de manier waarop je het doet. Wees meditatief bezig met je maaltijd. Dit klinkt misschien apart, maar het helpt echt. Als je positief blijft over wat je hebt bereikt, zal het resultaat beter bevallen. Als je een maaltijd hebt bereid heb je het recht om een goed gevoel eraan over te houden.

Het is misschien herkenbaar. Vroeger kookte je bijna iedere week een driegangenmenu, terwijl dit nu te veel energie kost. Blijf niet hangen in negatieve gevoelens en accepteer de situatie. Koken kan je nog steeds. Door zo vers mogelijk je gerechten te bereiden wordt je lichaam energiever. Door zo vers en biologisch mogelijk te koken ontdek je nieuwe smaken. Koop bijvoorbeeld geen sperziebonen uit blik, maar kies voor de verse variant. Wees bewust bezig met je maaltijd. Nuttig het in stilte, zoals we ook tijdens het verblijf van Teek The Day doen. Hoe ziet het eruit, hoe proeft het en wat eet je nou eigenlijk?

Het is niet alleen goed voor je fysieke gesteldheid, maar ook voor je geest. Steek de energie die je vroeger in het bereiden van de maaltijden stak, nu in het proces hiervoor. Begin een eigen tuintje met bijvoorbeeld tomatenplantjes. Als je geen tuin hebt, kan het zelfs op je balkon! Voor degene die hier nog niet over heeft gehoord; tuinieren is net therapie. Vandaar dat het goed is voor je geest, dus.

**In het moment
nu
doet het er niet toe
wat het was,
in het moment
nu
is het wat het is**

P I L A N T. ●



Spruit- of kiemgroente is een verzamelnaam voor groentesoorten die we als jong kiemplantje kunnen eten. Er zitten veel enzymen, mineralen en vitamines in. Alle kiemkracht voor de plant zit in dat ene zaadje. Dus als je dat ieniemienie plantje eet, krijg je alle kracht van de plant in één keer binnen! Lekker in de salade, bij en stukje kaas, als garnering op een eitje en op een boterham met worst.