



Panna, de Wijsheid van jouw Lichaam

Een exclusieve ontdekkingsstocht
van 8 dames
die samen leren luisteren naar wat hùn lichaam hèn vertelt
én
lekker vitaal genieten
aan de Spaanse zonovergoten Costa de la Luz



Ithaka-be • Hongersveldstraat 8 • 1700 Dilbeek
www.ithaka.be • BTW 0.864.472.908 RPR Brussel

VOOR WIE?

Ben jij ook een drukke business woman die geen tijd neemt om stil te staan bij wat goed voor je is?

Hoorde jij ook al zoveel verschillende voedings- en bewegingstheorieën dat je niet meer weet wat juist is ?

Heb je het ook al opgegeven, na die zoveelste poging “het” anders te doen ?

“Het” betekent dus je anders te gaan voeden zonder één of ander dieet te volgen en / of eindelijk eens met regelmaat te sporten, buiten de traditionele nieuwjaarsvoornemens ?

Zeg jij ook dat je goed bezig bent, terwijl diep van binnen een stemmetje nog steeds ontevreden schreeuwt dat je vitaliteit toch wel laag blijft ?

Is gezond zijn of worden voor jou ook een gevecht ?

Wil je dit alles achter je laten en uit je comfortzone stappen ? Wil je alle diëten vergeten en vanuit jouw eigen bewustzijn keuzes maken over voeding en beweging ? Wil je kunnen luisteren naar de signalen die je lichaam je geeft ?

Hoe denk jij over je lichaam en eten ?

Is eten voor jou niet langer een festijn voor de smaakpapillen maar eet jij uit gewoonte, omdat het uur daar is, zonder echt te proeven wat je proeft, te ruiken wat geurt, te luisteren naar je hongercentrum en verzadigingspunt ?

Maak jij jezelf ook wij dat het normaal is dat je na de middag een dipje krijgt ?

Blijf jij ook graag in je comfortzone hangen en schrikt de stap naar iets nieuws jou onbewust ook af ?

Vind jij dat je het waard bent om de tijd en de ruimte te nemen om je vitaliteit te herstellen ?

Dan is het nu aan jou!

Kom mee Lekker Vitaal Genieten aan de Spaanse zonovergoten Costa de la Luz.



WAT IS PANNA?

Panna betekent : wijsheid.

Moge ik wijs zijn en in staat zijn de dingen te zien zoals ze in werkelijkheid zijn.

Moge ik het licht van de waarheid zien en anderen van de duisternis naar het licht voeren.

Moge ik in staat zijn het voordeel van mijn kennis aan anderen te geven.

De wijsheid waar het hier over hebben, is de wijsheid van jouw lichaam.

Jouw lichaam wéét op welk moment welke voeding en welke beweging goed is.

Panna is de ontdekkingstocht naar herwonnen vitaliteit en herontdekte zelfwaarde.

Voeding + Beweging + Genot

=

Vitaliteit

JEZELF VERRASSEN !

Beeld je in : je vertrekt op een ontspannende relaxerende reis met gelijkgestemden, die net zoals jij, zichzelf een cadeau gaan geven.

Je vliegt naar het diepste Zuiden van Spanje en landt op het kleine vliegveldje van Jerez de la frontera.

Je wordt naar het hotel gebracht dat standing, rust, schoonheid en ruimte uitstraalt. Dit is de Iberostar Andalucia Playa.

Je krijgt de tijd om het hotel en de omgeving te verkennen, om gezellig op je terrasje te genieten van het uitzicht op de azuurblauwe atlantische oceaan.

Rond 17u geeft begeleidster Linda de kick-off van het 9 daagse vitaliteitsavontuur. Een avontuur dat je met verstomming zal doen staan dat ook jouw lichaam wel degelijk de bron van vitaliteit in zich draagt.

In essentie bevat het programma drie componenten : voeding, beweging en plezier.

1. Voeding : iedere dag staat er iets nieuws op het programma : basis-voedingswijsheden, voeding en immuniteit, voeding en stofwisseling, voeding en intelligentie, ..
2. Beweging : voel en ervaar hoe je je humeur kleur geeft door te bewegen. Aan de Costa de la Luz kan je kiezen tussen : fitness, tafeltennis, zwemmen, aquagym, fikse strandwandelingen, stretching,....
3. Plezier : in het samen tafelen, samen spelen, zonnen, mekaar aanmoedigen, kletsen, filosoferen over een betere wereld..... Ook plezier is een kunde en een kunst.

Variatie is de leuze. Als er iets niet bij je past, dan vindt Linda samen met jou een elegant alternatief.

In heel het programma brengt Linda vanuit een coachende houding *bewustzijn* bij over de signalen die jouw lichaam je geeft en die je al lang niet meer gehoord hebt en ook niet meer herkent.

Wij nemen er samen de tijd voor. En ja hoor, na een aantal dagen merk je dat je steeds meer goesting krijgt om te luisteren naar je lichaam. Je lichaam voelt zich dag na dag lekkerder, fitter en vraagt steeds meer van die herontdekte vitaliteit. Je kan het zelf bijna niet geloven.

Je krijgt dingen aangeboden die naderhand nog toepasbaar zijn, die inpasbaar blijven in je dagelijkse leven en inpasbaar in je normale routine dus.

Aan het einde van de trip ga je naar huis met de uitgesproken, onomkeerbare drive om deze levensstijl voort te zetten. En dit met enkele ankertjes, met enkele unieke en mooie herinneringen, met de steun van je medereizigers en vanuit de wetenschap dat je geest maar ook je lichaam tevreden en gelukkig zijn.

Terug thuis biedt Linda jou nog de mogelijkheid tot een follow up op maat : skype, mail, telefoon, of life coaching ... alle mogelijkheden staan open.

Sjtt.. listen.... Your body is talking to you.

UNIEKE COMBINATIE

Linda Vercaemer ademt zelf vitaliteit en gezondheid uit.

Zij is veruit de meest onderlegde persoon om deze unieke vitaliteits vakantie op een professionele manier te begeleiden en voor jou te maken tot een exclusieve belevenis met aandacht voor zowel jouw fysieke lichaam als jouw Zijn.

Linda kan daarbij bogen op een unieke combinatie van :

1. haar langdurige ervaring met sporten en niet-sporten

Sinds haar 6^e levensjaar heeft Linda periodes van intensief sporten (zwemmen, tennis, squash, jazz, ballet, atletiek, volleybal, fitness, jogging, mountainbike,...) afgewisseld met periodes zonder sport. Om uiteindelijk nu een praktisch inpasbaar beweegpatroon in haar leven te hebben ingelast.

2. haar uitgebreide kennis over het menselijke lichaam, voeding, gezondheid, levenswijze

Linda verdiept zich al 15 jaar lang in voeding en gezondheid en dit achtereenvolgens als : fitness begeleider, consultant voeding-gezondheid-levenswijze, prognostherapeut (ruimtevaartgeneeskunde) , 4 dimensioneel bodyworker, neuro emotionele integratie, macrobiotiek, oosterse diagnose, feng shui,...

3. haar coachingsvaardigheden

Als manager van een team van 30 personen, kan zij terugblikken op 10 jaar coaching ervaring. In mei 2010 behaalde ze haar coaching certificaat bij The Coaching Square, een internationaal erkend Belgisch coaching instituut.

WAT MAAKT DEZE OPLEIDING ZO BIJZONDER?

1. Dat je wordt ondergedompeld in een bad van vitaliteit, sereniteit en vreugdevolheid. Het is één langgerekt avontuur van nieuwe impulsen en ervaringen wat jouw lichaam, je vitaliteit en je hele Zijn betreft.
2. Dat je zal kennis maken met de goeroe in jou die jou zal vertellen wat goed voor je is.
3. Dat je kuurt zonder te kuren (lees : moeten).

4. Dat je in je vrije tijd vanuit een vrije keuze met je vitaliteit aan de slag gaat
5. Dat je deze keer zelf beslist : ik doe dit nu helemaal voor mezelf, mijn lichaam, mijn geest. Ik ben het waard.
6. Dat je je patroon doorbreekt op een natuurlijke manier, met kleine dingen
7. Dat je je herwonnen vitaliteit thuis kan behouden en dat je de goesting hebt om verder te bouwen
8. Dat je vooral vanuit intuïtief weten maar ook vanuit kennis experimenteert

Je zal merken dat het een manier is om denken, doen en voelen met elkaar in harmonie te brengen.

Panna is een vitaliteitsconcept dat werkt.

HOE ZIET HET CONCRETE PROGRAMMA ERUIT ?

09u30 ontbijt (met info : elke dag een ander thema; cfr supra “jezelf verrassen”)

11u30-12.30 : begeleide fitness + stretching

12u45 : gezonde snacks

13u-14u : coaching (optioneel)

16-18u : strandwandeling

18-20u : coaching (optioneel)

20.45-22.30u : avondmaal

22.15-23.00 : zang, dans, kaarten, gezelschapspelletjes,...

NEEM JE AGENDA

Niet morgen maar nu

Neem je agenda, prik de data. Het perfecte moment zal er nooit zijn.

Kies voor de leuke dingen des levens. Verbind daar niet langer allerlei voorwaarden aan.

Onbekommerd genieten is een kunst die maar weinigen onder de knie hebben. En dit is precies wat wij jou willen laten proeven.

OVER ITHAKA

Ithaka is een groep van gedreven trainers & coaches die samen hetzelfde doel willen bereiken: mensen helpen zin in Leven en Business (terug) te vinden. We zijn geboeid door NLP en andere technieken en tools die helpen om personen en bedrijven te begeleiden bij het (her)ontdekken van wat hen plezier en energie geeft in wat ze doen, en op die manier productiever en effectiever te zijn.

Wij ondersteunen mensen om zichzelf en anderen waardevol te vinden waardoor er een grotere betrokkenheid ontstaat.

Vertrouwen, Passie, Vernieuwing, Genieten en Bewust-zijn zijn onze basiswaarden en we doen er in ons werk alles aan om deze te realiseren.

Ziekte en Gezondheid

Wij willen met die **vitaliteitsconcept** niet interfereren met de reguliere geneeskunde. De regulieren geneeskunde is de basis van de huidige gezondheidszorg. Wij zullen inzichten aanbieden die als bijzondere ondersteuning kunnen dienen voor jouw vitaliteit en geen afbreuk doen aan de door de medici gestelde diagnoses.

Bij ziekte, gelieve steeds eerst uw arts of specialist te raadplegen.

PRAKTISCHE ORGANISATIE PANNA 2011

Panna juli 2011 : 03 juli tem 12 juli 2011

Kostprijs

Jouw investering bedraagt +/- 1250 € (prijs 2010 incl. BTW) voor het vliegtuig, 9 dagen hotel in HP.

Het Panna-vitaliteitsprogramma zelf kost 850 eur.

Dit programma omvat concreet :

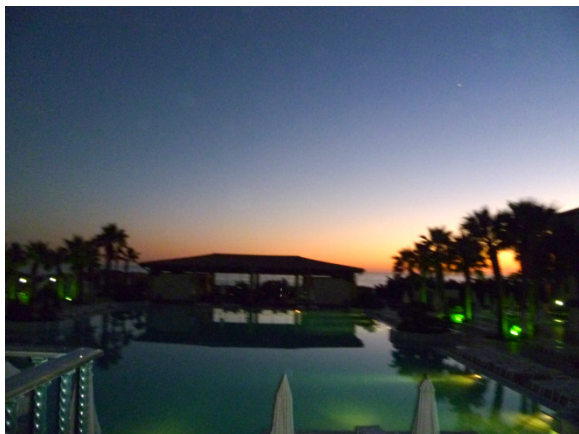
- een reis met vliegtuig op basis van half pension, waarbij we telkens de gelegenheid nemen om samen te ontbijten en te dineren
- de voedings- en bewegings wijsheden bij elke gezamenlijke maaltijd
- op jouw vraag de ganse dag door tips over voeding, gezondheid, vitaliteit en vreugdevolheid
- sport en beweging : begeleide fitness , begeleide stretching, begeleide strandwandeling, tafeltennis, aquagym, zwemmen, ..

Bijkomend is er de mogelijkheid tot 2x 1 uur coaching per persoon.

KMO-portefeuille biedt de mogelijkheid tot 50% korting op het programma gedeelte rond gezondheid (850 eur).

Voor de liefhebbers : er is op loopafstand van het hotel een golfterrein.

(Alles wat vliegtuig en hotel betreft, wordt volledig en zorgvuldig behandeld door reisbureau Postiljon, Dilbeek.)



INSCHRIJVEN

Inschrijven voor dit programma kan door:

4. Een e-mail te sturen met jouw gegevens naar info@ithaka.be
5. Of door ze te faxen naar: 02/569.62.05

Vermeld telkens de volgende gegevens: jouw naam en coördinaten, de bedrijfsnaam en -adres en BTW-nummer voor de facturatie, het programma "Panna" waarvoor je inschrijft



CONTACTGEGEVENS

Deze opleidingen zijn een organisatie van

Ithaka-be bvba
Hongersveldstraat 8
1700 Dilbeek
BTW BE 0.864.472.908 RPR Brussel

Voor meer informatie, kan u terecht op:
www.ithaka.be

Ithaka-be is door de Vlaamse overheid erkend om opleidingscheques te aanvaarden.

De bron van Ithaka...

Ithaka is de naam van een eiland uit de heldensaga Ilias, van de hand van de Griekse dichter Homeros. Het is niet zo maar een eiland! Het is het eiland waarnaar de held Odysseus op weg is. Op zijn reis is niet zo zeer het einddoel primordiaal, als wel het genieten van de reis zelf.

Een andere Griekse dichter, K. P. Kavafis, schreef over Ithaka en de reis ernaar toe het volgende gedicht. Het is een hartstochtelijke aansporing om naar de werkelijk belangrijke dingen in het leven te zoeken.

*Als je de tocht aanvaardt naar Ithaka
Wens dat de weg dan lang mag zijn,
Vol wederwaardigheden, vol belevenissen.
De Cyclopen en de Laistrygonen,
De woedende Poseidon hoef je niet te vrezen,
Zulke ontmoetingen zul je nooit hebben op je weg
Wanneer je denken verheven blijft, verfijnd
De emotie die je hart en lijf beroert.
De Cyclopen en de Laistrygonen,
De woeste Poseidon zul je niet tegenkomen
Wanneer ze je niet in je eigen geest meedraagt,
Wanneer je geest hun geen gestalte voor je geeft.*

*Wens dat de weg dan lang mag zijn.
Dat er veel zomermorgens mogen komen
Waarop je heel dankbaar, heel blij
Onbekende havens zult binnenvaren;
Dat je mag pleisteren in Fenicische handelssteden
Om mooie dingen aan te schaffen
Van parelmoer, koraal, barnsteen en ebbenhout,
En opwindende geurstoffen van alle soorten,
Opwindende geurstoffen zoveel je krijgen kunt;
Dat je talrijke steden in Egypte aan mag doen
Om veel, heel veel van de geleerden op te steken.*

*Blijf wel altijd denken aan Ithaka.
Daar aan te komen is je doel.
Maar overhaast de reis in geen geval.
't Is beter dat die vele jaren duurt en
je pas als oude man bij het eiland afmeert,
rijk door wat je onderweg verwierf,
zonder verwachting dat Ithaka je rijkdom schenken zal.*

*Ithaka schonk je de mooie reis.
Bestond het niet, dan was je nooit vertrokken.
Maar meer heeft het je niet te bieden.
En vind je het armzalig, Ithaka bedroog je niet.
Zo wijs geworden, met zo veel ervaring
Heb je al wel door waar Ithaka's voor staan.*