

in deze zomer ...



Lekker lezen

13 Portret
Bernice Andeweg

**'HET GEEFT ME RUST OM
VOGELS TE OBSERVEREN'**

22 24/7 de wereld aan je voeten

*En hoe je daar na het lezen van
dit artikel relaxed onder blijft*



36 Hester vertrok naar
Nieuw-Zeeland

Groene vingers kweken

Eten uit je eigen kas

↳ Uitklappagina
na pagina 50.

55 Groene boeken



**GRATIS
ZOMERBOEKJE**





Floral fashion

Kijken

- 16 **Maak een plekje voor jezelf**
Even opladen in een boomhut
- 26 Groene uitstapjes
- 50 Musthaves



Doen

- 59 **Maak een verticale tuin**

28 Botanische theetafel

OVERHEERLIJKE THEEKOEKJES EN THEE IN EEN WIJNGLAS

- 42 **Koken met een Dutch oven**
No knead bread • Koken met een skillet • Courgettelasagne • Cashewnotenpasta • Frisse salade

- 49 **Groente recycling**





COLUMNS

60 Herrie in de stiltecoupé

96 Laat maar

116 Zijn wie je bent

61 Vakantie

Lekker lezen

63 Vrij op het water
Leonie Boone



'ZEILEN GEEFT
VERWONDERING OVER HOE
MOOI ALLES GEMAAKT IS'

70 Vanaf nu ben ik offline
*Rust in je hoofd zonder likes,
tijdlijnen en hashtags*

86 Reizen in slakkengang 

92 Een heerlijk gebrekkig huisje
Het leek zo'n goed plan ...

95 Leesboeken

Doen

67 Breng de zomer naar je werkplek
5 tips

76 Schrijf je dromen op

79 Offline puzzeltime

84 Perfect zomerkapsel





97 Loslaten

102 ONTSPANNEN VAKANTIE Vrij om niets te doen



Lekker lezen

Doen

- 111 **Alvast klaar recept**
Couscous
- 113 **Craft- en kookboeken**
- 117 **Creëren geeft rust**
- 118 **Papierkunstenaress**
Denise Beckand
'De schaar is mijn kavast'
- 123 **Boekjes maken met Monica**
'Creatief bezig zijn geeft rust in je hoofd'



- 99 **Strelende harpklanken**
Esther van Heukelum-Buitenhuis

**'IK MOET ALLES LOSLATEN,
ANDERS KAN IK ME NIET
CONCENTREREN'**


- 106 **Een dag cadeau**
- 114 **Rahels verhaal**
'Ik heb nog geen Nederlander zien relaxen'
- 129 **Stop de tijd**
Een lesje benedictijns tijdmanagement



24/7 de wereld aan je voeten

*(en hoe je daar na het lezen van
dit artikel relaxed onder blijft)*

Twee klontjes zelfvertrouwen, een eetlepel reflectie en een flinke scheut dankbaarheid: het recept voor wie in de oneindige stroom van leuke events, mooie kleren, gezellige munttheemomenten, nog toffere banen en een eindeloze rij nog-te-lezen-artikelen regelmatig de angst bekuipt van alles te missen.



Een dagje Efteling met m'n vriendin. Ik verheug mij er al op vanaf het moment dat ik heb geboekt, twee maanden geleden. Misschien wel omdat ik er zulke leuke familieherinneringen aan heb en sindsdien geloof dat een dagje Efteling bij je opvoeding hoort. Daar dachten de ouders van deze vriendin anders over; zij is hier voor het eerst. Ik kijk uit naar haar reactie op de wonderlijke wereld van Langnek, Holle Bolle Gijs en – natuurlijk – Droomvlucht. Eenmaal binnen kijken we zoekend om ons heen. Vijf minuten later staan we samen over de plattegrond gebogen en slik ik een golf van frustratie weg. De lijst dit-is-leuk-en-

moet-je-echt-doen is immens. En bovendien veel te veel voor de zes uur die we hebben. Droomvlucht! Die willen we echt niet missen. Maar even later in de rij, sta ik met mijn voet ongeduldig de minuten weg te tikken. Misschien moeten we Vogelrock – de achtbaan in het donker – maar laten voor wat het is; balen!

Keuzes en consequenties

Psycholoog, trainer en docent Margrete Bac-Fahner vergelijkt mijn ervaring in de Efteling graag met het thema waarvoor ik in haar werkkamer aan de



Christelijke Hogeschool Ede zit: FOMO, *fear of missing out*. Als studentenpsycholoog en docent aan de academie Social Work houdt ze zich onder meer bezig met de vraag hoe je als mens en professional niet opgebrand raakt. Het fenomeen FOMO ziet ze daarbij steeds vaker terug. 'Het voorbeeld van het pretpark is typerend voor ons leven. In zo'n pretpark moet je uit heel veel ervaringen kiezen, terwijl je maar een beperkte tijd en beperkt overzicht hebt. Dan zit je in die ene attractie al snel te denken aan de volgende, zonder van het moment te genieten. Of je laat je meeslepen door wat de rest van de groep graag wil, zonder zelf te bedenken waar je voorkeur naar uit gaat.' De angst die vervolgens ontstaat – de angst om dingen te missen – is een angst die verschillende gradaties kent en is een oeroud fenomeen, stelt Margrete. 'Echter in deze tijd en met de techniek waardoor de hele wereld 24/7 aan onze voeten ligt, worden steeds meer keuzes van ons gevraagd. Niet alleen wat betreft ervaringen, maar ook als het gaat om bijvoorbeeld vriendschappen, bezittingen, werk, levenswijze, nieuws en noem maar op. En hoe meer keuzes, hoe groter

'In zo'n pretpark moet je uit heel veel ervaringen kiezen, terwijl je maar een beperkte tijd en beperkt overzicht hebt'



de kans dat je iets mist. En als je eenmaal hebt gekozen, is er de angst voor mogelijk negatieve consequenties.'

Het leven missen

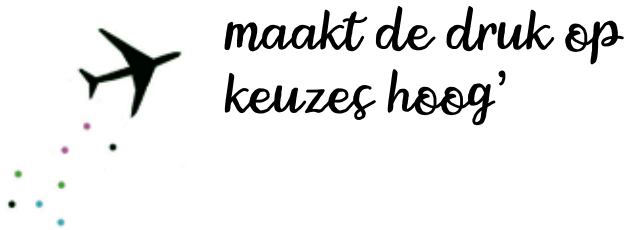
Dat beaamt ook Hilde Mariën. Als coach begeleidt ze individuen en bedrijven onder meer op het gebied van keuzes maken en aan stress gerelateerde thema's. 'FOMO is, zoals de term al zegt, de angst om dingen te missen. Deze angst kan zich uitbreiden naar de angst om niet goed bezig te zijn, om er niet bij te horen, en soms zelfs naar de angst om het leven te missen.' Volgens Hilde zijn vooral twintigers en dertigers met FOMO besmet, hoewel ze in haar praktijk merkt dat ook steeds meer vijftigers en zestigers de *fear of missing out* kennen. 'Het gaat in deze groep om mensen die hun hele werkende leven hebben uitgekeken naar hun pensioen en als het eenmaal zover is, moet het ook gebeuren. Het is dan nu of nooit. De maatschappelijke teneur 'Geluk maak je zelf' maakt de druk op keuzes hoog.'

Baal-gevoel

In de Efteling lopen we inmiddels richting de lunch. Het is druk op de terrasjes met uitzicht op Baron 1898 en Joris en de Draak, twee attracties die er in mijn tienerjaren nog niet stonden en dus hoog op de to-dolijst van vandaag. Nu maar hopen dat de friteuses hier van het snelle soort zijn, we kunnen geen seconde te missen!

'Je kunt niet overal bij zijn, en zult dus altijd iets missen', stelt Hilde onomwonden. 'Het baal-gevoel dat daarbij hoort, bijvoorbeeld in zo'n Sprookjesbos, kennen we allemaal wel. Diepgaande

'De maatschappelijke teneur 'Geluk maak je zelf'



maakt de druk op keuzes hoog'

FOMO houdt een langere periode aan en gaat gepaard met rusteloosheid, een opgejaagd gevoel, onzekerheid over jezelf en je keuzes, veel piekeren, slecht slapen, een sociaal teruggetrokken bestaan en soms zelfs depressie.' Margrete: 'In de psychologie kennen we drie irrationele basisgedachten: iedereen moet mij aardig vinden, ik moet alles goed doen en het mag mij geen moeite kosten. FOMO treft vaak mensen die niet zoveel zelfwaardering hebben, mensen die de bevestiging voor wie ze zijn vooral uit hun omgeving halen, maar ook mensen die niet tevreden zijn met hun leven. Dat kan met je karakter te maken hebben, maar ook opvoeding zijn.'

"Houd van je naasten, zoals van jezelf", antwoordt Margrete met de woorden van Marcus 12:31 op de vraag hoe je de angst om iets te missen en buiten de boot te vallen kunt omzetten in de rust dat je gemist kan worden. 'Zelfliefd is echt belangrijk. God heeft jou gemaakt zoals je bent, met jouw gaven en talenten. Vanuit dat zelfvertrouwen kun je prioriteiten stellen die je keuzes bepalen. Prioriteiten die je om de zoveel tijd onder de loep kunt nemen: past dit nog bij het leven dat ik nu leef? Dankt God in alles, staat in 1 Tessalonicenzen 5:18. Daar zie ik tevredenheid in terug die op gemaakte keuzes volgt.'

Ook Hilde kaatst de bal terug. 'Jezelf beter leren kennen, daar komt omgaan met FOMO vaak op neer. Waar voel jij je goed bij? Waar word je enthousiast van? Wat zijn jouw waarden? Van daaruit is het veel makkelijker kiezen waar je wel en niet aan meedoet. Heel veel keuzes worden aangeboden als kansen: een niet te missen feestje, een baan waarin je jezelf kunt ontplooiën, een reis die je leven verandert.

Maar als het niet past bij wie jij bent en wat je wilt kun je het prima afslaan. Dat gezegd hebbend kan het FOMO-gevoel ook een alarmfunctie zijn. Een signaal dat het tijd is om uit je platgetreden pad te komen en iets nieuws te gaan doen. Dat kunnen kleine dingen zijn: een keertje uit eten gaan in plaats van bankhangen of om de week een avondwandeling inlassen.'

Vogelrock

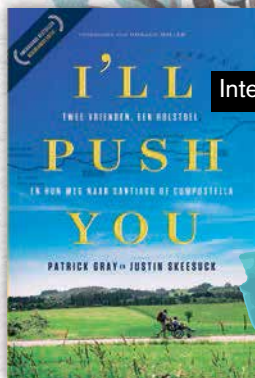
De rust die daarop volgt kun je volgens Hilde heel breed definiëren: 'Rust gaat echt niet alleen over mediteren, in je stoel zitten en op tijd naar bed. Rust is eerder het antwoord op de vraag: Wat geeft voldoening? Continue rust wordt op den duur heel saai. Continu streven naar rust is daarbij een illusie en leidt tot ongeloflijke frustraties. Prioriteiten stellen geeft rust, net als het communiceren daarvan naar je dierbaren en vrienden. Dat maakt je authentiek. En authenticiteit maakt voor anderen duidelijk wie je bent en wordt door hen ervaren als betrouwbaar. Die eigenschap wordt altijd gewaardeerd.'

Met een blos op onze wangen stappen we uit het wagentje van de Python. De wereld op z'n kop blijft een enerverende beleving. In een reflex grijp ik naar mijn telefoon om de tijd te checken. Er verschijnt een glimlach om mijn lippen. 'Hé, wat dacht je van een achtbaan in het donker?'

'Als je alleen maar bezig bent met alles wat je mogelijk mist, verlies je het leven nu', zegt Margrete wijs. 'Ga liever eerst voor die rust, tevredenheid en dankbaarheid en kijk dan wat er nog meer in je leven past.'

Laat je deze zomer mee op reis nemen

met een van deze waargebeurde romans



Internationale bestseller

I'll push you

Roman
€ 22,95

Justin en Patrick werden in hetzelfde ziekenhuis geboren, twee dagen na elkaar. Ze groeiden samen op en gingen schouder aan schouder het leven tegemoet. Op hun huwelijken waren ze elkaars getuige. Zo verstrengeld waren hun levens geraakt. En zo zou het altijd blijven. Maar toen gebeurde het onverwachte. Bij Justin werd vastgesteld dat hij aan een progressieve spierziekte leed die hem beroofde van zijn kracht in armen en benen. Maar hun reis gaat verder.

Met de spontaan uitgesproken woorden van Patrick 'I'll push you' komt de droom van Justin uit om de beroemde pelgrimage naar Santiago de Compostella te volbrengen. Een zware reis waarin moeilijke vragen niet ontweken worden, maar waarin tegelijkertijd twee vrienden genieten van alle belevenissen, die beschikken over een gezond relativiseringsvermogen en over gevoel voor humor.

Een waargebeurd verhaal vol vriendschap, geloof en vertrouwen.



Justin brengt als getuige een toast uit op het huwelijk van zijn kameraad Patrick



Een lange, warme dag op de Meseta!



Oker

Roman
€ 18,95

Een Nederlands echtpaar vertrekt met hun vierjarige dochtertje voor enkele maanden naar Californië. Het avontuur van zo'n langer verblijf in de nieuwe wereld, het plezier van rondreizen door afwisselende landschappen – het wordt overschaduwd door een verdriet dat zij in stilte samen met zich meedragen. Treffend beschrijft Oker hoe het gezin zijn plek vindt op vreemde bodem. In mooie zinnen word je meegenomen in het Route 66-gevoel, maar ook in de pijn die hen onderweg vergezelt. Het eindeloze okergele landschap, de afwisseling van adembenemend mooie bergen en ontzagwekkend diepe kloven – dit alles vormt het ruige decor voor een verhaal over liefde die volhoudt onder zware omstandigheden. Waar zoveel schaduw is, moet sterk licht zijn.

In de wereld na Hannah, de wereld zonder Hannah, bedacht ik een overzichtelijk project. Roos zou een andere kamer krijgen, want nu lag ze in de babykamer die voor Hannah was bedoeld. Het kamertje van Hannah zette ik vol met dozen. In een woonblad zag ik een gefiguurzaagde boom van twee meter, met plankjes. Ineens wilde ik die ook. De volgende dag ben ik er een gaan maken, met mijn vader. Hij vroeg niets, maar zaagde met vaste hand de boom in vorm. Nog diezelfde dag hing de boom aan de muur in Roos' nieuwe slaapkamer. Ik dacht dat het huis me beschutting gaf. Maar nu ik in Los Angeles woon, in het lege appartement, zie ik het huis anders. Nu ik weg ben uit Nederland, zie ik scherper wat het huis met me deed. Het spijkerde me vast aan de muur, liet me telkens kijken naar dat wiegje met wit kant, naar Hannah's lijf opgebaard in de woonkamer. De volle lege babykamer. Het huis maakte me moe en klein.

Oker is een roman met waargebeurde verhalen, een roadtrip door Amerika met vreugde en verdriet.

LAAT MAAR

COLUMN RENSKA REITSMA

Afgelopen weken dacht ik na over het thema van deze *Sestra Zomer*: rust. Hoe zou ik rust kunnen definiëren? Rust omschrijven, betekent haar kunnen vasthouden in mijn gecontroleerde wereldje.

In eerste instantie gingen mijn gedachten naar: de bank, thee, chocolade, een goed boek en geen verplichtingen. Dat is echte rust ... toch? Mijn oma in het verzorgings-tehuis dacht na een tijdje toch heel anders over rust. Geen thee of boek kon op tegen het eenzame isolement te midden van tientallen andere mensen.

Het inzicht dat mijn ideale dagindeling me op langere termijn geen rust zou brengen, bracht me op nieuwe ideeën, maar ik kwam maar niet bij de kern van het ongrijpbare fenomeen rust. Tot ik op een ochtend om me heen keek – de laag hondenharen op de vloer, de afwas op het aanrecht, de aanslag op de douchedeuren, de stapel was náást de volle wasmand en de deadlines in mijn agenda – en dacht: laat maar.

Rust: de moed om te laten ... los te laten, te laten zijn. Een schoon en opgeruimd huis is mijn ideaal, maar na een dag hard poetsen vind ik altijd nieuwe klusjes en eindig ik

steevast met chaos in mijn hoofd. Behaalde deadlines zijn een feestje en tegelijkertijd moet ik alweer aan de volgende klus denken. En de was en de hondenharen? Een eeuwigdurende cyclus van 'achter de feiten aan lopen'.

Zodra ik mijn krampachtige greep op mijn eigen leven verslap, vind ik rust. Op momenten dat ik accepteer dat ik sommige dingen gewoon niet zo goed kan, ervaar ik rust in de talenten die ik wel heb gekregen. Juist wanneer ik mijn oneindige stroom ronddwalende gedachten er gewoon laat zijn, kan ik ademen en vind ik nieuwe manieren om mijn microsteentje bij te dragen aan een betere wereld.

In een samenleving die perfectie vraagt, geeft het lucht om imperfectie de ruimte te geven: laat het stof op de spoelbak van de wc maar voor wat het is. Omarm het feit dat jouw huis van tijd tot tijd een oorlogsgebied is en nodig eens een vriendin uit voor een kop koffie middenin die ravage, zodat ook zij de moed kan vinden om te laten.

Voer de strijd tegen onrust door je wapens neer te leggen: laat los, laat zijn en vind rust.

**'IN EEN SAMENLEVING
DIE PERFECTIE VRAAGT,
GEEFT HET LUCHT
OM IMPERFECTIE DE
RUIMTE TE GEVEN'**



Renske Reitsma (32) woont met haar man Maurits Nienhuis in Summerland (Canada). Ze corrigeert en schrijft voor onder andere Royal Jongbloed, EO BEAM en thebetterworld.org. Daarnaast is ze actief als pianodocent.



*Groen
binnen en
buiten*



Stop een plantentakje met fijn blad of bloemblaadjes in een leeg flesje en vul dit met water. Snijd de onderkant van een kaars op maat voor de flesopening en plaats hem erin. Let op: ververs het water regelmatig, want als je dat een week niet doet ... dat wil je écht niet ruiken.



Verticale pallettuin

Heb je een muur in je tuin waar nog niet veel gebeurt en vangt deze wel een beetje zon? Maak een verticale tuin!

Maak een pallet aan de achter- en zijkant dicht met worteldoek of landbouwzeil. Gebruik een nietpistool. Zorg dat er geen aarde tussen door kan sijpelen. Laat de bovenkant open. Leg de pallet neer en vul deze met potgrond. Plant je planten. Houd bij de aankoop van je planten rekening met de hoeveelheid zon. Zet de pallet rechtop en op zijn plek. Let op: dit kan zwaar zijn! Zet hem schuin tegen een muur of rechtop.



BOTANISCH LICHTJE

Plaats een fijn plantentakje in een *light bulb* met een lichtsnoertje op batterijtjes. Deze kun je opendraaien. Je kunt de lampjes ophangen – bijvoorbeeld buiten in de boom of voor je raam – of gewoon neerzetten op tafel. Googel voor de lampjes op 'batterij gloeilamp'. Wij vonden ze bij de bloemenwinkel en betaalden ongeveer 4,50 euro per lamp.

Voor alle verticale tuinen geldt: let op de afwatering. Als er te veel water in blijft staan, gaat je tuintje rotten. In de schoenenzak kun je onder in elk vakje een gaatje prikken om dit te voorkomen.



Schoenenzaktuin

Een supersimpele versie van een verticale tuin is de schoenenzaktuin. Hang een stevige schoenenzak op; zorg daarbij dat ook de haken of schroeven flink wat gewicht kunnen dragen. Vul de zakjes met aarde en plant je plantjes.





**You make beautiful things
You make beautiful things out of the dust
You make beautiful things
You make beautiful things out of us**

**All around
Hope is springing up from this old ground
Out of chaos life is being found in You**

**You make beautiful things
You make beautiful things out of the dust
You make beautiful things
You make beautiful things out of us**

*Deze, en nog meer
mooie posters vind
je in het Sestra
posterboek. € 9,95*



Boeken voor onderweg



Love to pray
WILMA POOLEN
Persoonlijk gebedsboek
€ 15,50



Ben je mooi gezegend mee
ANNEMARIE VAN HEIJNINGEN - STEENBERGHE
Columns
€ 12,50

Belijden

Zolang ik zweeg, teerden mijn botten weg. – Psalm 32:3a
schaam jij je ook weleens voor iets wat je hebt gezegd of gedaan? iets wat niet goed was. Echt niet goed. Je wilt het 't liefst vergeten. Diep wegstoppen. Het er niet meer over hebben. Maar je voelt je rot. Schuldig. Je hebt er last van. Het maakt je ziek. David snapt heel goed waar ik het hier over heb. Hij worstelde daarmee na zijn zonde met Batsaba. Hij ging gebukt onder een groot schuldgevoel. Hij werd er ziek van, huilde de hele dag. Maar hij verzwegen zijn fouten voor God. Hij durfde ze niet toe te geven. Totdat hij zijn zonde uiteindelijk toch opbiechtte. Hij beleed zijn schuld. Zei eerlijk tegen God wat niet goed was. En God vergaf hem. Hoe dat voelt? Nou, David juichte! Zijn mond stroomde ervan over. Het voelde zo vrij! Zijn last was weg. Dat moesten anderen ook weten. En daarom dichtte David Psalm 32. Zodat wij het ook zouden weten. 'Laten uw getrouwen dus tot u bidden als zij in zichzelf een zonde vinden. Stormt dan een vloed van water aan, die zal hen niet bereiken.' (vers 6)



Persoonlijke gebedsboek met praktische handvatten voor jouw tijd met God

Reismantel

Terwijl iedereen op reis gaat naar heerlijke oorden, wacht mij een opname in het ziekenhuis. Een chirurg in Amsterdam ziet het zitten om wat te frunniken en te fröbelen aan mijn pijnlijke voet. Wat erop neerkomt dat hij de probleem-pees, die steevast aanvoelt als een te strak gespannen snaar, operatief gaat oprekken. Hoewel hij niet kan garanderen of het helpen zal, lijkt het mij een goed idee. Tenminste, zolang de datum voorlopig niet in zicht is. Naarmate de tijd verstrijkt, groeit de angst. Angst is geen goed, christelijk gevoel. Daarom zwaai ik bezwerend in het rond met het zwaard des Geestes. Ik mediteer, reciteer en proclameer. 'Hij zal je voet niet laten wankelen.' Dit spreekt me aan, vanzelf. En dat stukje over niet sluimeren en niet slapen ook. Psalm 121 wordt een mantra. Een mantra wordt een mantel. Beschermend en warm. Het werkt. Halleluja-prijs-de-Heer: het werkt. Bof ik even dat ik christen ben. Ik zal, om met Jacqueline van der Waals te spreken, 'het heden dragen met een rustig', kalme moed.' Een paar dagen van tevoren ligt mijn vroomheid finaal aan scherven. Het regelen is mij naar het hoofd gestegen. Mijn leven bestaat enkel nog uit lijstjes. Lijstjes in mijn geheugen. Lijstjes aan mijn keukenkastjes. Ik loop ze na en vink ze af. Ik loop daarbij mezelf voorbij. Het loopt volledig uit de hand. Weg mantra-mantel. De stress kleedt me uit. Ik voel me koud en kaal...

Een fragment uit de column 'Reismantel'



In *Ben je mooi gezegend mee* sleurt Annemarie je langs de meest uiteenlopende levensitems. Haar onnavolgbare hink-stap-sprong-gedachten bepalen je bij correctieondergoed en psychologengedoe. Je wordt stilgezet bij werkverslaving en huisdierhysterie. En je belandt via bitterballen bij genadebrood.

ONTSPANNEN VAKANTIE

Het woord 'vakantie' is afgeleid van *vacare* (Latijn), en betekent: 'vrij zijn van verplichtingen'. Vakantietijd is bedoeld om vrij te zijn, ook van verplichtingen of verwachtingen die anderen je opleggen, of die je misschien zelf creëert.

'Plan' in je vakantie eens een dag helemaal vrij: geen verplichtingen, geen huishouden, geen boodschappen doen ... Alles mag wachten. Dat betekent ook dat je geen klusjes hoeft te doen waar je normaal niet aan toekomt. Smaakt het naar meer? Houd gerust vaker een echte vakantiedag!

Samen rusten

Door tijd door te brengen

met vrienden en familie vermindert je hoeveelheid stresshormonen en kom je tot rust.

Niets tegelijk

Bestaat jouw to-dolijst uit meerdere pagina's en begin je daarom van ellende aan twintig taken tegelijk? Niet doen! Pak je taken een voor een aan, met aandacht. Zo werken je hersenen beter en vind je rust in de drukte.



ULTIEM ONTSPANNEN? BID!

Bidden heeft onder andere invloed op je ademhaling, bloedsomloop, spiercoördinatie, geheugen en concentratie. Kortom, je vaart wel bij gebed! Vind rust bij God en neem de tijd voor je gebed.

RUSTMOMENTEN KUN JE INPLANNEN! PAK JE AGENDA ERBIJ EN PLAN EEN AANTAL KORTE EN LANGE RUSTMOMENTEN IN JE WEEK. ZO ZORG JE GOED VOOR JEZELF EN MAG JE LEVEN VANUIT GODS RUST EN VREDE.

Je mag er zijn, ook zonder doen!

Fysiek ontspannen 7 tips

Doe vijf minuten helemaal niets. Je mag er zijn, ook zonder doen!



Luister naar de vogels; zingen zij een lied?



Voel de zon op je gezicht en de wind door je haren. Wat doet dat met je?



Neem een douche of ga in bad. Geniet van de geur van je favoriete douchegel en voel het warme water op je huid.



Nestel jezelf voor de open haard en staar in het vuur.



Neem de tijd om te genieten van je favoriete drankje en/of maaltijd. Hoe ruikt die pizza eigenlijk?



Kom op adem bij jezelf en God: adem rustig in en uit door je neus. Op aandachtigleven.nu vind je ademhalingsoefeningen (audio) die je hierbij kunnen helpen.

Zondagsrecept

1. Zet een pan met ongeveer 2 liter water op met 4 bouillonblokjes.
Neem een zakje couscous en schudt het leeg in een kom.
Giet er hete bouillon op tot het ongeveer een centimeter boven



de couscous staat.

Dek af met een theedoek en laat staan.

2.

- Zet een koekenpan op je hittebron en schenk er een scheut olijfolie in.
Snijd een rode ui in blokjes en voeg deze toe aan de pan, laat even bakken en snijd ondertussen de courgette en de paprika in stukjes.
Voeg deze ook toe en bak goed door.



3.

- Voeg 3 theelepels ras el hanout
kruiden toe en roer en bak totdat



de groenten gaar zijn.

COUSCOUS



4. Voeg alles aan de kom toe.
Voeg naar smaak in stukjes gesneden abrikozen
en noten toe, hussel alles door elkaar.

Eet smakelijk!

Weekboek over leven vanuit liefde



Marije Vermaas: 'God houdt van mij met een blijvende liefde, die maar altijd standhoudt. Ook als ik fouten maak of als ik het verprutst heb, houdt Zijn liefde niet op, maar blijft.'
Neem elke week een vast moment voor dit prachtig vormgegeven weekboek. Elke week lees je een overdenking, krijg je tips en ga je aan de slag met een doe- denk- of schrijfopdracht.
Sestra € 18,95



Verschijnt
september
2018

Weekboek over leven
vanuit liefde

Dit boek helpt je op originele, liefdevolle manieren op weg naar je eerste liefde.
Verfrissend! MIRJAM VAN DER VEGT – STILLETRAINER



Ons park ligt in het mooie Overijsselse Vechtdal met veel faciliteiten, zoals een mooie horeca met binnenspeeltuin en een overdekt zwembad. Tijdens de schoolvakanties zijn er volop activiteiten voor het hele gezin. Boek nu uw vakantie of weekend!

Rust, ruimte en gezelligheid
Altijd een vakantiegevoel!



CHRISTELIJKE SIGNATUUR EN UNIEKE SFEER

AL SINDS 1948 VAKANTIE ERVARING

PARK MET VEEL VOORZIENINGEN

DICHT BIJ HET CENTRUM VAN HARDENBERG

BOSSEN EN DE VECHT DICHTBIJ

VECHTDALSE GASTVRIJHEID

NIEUW! PANNAKOOL

OVERDEKT ZWEMBAD MET GLIJBAAN EN WHIRLPOOL

SPEERVOLE HORECA VOORZIENINGEN



NIEUW!
BELTIES!
LUXURY
LODGE



ZWEMBAD
MET GLIJBAAN
EN WHIRL-
POOLS



• STACARAVANS • CHALETS • KAMPEREN • BUNGALOWS • FAMILIEHUIZEN RHEEZERWEG 79 HARDENBERG TEL. 0523-26 13 03 WWW.KLEINEBELTIES.NL