

Terug naar de natuur

GEZOND IS NIET SAAI!

Televisie, telefoon, sociale media, werk en gezin. We worden constant geprikkeld en verdwalen in een oerwoud van emoties waarbij ook ons lichaam protesteert. Hoog tijd om alle hectiek achter te laten.

Therapeut Ralph Ree en arts Trudy Vlot van het medisch centrum voor integrale geneeskunde Sequana in Genderen organiseren gezondheidsreizen. Reizen waarbij voeding, beweging, lifestyle en communicatie centraal staan. 'In onze praktijk werken we één op één met onze patiën-



ten,' legt Trudy uit. 'Tijdens een reis kunnen we in korte tijd veel meer mensen bereiken. Er wordt een veranderingsproces in gang gezet en dat wordt direct ervaren.' De tiendaagse gezondheidsreizen gaan naar Quinta das Fontezinhas, een landgoed in Noord-Portugal. 'We leven er zoals de jagers en verzamelaars dat vroeger deden. Zo sprokkelen we hout voor ons vuur, slapen we in de buitenlucht en zoeken we een deel van onze maaltijden zelf bij elkaar. We eten alleen

wat de natuur ons biedt. Prikkel van buitenaf worden weggenomen, er worden lange wandelingen gemaakt en gesprekken gevoerd. Dit alles komt de stressregulering ten goede.'

Voor meer informatie: www.sequana.nl

UW
MENING