

Zang/Kookweek Lente in de Ardennen, 2-7 mei 2010.



De lente is dé tijd om het verlangen in onszelf toe te laten. Na een lange winterslaap gaan al je zintuigen weer open. Je snuift geuren op van nog koele ochtenden en vers gras, je hoort het gezang van vogels als had je het nog nooit gehoord, je voelt de zon die je huid verwarmt. Je verlangt naar buiten, naar nieuwe vergezichten, naar licht, liefde & lichamen, nou ja, naar wat niet? Je verlangt er misschien ook naar jezelf (opnieuw) uit te vinden, en na te gaan of je van daaruit een stap wilt zetten.

Bijvoorbeeld in je zingen. Misschien ben je eraan toe weer hoorbaar te maken wie jij bent, je vrij uit te drukken zonder prestatiedrang of –dwang. Misschien wil je gewoon lekker zingen zonder dat je weet wat eruit gaat komen. Je stem vrij laten, hem laten klinken zoals hij op dat moment 'gestemd' is. Van binnenuit. Dan klinkt het lied van jouw eigenheid, van jouw verlangen, van je hart en ziel. Je wilt het uitzingen: een nieuwe lente!

Bijvoorbeeld in je koken. Ontdekken hoe het is om met verse producten te werken, met je handen en je gedachten bij alleen datgene waar je op dat moment mee bezig bent. Ervaren dat hier een enorme rust vanuit gaat. Vanuit de chaos en hectiek in de keuken ontstaat geleidelijk aan een structuur. Plotseling staat er een menu klaar, een menu met gerechten waar we met elkaar aan gewerkt hebben. De tijd lijkt te hebben stilgestaan. En nu wil je het proeven: frisse smaken en geuren!

In de natuur maak je zo'n nieuwe lente bewuster mee dan in onze stedelijke omgeving. Wij organiseren in de Belgische Ardennen een week waarin je kunt genieten van het ontluikende leven, waar al je zintuigen intens aan bod komen. In Frandeux ligt een prachtig kasteel met landgoed midden tussen bossen en waterpartijen. De sfeer is zeer uitnodigend, de kamers comfortabel en het uitzicht wonderschoon.

Culinair



Alleen én samen koken. Met een aantal basisingrediënten leer je heel verschillende gerechten maken. Ontdek welke mogelijkheden er zijn om je eigen gerecht samen te stellen. Het koken is bij uitstek geschikt om tot rust te komen. Het Zen-principe: *als je groente snijdt, dan snijdt je groente* is hier mooi van toepassing. Focus je op waar je mee bezig bent. Dat geeft rust en brengt je in het hier en nu. Heel de week zijn we zelfvoorzienend in ons eten en onze muziek. Brood in de authentieke houtgestookte oven, eigen patisserie, diners van de beste producten en alles in onze eigen keuken door onszelf gemaakt! We besteden een dag aan het maken van een gerecht dat je zelf samenstelt uit de ingrediënten en kruiden die voorhanden zijn.

Zingen



Met elkaar en als je wilt individueel. Ontdek hoeveel plezier je kunt hebben van jouw zang. Ook al roep jij zelf en misschien iedereen om je heen dat je niet kunt zingen. Je stem mag gehoord worden, want net als iedereen heb jij ook je eigen lied in je. Dat lied laten we klank voor klank ontstaan. In groepsbijeenkomsten met en zonder pianobegeleiding word je uitgenodigd steeds een nieuwe stap te zetten. Je zult verbaasd staan over wat er uit komt! De dagen kennen een ritme waarin zingen en koken elkaar afwisselen. In grotere en kleinere groepen, binnen en buiten. We zingen gezamenlijk mantra's en andere liederen, en in workshops en individuele sessies werken we aan ieders eigen stem. Wie wil krijgt de kans aan een solo te werken, waarin ook de presentatie aandacht krijgt. Wie dat niet wil, is net zo welkom. Het is tenslotte een vakantie week.

We maken muziek met of zonder pianobegeleiding en er kunnen spontane ensembles ontstaan. Je kunt ook je eigen muziekinstrument meebrengen, maar boven alles gebruik je het instrument dat je van nature altijd bij je hebt.

Accommodatie



[Château Frandoux](#) te Frandoux, vlakbij Rochefort in de Belgische Ardennen, 3 ½ uur rijden vanaf Utrecht. Voldoende één- en tweepersoonskamers, een grote zitkamer, eetkamer, meditatiezaal. Het landgoed staat op 25 ha grond, waar je rustig kunt wandelen.

Er zijn twee massagekamers en een ruimte met een zonnebank. In het onderhuis bevindt zich een grote sauna voor ca. 12 personen. Grenzend aan de sauna is een infrarood cabine voor maximaal 2 personen.

Vlakbij is een nog actieve abdij, waar prachtig wordt gezongen door monniken.

Data

2 tot en met 7 mei 2010. Aankomst op zondagmiddag, vertrek op vrijdagochtend.

Programma

Het programma Zingen is in balans met het programma Koken. Door de combinatie van deze activiteiten raak je vele zintuigen en snaren in jezelf aan. Geaardheid, vervoering, met je handen werken en vrijuit zingen zullen elkaar versterken, zodat je vol energie weer naar huis terugkeert.

Het programma ligt nog niet van minuut tot minuut vast. Dit gaan we ook niet zo plannen. We houden ruimte voor improvisatie en meebewegen met wat er in de groep ontstaat. Maar, toch enige richting:

Zondag: aankomst in de middag. Er is een middag/avondprogramma zingen en koken. Er staat een avondmaaltijd klaar voor je.

Maandag: twee groepen: een groep zingt terwijl de andere in de keuken bezig is, ochtend en middag zelfde programma.

Dinsdag: wandeling o.l.v. een plaatselijke gids door het bos. Op zoek naar eetbare vruchten. Zingen en picknick in de natuur op een mooie plek in het bos.

Woensdag: als maandag, het koken bestaat uit het maken van een eigen gerecht, het zingen uit het zoeken naar je eigen lied.

Donderdag: dagprogramma met zingen en koken, avond: feestmaal en muziek.

Vrijdag: na ontbijt afscheid nemen en vertrek.

Team

De organisatie van de week is in handen van Marjo Brenters en Leo Keijzer.

Marjo is stembevrijder. Zij werkt in Breda en Amsterdam, waar zij enkele leergangen begeleidt en individuele lessen en workshops verzorgt. Zij volgde bij Jan Kortie de opleiding tot stembevrijder Ode an die Freude. Daarnaast is zij tekstschrijfster, met een passie voor levensverhalen. Zij combineert een en ander door deelnemers regelmatig hun eigen tekst te laten schrijven én zingen.

Leo is in het dagelijks leven als consultant/projectmanager in loondienst bij de overheid, is daarnaast zelfstandig trainer, coach, kok en geeft kookworkshops, doet catering en kookt voor groepen in zijn table d'hôte. Hij is culinair opgeleid in Amsterdam, Den Haag, de Ardèche en Parijs. Hij organiseert culinaire weekenden en weken zoals deze week. In 2006 heeft hij samen met Jan Kortie de eerste zang/kookworkshop gegeven.

Piano: Jan-Hendrik Veenkamp. Jan-Hendrik is stembevrijder en pianist met een eigen praktijk in Haarlem. Hij geeft workshops en cursussen en verzorgt mantra-avonden.

In de keuken worden we geassisteerd door Laura en Shireen Keijzer. Beiden houden van koken en hebben ervaring opgedaan in de horeca en tijdens kookworkshops en cateringopdrachten van hun vader.

Prijzen

De prijs van de week is €745 voor de hele week, exclusief drank. Verder inclusief workshops, eventuele individuele sessies, logies (5 nachten, 6 dagen) en alle maaltijden.

Aanmelden

Dit kan door een mail te sturen aan info@cookyourlife.nl of info@marjobrenters.nl. Tegelijkertijd ook naar giro 4797799 t.n.v. L.J. Keijzer het vaste bedrag van €745 overmaken. Bij ontvangst van dit bedrag is de aanmelding definitief. Er geldt wie het eerst komt, het eerst maalt.

Minimum aantal deelnemers is 15. Gelieve zelfstandig een annuleringsverzekering af te sluiten. Het aanbetaalde bedrag is niet restitueerbaar gezien de reeds gemaakte reserveringskosten. Wanneer het aantal aanmeldingen onder het minimum van 15 blijft, zal het bedrag worden teruggestort.

Verdere informatie omtrent precieze locatie, aankomsttijd en mee te nemen uitrusting volgt in de aanloop naar zang/kookweek.

Informatie

Marjo Brenters: 06 28 76 42 62; info@marjobrenters.nl; www.marjobrenters.nl.

Leo Keijzer: 06 54 68 11 96; info@cookyourlife.nl; www.cookyourlife.nl.

Correspondentie adres: CookYourLife, Lamarckhof 11 hs, 1098 TK Amsterdam