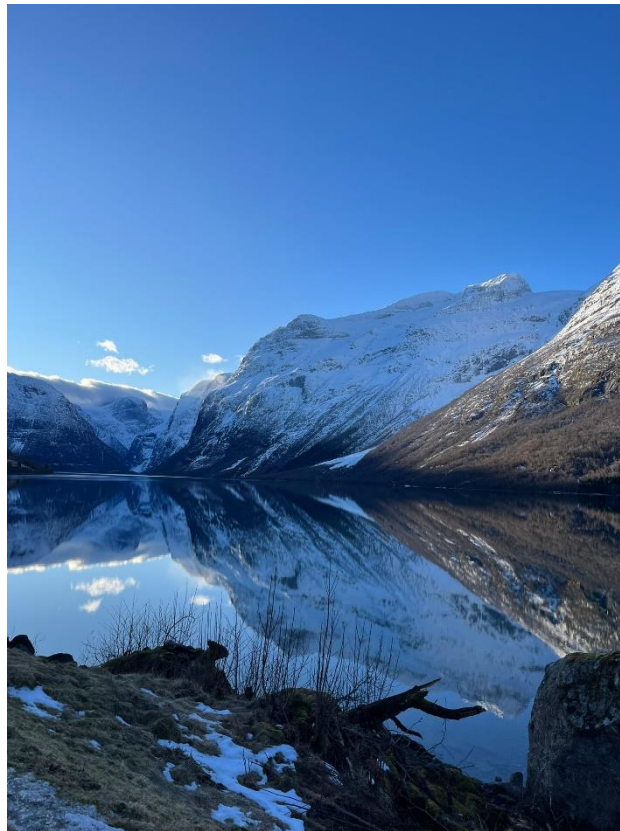


Winter Reset: plezier, gezondheid en verbinding in de Noorse sneeuw!



Inhoudsopgave

1. Introductie	3
2. Waarom deze Winter Reset?	3
3. Wat is intermittent living?	5
4. Programmaoverzicht.....	6
5. Accommodatie en Faciliteiten	7
6. Praktische Informatie.....	7
7. Over Joyce & Dorothé.....	9
8. Kosten en aanmelding.....	10
9. Veelgestelde Vragen (FAQ)	10
10. Contactinformatie	11
11. Afsluiting	11



1. Introductie

Welkom bij de Winter Reset! Voor het eerst organiseren we deze winter een bijzondere retraite in Noorwegen, van **1 tot 6 maart 2025**, waar plezier, gezondheid en verbinding centraal staan in een winterse omgeving.

Ga je met ons mee op een avontuurlijke reis tussen de fjorden in Noorwegen?

De **Winter Reset** is jouw kans om:

- Tot jezelf te komen en innerlijke rust te vinden.
- Te leren over vele facetten van gezondheid, gebaseerd op de principes van intermittent living.
- Wat is gezondheid? De capaciteit om flexibel om te gaan met sociale, fysieke, cognitieve en emotionele uitdagingen van het leven.
- Uit je comfortzone te stappen en nieuwe ervaringen op te doen.
- Herwinnen van gezondheid en flexibiliteit – de capaciteit om in alle omstandigheden de juiste actie of beslissing te kunnen maken.

Tijdens deze unieke reis is er veel ruimte voor persoonlijke groei en reflectie, terwijl je ook in verbinding staat met nieuwe mensen. We hebben gekeken naar een goede balans tussen eigentijd en activiteiten. Het uitgangspunt is 'je bent er voor jezelf', daarnaast is onze ervaring dat een groep ook bij kan dragen aan je persoonlijke groei. Hierin ben je vrij om je eigen grenzen aan te geven.

Noorwegen, met zijn ruige en ongerepte natuur, biedt de perfecte achtergrond hiervoor. Je leert de principes van intermittent living - een levensstijl die je helpt opnieuw contact te maken met jezelf.

2. Waarom deze Winter Reset?

De **Winter Reset** bied je een unieke kans om op aan je persoonlijke groei te werken.

Ontdek de 8 voordelen die je helpen om opnieuw in balans te komen:

1. Herstel van lichaam & geest

Ervaar de rust en kracht van de Noorse natuur om volledig te ontstressen en je lichaam en geest te resetten. Van stress terug naar rust.

2. Immunboost

De koude- en warmte-activiteiten versterken je immuunsysteem en geven je gezondheid een natuurlijke boost. Door het gedoseerd toedienen van de juiste combinaties van acute stressprikkelers wordt je lichaam uitgedaagd en moet zich aanpassen met een systemisch effect als gevolg. Van wit naar bruin vet = meer energie kunnen genereren. Ontstekingen remmen, bloedsuikerspiegel stabiliseren. Een gehele metabole reset.

3. Energie & vitaliteit

Door de combinatie van fysieke activiteit, gezonde voeding en ademhalingstechnieken verhoog je je energieniveau en vitaliteit.

4. **Natuurlijk ritme & natuurverbinding**

Herstel de balans in jezelf en verbeter je welzijn door een fijn dag/nacht ritme. Betere nachtrust.

5. **Holistische gezondheid**

Weer terug naar hoe het in de basis hoort te zijn. Van chronische stress naar kortdurende stress waardoor je lichaam weer kan 'af'-schakelen en je tot rust kunt komen.

6. **Mentale weerbaarheid en zelfbewustzijn**

Uitdagingen helpen je je veerkracht en focus te versterken, terwijl bewustzijnsoefeningen je meer inzicht geven in je eigen kracht. Herstel je balans.

7. **Community**

Samen activiteiten ondernemen en koken zorgt voor een hechte groepsverbinding en een gevoel van saamhorigheid.

8. **Praktische handvatten voor thuis**

Je krijgt tools en routines aangereikt die je ook thuis eenvoudig kunt toepassen om de positieve effecten van de **Winter Reset** voort te zetten.

Waarom Noorwegen?

Noorwegen is de perfecte plek voor deze unieke ervaring:

- **Adembenemende natuur:** fjorden met prachtige uitzichten, deze omgeving is puur en rustig.
- **Zuivere lucht en water:** de frisse lucht en het kristalheldere water werken verkwikkend en versterken je welzijn.
- **Rust en afzondering:** loskomen van de dagelijkse drukte gaat vanzelf in deze omgeving.
- **Perfect voor outdoor activiteiten:** van hiken en sleeën tot ijsbaden, Noorwegen biedt alles wat je nodig hebt voor een avontuurlijke ervaring.

Ben je enthousiast over wat de **Winter Reset** en **Noorwegen** te bieden hebben? Vraag je je af of deze ervaring voor jou is?

De **Winter Reset** is ideaal voor zowel beginners als ervaren deelnemers die op zoek zijn naar herstel van gezondheid gecombineerd met een beetje avontuur en rust. Als je jezelf wilt uitdagen, uit je comfortzone wilt stappen en dit samen met anderen wilt doen, dan is deze retraite perfect voor jou.

Bij aanmelding vragen we je om een gezondheidsvragenlijst in te vullen en kan er naar behoefte een (telefonisch) kennismakingsgesprek plaatsvinden met Joyce, zodat we samen kunnen kijken of de reset goed bij jou past op dit moment.

3. Wat is intermittent living?

Intermittent living is een levensstijl die gericht is op het herstellen van een natuurlijk evenwicht in ons leven door bewuste variatie in onze dagelijkse routines. Onszelf terugbrengen naar de oorspronkelijke stressoren van het leven. Het concept is geïnspireerd op de principes van onze vroegere leefstijl – jagers en verzamelaars - en de natuurlijke ritmes van ons lichaam. In plaats van een rigide schema, nodigt intermittent living je uit om je gezondheid op een flexibele manier te benaderen.

Deze levensstijl omvat verschillende elementen, zoals afwisselende periodes van inspanning en rust, het integreren van gezonde voeding, de momenten van eten en beweging in je dagelijkse routine. Een belangrijk aspect van intermittent living is de capaciteit om flexibel om te gaan met sociale, fysieke, cognitieve en emotionele uitdagingen in het leven. Dit betekent van chronische stress naar kortdurende stressprikkelers en vanuit hier je lichaam weer resetten naar hoe het hoort te reageren.

Van onrust naar rust

Van slapeloze nachten naar slapen

Van vermoeidheid naar energie

Van denken terug naar voelen

De voordelen van intermittent living zijn talrijk. Door de verschillende prikkels toe te dienen aan je lichaam en geest helpt het je om bijvoorbeeld jouw energiefabriekjes te optimaliseren waardoor je je energiekeker voelt, je versterkt immuun- en metabole systeem, ontstekingen worden geremd en je mentale helderheid verbetert. Je bloedsuikerspiegel stabiliseert en je bent minder vermoeid plus meer gemotiveerd.

Door bewust te variëren in je leefstijl, kun je beter omgaan met stress en het risico op burn-out verminderen. Intermittent living moedigt ook aan tot meer mindfulness: het bewust zijn van wat je eet, wanneer je eet en hoe je je beweegt plus voelt in het moment.

Tijdens de reset bieden we je de kans om deze principes in de praktijk te brengen. Je leert niet alleen de theoretische achtergrond van intermittent living en voeding, maar ook hoe je deze inzichten kunt toepassen in je dagelijkse leven. Door het samen te ervaren in een ondersteunende groep, krijg je praktische handvatten en tools die je na de reset kunt gebruiken om je gezondheid en welzijn verder en blijvend te verbeteren.

4. Programmaoverzicht

Dag 1 is je reisdag. Er gaat één vlucht per dag, je vliegt rond 14.30 uur vanaf Schiphol naar Ålesund (AES). Samen rijden jullie van Ålesund naar Vila Husetvart (zie Praktische Informatie). Na aankomst nuttigen we een lichte maaltijd en heb je de rest van de avond voor jezelf.

Globale dagindeling van dag 2 t/m 5

Tijd	Activiteit
8.00 uur	Ochtendactiviteit zoals wandeling of dip in het meer.
9.30 uur	Ontbijt
10.15 uur	'Theorie' intermittent living, gezondheid, voeding
11.00 uur	Dagactiviteit (denk aan gletsjerwandeling, skiën en/of sleeën, sauna, hike) Laat je verrassen!
15.00 uur	Gezonde snack, vrije tijd tot het diner.
16.00 uur	Start samen koken voor wie wil.
18.00 uur	Diner
20.00 uur	Yoga / tappen / ademhaling

Dag 6 is je terugreis. Jullie rijden aan het einde van de ochtend, na een fijn ontbijt en gezamenlijke afsluiting, naar het vliegveld en leveren de auto's in bij Sixt. Rond 16.30 uur gaat je vlucht terug naar Nederland.

Iedere dag hebben we een mooi groepsprogramma samengesteld waarbij we bijvoorbeeld wandelen, samen eten of yoga doen. Iedereen die wil, mag helpen koken. Verder is er in het programma een balans aangebracht tussen structuur en individuele vrijheid. Maar als dit niet jouw balans is, ben je vrij om je eigen balans aan te geven. Er is een bewust ingedeeld programma om jullie van een zo mooi mogelijke reset te voorzien maar het is *jouw Winter Reset*, jij bepaalt waar je wel/niet aan meedoet. Alles mag, niks moet.



5. Accommodatie en Faciliteiten

We verblijven in [Villa Husetvart](#) in [Grodås, Hornindal](#).

Villa Husetvart is een groepslocatie. Deze locatie heeft 1-, 2- en 3-persoonskamers. Daarnaast zijn er 3 gemeenschappelijke badkamers die we met elkaar delen. Er is een ruime keuken en een fijne eet-/woonkamer plus een ruime zolder voor eventuele yoga. De sfeer is warm en gezellig, **Villa Husetvart** is net gerenoveerd door de Nederlandse eigenaresse, Diane Krafft.

Villa Husetvart ligt 30m van het meer Hornindalsvatnet, het diepste meer van Europa.

Je kan een indruk krijgen via **Instagramaccount @villahusetvart**

Eten en drinken

De voeding is orthomoleculair verantwoord, dit betekent zonder granen (gluten), suiker, zuivel en soja.

Vlees, vis, eieren, groente en fruit zijn onze basis. Er wordt geen alcohol geschonken.

Laat je vooral verrassen hoe lekker dit zal zijn!



6. Praktische Informatie

Data: 1 t/m 6 maart 2025

Locatie: Villa Husetvart: Urdene 11, 6763 Grodås.

Reis en vervoer: Er gaat één vlucht per dag vanaf Schiphol naar Ålesund (AES). Deze vlucht regel je zelf.

Als je aankomt in Noorwegen haal je bij de Sixt balie je sleutel op en een aantal auto's staan buiten op de parkeerplaats klaar voor de hele groep. Jullie verzamelen op het vliegveld daar en rijden samen richting Villa Husetvart. Dit betekent ook dat jullie gezamenlijk met de auto's een oversteek gaan maken met de ferry. Hiervoor hoeft je geen ticket te kopen, dit is al geregeld via jullie kentekens.

Benodigde materialen: Denk aan comfortabele laagjes (thermo) kleding voor 6 dagen, winterse wandelschoenen/snowboots, water-/sneeuwdichte broek en jas, yogakleding en zwemkleding. De volledige paklijst sturen we ruim van tevoren toe.

Weersomstandigheden: in maart zijn de weersomstandigheden nog winters, echter de dagen zijn al veel langer en lichter.



7. Over Joyce & Dorothé

Joyce Bakker

Joyce Bakker staat met passie voor gezondheid, ze heeft een levenspad gekozen dat haar in staat stelt anderen te begeleiden naar een betere versie van zichzelf. Ze werkt als homeopaat, intermitterend living- en detoxcoach, en haar kennis als Orthomoleculair Natuurgeneeskundig Therapeut vormt de basis van haar werk.

Joyce kent de complexiteit van de mens - de lichamelijke uitdagingen, maar ook de mentaal-emotionele processen die ons dagelijks leven beïnvloeden. Ze begrijpt dat gezondheid niet alleen een fysieke staat is, maar ook een emotionele en geestelijke balans vereist. Met enthousiasme en toewijding organiseert ze regelmatig trainingen, geeft ze lezingen en doceert ze de lesstof vanuit [Evenwijs](#) om een gezondere levensstijl te bevorderen.

Haar open-minded benadering en nieuwsgierigheid stellen haar in staat om snel verbanden te leggen tussen voeding en welzijn. Joyce houdt van de natuur en is altijd in beweging, zowel letterlijk als figuurlijk. Haar liefde voor deze wereld en haar enthousiasme weerspiegelt zich in haar werk, waar ze mensen aanmoedigt om verbinding te maken met zichzelf en hun gezondheid.

Joyce weet dat kleine aanpassingen en bewuste keuzes een wereld van verschil kunnen maken. Met elke stap die ze zet, inspireert ze anderen om de reis naar gezondheid te omarmen. Mensen voelen zich gezien en gehoord, en dat maakt haar missie niet alleen waardevol, maar ook onvergetelijk.

Dorothé Lueb

Is Master of Science in de Klinische Psycho-Neuro-Endocrino-Immunologie en oprichter en hoofddocent van opleidingscentrum [Evenwijs](#) in Balk.

Dorothé staat al 35 jaar voor de klas en weet met een enorm enthousiasme te vertellen over ziekte, gezondheid en de daarbij behorende biochemische en fysiologische processen. Haar kracht ligt erin, ingewikkelde zaken begrijpelijk, eenvoudig en vooral beeldend uit te leggen.

Voeding in de breedste zin van het woord is haar passie. Daadwerkelijke voeding (wat stop je in je mond en hoe maak je dat?), geestelijk-emotionele voeding (kun je jezelf zijn, voel je je veilig en geborgen) maar ook fysieke voeding (gaat je lijf krijgen wat het nodig heeft en wordt het uitgedaagd?). Al deze aspecten komen uitgebreid aan de orde tijdens haar lessen.

Bij de Winter reset ga je ze daadwerkelijk aan den lijve ervaren.

8. Kosten en aanmelding

De kosten zijn **€1299 inclusief** 5 overnachtingen in Vila Husetvart, alle maaltijden (incl. lichte avondmaaltijd op de dag van aankomst en ontbijt op de dag van vertrek), activiteiten en vervoer in Noorwegen.

Deze prijs is **exclusief** de vlucht van Schiphol naar Ålesund (AES).

Boek je vóór 20 december 2024? Dan krijg je een **vroegboekkorting** van **€100**, de prijs is dan **€1199**.

Wil je graag slapen op een **éénpersoonskamer**? Dat is mogelijk. De **extra toeslag** voor een eenpersoonskamer is **€100**. Er zijn 5 éénpersoonskamers beschikbaar, we hanteren hierbij het principe 'wie het eerst komt, wie het eerst maalt'.

Je kan je inschrijven via de [website](#) van Joyce Bakker. Vervolgens ontvang je via de mail een gezondheidsvragenlijst en een betaallink voor iDeal. Zodra de betaling binnen is, is je inschrijving definitief.

9. Veelgestelde Vragen (FAQ)

Kan ik mijn dieetwensen doorgeven?

Jazeker, daar proberen we rekening mee te houden. We eten sowieso gluten/graan, zuivel, suiker en soja vrij. Ei- of notenallergie graag doorgeven.

Wat als ik geen ervaring met yoga of ademhalingswerk heb?

Dat is niet nodig. Alles wat nodig is, is nieuwsgierigheid en de wil om te proberen. Past het niet bij je? Dan kan je dat onderdeel in het programma ook overslaan.

Is het programma verplicht?

Nee, het is *jouw* Winter Reset. We stellen wel een uitgebalanceerd programma samen, waarbij de onderdelen mooi op elkaar aansluiten om jou van een zo goed en mooi mogelijke reset te voorzien. Maar als jij een onderdeel of een dag wilt overslaan, ben je daar helemaal vrij in.

Waar houden jullie rekening mee bij de kamerindeling?

Als je wilt, kan je een éénpersoonskamer boeken. De extra toeslag is €100. Als je je aanmeldt als stel of als bijvoorbeeld vrienden/vriendinnen, kan je een voorkeur opgeven voor een twee- of driepersoonskamer. Geef dit dan aan bij je aanmelding. Verder houden we rekening met geslacht bij het indelen van de kamers.

Zijn handdoeken en bedlinnen op de locatie aanwezig?

Ja, dat is aanwezig. Een travelhanddoek is wel handig om extra bij je te hebben.

Kan ik met alleen handbagage reizen?

Ja dat kan zeker. Dit betekent wel dat je licht reist en zelf al veel aan hebt tijdens de vlucht. Pak (thermo) laagjes in. Comfortkleding. Doe je dikke jas en wandelschoenen/boots aan. Skibroek afhankelijk van de weersomstandigheden met de tijd bekijken.

Kan ik persoonlijk contact krijgen om te oriënteren of deze Winter Reset wat voor mij is?

Uiteraard kan dit. Neem even contact op met Joyce via telefoon of mail.

10. Contactinformatie

Heb je vragen?

Dan kan je contact opnemen met Joyce via mail (joycebakker@klassiekehomeopathie.nl) of telefoon (06-11703767).

Beknopte informatie over de **Winter Reset** kan je vinden op de [website](#) van Joyce.

Meer informatie en inspiratie vind je op Instagram [@villahusetvart](#).

11. Afsluiting

Wat fantastisch dat je deze informatie doorgelezen hebt en nieuwsgierig bent naar onze Winter Reset! We nodigen je van harte uit om deel te nemen en als je nog vragen hebt, laat het ons alsjeblieft weten. We willen er voor jou een fantastische ervaring van maken.

‘Vergeet jezelf niet in de drukte van het leven’

Rumi

