

## Masterclass 'Het gemak van Gezond Leven' met alle aandacht voor een gezonde leefstijl. Van 4 tot 11 mei en 5 tot 12 oktober 2019

Werken aan je gezondheid tijdens een compleet verzorgde vakantie onder begeleiding van Edward Blommaart en Peter van Buijtene

Leven, zoals het bedoeld is... Omringd door een kleurrijk heuvelland met wijngaard en olijf- en fruitbomen voel je de kracht van gezonde voeding. De nabijgelegen stranden en beboste heuvels nodigen je uit tot bewegen. Je komt tot rust in de middeleeuwse stadjes en de ongerepte natuur. De ideale omgeving om in alle rust aandacht te schenken aan jouw gezondheid.

### Investeer in jezelf tijdens een fijne vakantie

In een leerzame en inspirerende week word je actief begeleid door Peter van Buijtene van [Personalsbest](#) en Edward Blommaart van [Oerfit](#). Je wordt ingewijd in de fascinerende wereld van jouw lichaam en unieke leefstijl. En je krijgt inzicht in de vier belangrijkste gezondheidspijlers:

- Vertrouwen
- Voeding
- Beweging
- Mindset



Deze factoren vormen de basis voor jouw persoonlijke gezonde leefstijl.

Peter en Edward bieden je een totaalconcept aan met praktische tips voor een gezond en gelukkig leven. Anja en Emile, de eigenaars van Montesoffio, zorgen ervoor dat je je thuis voelt.

### Inhoud van de Masterclass

- Hoe vernieuw je het vertrouwen in je eigen lichaam, met aandacht voor de motivatie en persoonlijke verantwoordelijkheid voor een gezonde leefstijl.
- Wat is stress en wat zijn de gevolgen daarvan op je gezondheid. Met praktische tips over hoe je met stress kan omgaan.
- Welke voedingsstoffen heeft het lichaam nodig en waarvoor. De gevolgen van voeding op je lichaam en wat je kan doen aan het veranderen van je eetpatroon.
- Wat is het belang van beweging en wat zijn de gevolgen van te weinig beweging. Eenvoudige oefeningen als basis voor een fysiek gezond lichaam.
- Wat moet je weten over vitamines en mineralen, het maag- darmstelsel, overgewicht, superfoods, E-nummers, bioritme etc.

### Hoe ziet de dag eruit

Je start met een verkwikkende training onder begeleiding van Peter. Na een frisse duik in het zwembad, gevolgd door een licht ontbijt, volg je een Masterclass van Edward. Aansluitend is er een voedzame lunch en is er tijd voor lichamelijke en geestelijke ontspanning die de spijsvertering ondersteunt. In de middag kan je lekker luieren in de hangmat, genieten van de natuur of bezoek je één van de vele pittoreske dorpjes of steden. Desgewenst kan je met Peter en/of Edward ook een één op één gesprek houden waarin je persoonlijke onderwerpen kunt bespreken. De dag sluiten we af met een gezamenlijk diner aan één lange tafel waarbij er gelegenheid is om ervaringen en kennis uit te wisselen.



### Datum

Van 4 tot 11 mei en van 5 tot 12 oktober 2019

### Waar

Italië, Le Marche, Barchi, Agriturismo Country house Montesoffio ([www.montesoffio.com](http://www.montesoffio.com))  
(makkelijk te bereiken via het vliegveld van Bologna of Ancona).

### Prijs

€ 885,- per persoon, inclusief training, een consult op verzoek, verblijf en volpension, exclusief vliegreis.



### Volpension

- 7 overnachtingen op het landgoed o.b.v. een 2-persoonskamer met eigen badkamer
- Dagelijks ontbijt en lunch met verse producten
- Welkomstdiner op zaterdag
- Overige avonden mogelijkheid van Italiaanse maaltijd
- Onbeperkt koffie, thee en water tussendoor
- Wijn en fris tijdens het diner

### Overig

- Aantal deelnemers is minimaal 10 tot maximaal 20 personen.
- Deelnemers kunnen hun verblijf verlengen voor 80 euro per dag voor 2 personen inclusief ontbijt.
- Desgewenst kan een ontbijt, lunch of diner worden overgeslagen en dat wordt dan verrekend.

### Zelf regelen

Reis naar Montesoffio met auto, bus, trein of vliegtuig. Vliegen kan vanuit Amsterdam, Eindhoven of Weeze naar Bologna met KLM, Transavia en Ryanair en dan verder met trein of huurauto. Of je vliegt rechtstreeks van Weeze naar het dichterbij gelegen Ancona met Ryanair, of met Lufthansa met overstap. Op beide luchthavens kan je makkelijk en heel betaalbaar een auto huren. We adviseren je graag. Op verzoek verzorgen wij de transfer van vliegveld Ancona naar Montesoffio en v.v. voor € 25,- per rit.

Voor meer informatie en/of aanmelden:

dr. Edward Blommaart, +31 6 46314753 [edward@oerfit.nl](mailto:edward@oerfit.nl)

Peter van Buijtene, BA, +31 6 41870325 [peter.vanbuijtene@personalsbest.nl](mailto:peter.vanbuijtene@personalsbest.nl)

**Tot ziens op landgoed Montesoffio!**