

*"Wie de winter niet aangaat, komt nooit tot de lente."*

## HET BUITENGEWONE SEIZOEN

De winter wordt gezien als het seizoen om tot rust en bezinning te komen. Althans, zo werkt het in de natuur!

Bomen hebben in de zomer volop gebloeid, gewerkt. Hun vruchten zijn rijp en kunnen in de herfst geplukt worden. Vervolgens stoppen ze de saptoevoer om tijdens de winter energie te besparen en op te laden voor een nieuwe lente, om kiemen en knoppen een goede overlevingskans te geven. Daardoor laten bladeren los, zaden komen vrij om verspreid te worden.

Heel efficiënt dus. Een continue balans tussen rust en activiteit.



## WINTERSE LINKS, TIPS & WEETJES

*Kerstmarkt Kraaybeekerhof*  
Op het landgoed Kraaybeekerhof kun je op 18 december genieten van verse streek-producten, vuurkorven en kledjes die je warm houden, live muziek en verschillende gekke workshops. Erg leuk!

### Winterse sport

Ben je ook zo'n oer-Hollandse schaatsfan? Check leuke tochten (plassen-, molen-, en polderochten) op natuurijs met koek en zopie op [www.knsb.nl/actief/natuurijs](http://www.knsb.nl/actief/natuurijs)

### Boek tip

Leven & werken in het ritme van de seizoenen (Jaap Voigt).

### Even ontstressen

Makkelijke en snelle oefeningen. Je vindt ze op de site onder 'buitengewone diensten/doe-het-zelf-oefeningen'

## WINTERWORKSHOP

### Zaterdag 29 januari 2011

*Hoe ervaar jij de winter?*

Hoe is jouw balans tussen rust en activiteit?

De een kijkt uit naar de donkere knusse winterdagen, de ander zou dit seizoen het liefst meteen overslaan en heeft al een zonzakantie geboekt.

Het zegt veel over wie jij bent en hoe jij naar jezelf kijkt. Wanneer sta jij 's ochtends bewust stil bij het opstaan? Wat doe je dan? Hoe voel je je? Vaak beginnen we onze dag in een routine.

Je wilt zo graag tijd voor jezelf nemen en voor de dingen die er echt toe doen voor jou, maar je blijft toch doorrennen en denkt: "nog éven dit afmaken of daar langs gaan en dan ga ik het écht rustiger aan doen.."

Deze workshop leert je in een halve dag hoe je meer rust en ruimte in jezelf kunt ervaren en creëren. Je weet dan weer hoe het is om volledige ontspanning te ervaren. Daarnaast krijg je oefeningen mee die je thuis of op je werk kunt toepassen op ieder moment dat jij het nodig hebt. De buitengewone locatie – kasteel Sterkenburg- en een heerlijke ontstressmassage maken de beleving nog intenser! Dit alles voor de *buitengewoon scherpe* prijs van € 49!

Dus meld je nu aan via -of kijk voor meer info op- [buitengewooncoaching.nl](http://buitengewooncoaching.nl).

## WINTERS RECEPT

STIMPSTAMP MET BLAUWE KAAS

**Nodig:** 1,2 kg kruimige aardappels  
1 dl melk  
400 g andijvie  
150 g blauwe kaas  
Versgeraspte nootmuskaat  
Zoet en peper

**Bereiden:** Kook de aardappelen in 20 min. gaar, giet ze af en stamp ze samen met de melk tot puree. Roer de reepjes andijvie erdoor, terwijl het vuur laag staat. Roer de verkruidelde kaas erdoor samen met de nootmuskaat. Breng het nog wat op smaak met zout en peper. En klaar is de stimpstamp!

## IN DIT NUMMER

1. De Winterworkshop
2. Het Buitengewone Seizoen
3. Drie vragen aan Liesbeth
4. Winterse links , tips & weetjes
5. Winters recept



*"It takes some silence to make sound"*

Jason M-Raz

## DRIE VRAGEN AAN

### BUITENGEWOON COACH LIESBETH SCHIPPERS

1. *Wat voor seizoenstype ben je eigenlijk zelf?*

Ik dacht zelf altijd een lentetype. Niet te warm, niet te koud. Alles nieuw en fris. De eerste warme zonnestralen.. Maar inmiddels kom ik erachter dat alle seizoenen eigenlijk even mooi zijn. Elk met een eigen karakter. Ik kan echt naar elk seizoen uitkijken, ervan genieten én ook weer blij zijn als het over is.

2. *Wat betekent winter voor jou?*

Mijn lijf heeft de winter echt nodig. Daar ben ik achter gekomen. Het valt me nu op dat ik steeds meer op het ritme van de seizoenen leef. Dat geeft rust. Zowel fysiek als mentaal. De winter geeft me rust en ruimte. Ik kan heel impulsief zijn en ben altijd aan het rennen. Ik vind alles leuk en wil het allemaal nu! Ik vind het erg moeilijk om rustig aan te doen, al wil ik het wel heel graag. Door de kortere, koudere en donkere dagen, heb ik niet continu het gevoel dat ik naar buiten móet. Gewoon thuis zijn. Heel erg in het nu leven. De winter laat me letterlijk naar binnegaan. Het ene seizoen mag ik dus rennen, heb ik dat nodig en het andere seizoen mag en wil ik dus ontspannen. Tot bezinning komen.

3. *Kun je dat leren?*

Ja, door de seizoenen bewuster te ervaren, zie je steeds meer dingen en kun je je daar in mee laten gaan. Er ontstaat een natuurlijk ritme tussen activiteit ontspanning.