



Kidney retraite

MOONWELLNESS DAY

Elke 'donkere maan (maand) een 'Kidney-retraite' thuis

Wakker

Wordt wakker, wiebel met je tenen en vul je hoofd met mooie gedachten, sta op tussen 7 en 9 uur, drink een glas lauwwarm water met wat citroen of limoen, stretch zachtjes je lichaam en doe je meditatie of gebed.

Ontbijt

Afhankelijk of je warmbloedig of koudbloedig bent, vol energie of lui.

☉ Yoghurt met donkere vruchten als bosbessen, zwarte bessen, walnoten.

☉ Havermout met warme geitenmelk.

☉ Rijst met krenten/rozijnen, kurkuma en noten.

Brandnetelthee is bloed reinigend en een bloedtonic.

In de natuur

Wandelen aan het strand, langs het water, werk met water, ontspanning, dagboek schrijven, schilderen, kunst, koken.

Tussendoortje

glas water en een lekkere snack.

Diner

Pompoensoep – vis en groene groenten / kidney bonen / warm fruit / bloedtonicum rode bietensoep

Siësta

Een korte wandeling. Languit op de bank met een mooi boek, dagdromen of heerlijk doezelen.

Tussendoortje glas water en een lekkere snack, verwarmd fruit.

Qìgong – yoga – taiqì

Laatste maaltijd voor 19:00 uur

Miso-soep, gebakken peer met walnoten en rozijnen. Luister naar ontspannende muziek, brand kaarsen en geniet.

Slapen

Een douche, bad of voetbad met ontspannende muziek en ga vroeg naar bed tussen

21:00 – 23:00 uur.