

Yoga- & vitaliteitsvakanties in de periode 18 juni tot 2 juli 2010:

Leefgewoonten van de oermens als basis voor een revitaliserende leefstijl.

HAARLEM, 20 april 2010 – Meditatie die rust geeft en je helpt herstellen van stress en blessures. Voeding en beweging uit de oertijd – toen welvaartsziekten nog niet voorkwamen. Dat zijn enkele van de ingrediënten van de Yoga- en Vitaliteitsvakanties die Jojamis dit voorjaar in de Belgische Ardennen organiseert.

Organisator Michiel Schutte combineert tijdens deze vakanties traditionele Hatha-yogalessen met het geven van meditatietraining op wetenschappelijke basis, onder andere gericht op de aanmaak van het hormoon DHEA. Dit hormoon zorgt voor ontspanning in je lichaam, en dat heb je nodig om te herstellen van blessures en spanningen. Schutte: “Mensen leiden in het algemeen een druk bestaan en gaan na hun werk naar de sportschool. Met als gevolg dat ze hoge concentraties cortisol en adrenaline aanmaken. Het lichaam heeft juist herstel en ontspanning nodig. Dat is ook goed voor je immuunsysteem.”

De trainingen vinden plaats in de ochtenduren zijn zo opgezet dat de deelnemers, naast een week om te genieten, ook iets meekrijgen voor thuis. “Via zelfcoaching kan men doorgaan met de krachtige technieken die wij samen beoefenen,” zegt Michiel Schutte, vitaliteitscoach en yogadocent. De middagen bieden een afwisselend programma met onder andere workshops, natuur- en stiltewandelingen.

Veel aandacht is er ook voor beweging en voeding, gebaseerd op de levenswijze van de mens in de paleolitische tijd – dat wil zeggen: voordat landbouw werd bedreven. De mens had toen nog geen last van beschavingsziekten. In het paleo-dieet staan groenten, fruit, planten, vlees en vis op de menukaart, terwijl voeding waarvan de gezonde werking niet bewezen is – brood bijvoorbeeld – ontbreekt.

De Yoga- en Vitaliteitsvakantie duurt een week en wordt dit voorjaar slechte tweemaal georganiseerd. (in de periode 18 juni tot 2 juli). Deelname kost 595 euro, incl. eten, overnachtingen en alle activiteiten. Deelnemers komen met eigen vervoer naar de lokatie.

Jojamis organiseerde vorig jaar voor het eerst een dergelijke vakantie. Dat was een groot succes: de deelnemers beoordeelden het met gemiddeld een 8,7.

Meer informatie vindt u op de website www.jojamis.nl

Noot voor de redactie, niet voor publicatie:

Een foto bij dit persbericht kunt u downloaden op <http://persbericht.com/jojamis>.

Voor meer informatie kunt u contact opnemen met Michiel Schutte, Boedapeststraat 30, 2034 CZ Haarlem, telefoon 023 7852023 / 0642 503525, info@jojamis.nl