



## **Nog even nazomeren**

### **Vakantie in eigen land**

Zoals voor zovelen was mijn vakantie dit jaar in eigen land, op onze boot de Xtra Hod. Het fijne van op het water zijn is dat je direct de rust ervaart. Het kabbelende water het ruizen van de wind en niets om je heen behalve water. Heerlijk.....

We hebben prachtige plekken in Nederland. Zo zijn we dit jaar naar Vlieland en Terschelling geweest. Genieten van de zon, die er gelukkig nog was, het strand en de zee. Dan vergeet ik nog de duinen, de bossen, de gezellige restaurantjes en café's. Fietsen, lezen, wandelen, lekker eten en drinken waren dan ook de voornaamste bezigheden. Natuurlijk ook af en toe wat yoga. Zoals je op de foto's kunt zien ben ik hard aan het oefenen op handstand.



## De lessen in het park

Terug in Enschede pak ik de draad weer op. De weergoden zijn ons goed gezind en de lessen in de parken zijn dan ook weer begonnen. Er is nog genoeg plek, vooral op de maandagochtend en de donderdagavond dus mocht je nog mensen weten die mee willen doen... Zegt het voort.

De lessen zijn op de volgende dagen en locatie's

Maandagochtend 9.00 tot 10.00 --> van Heekpark

Maandagavond 17.45 tot 18.45 --> Wooldrikspark

Dinsdagavond 18.00 tot 19.00 --> Wooldrikspark

Zolang het weer het toelaat blijven we lekker buiten bezig.

## De binnenlocatie

Vanaf maandag 14 september hebben we ook de mogelijkheid om naar binnen te gaan. Mocht het ernaar uit zien dat het buiten te nat, te koud of te donker wordt laat ik via een appje weten dat we naar binnen gaan. We kunnen naar binnen met maximaal 10 mensen aan de Perikweg 13, de ruimte naast mijn massagestudio. Natuurlijk geldt hier de regel dat je niet komt als je verkouden bent of je op een andere manier niet lekker voelt. De lessen gaan vanaf 14 september wat duurder worden omdat ik de binnenruimte ga huren. Een les kost dan € 9 . Je kunt een strippenkaart kopen voor 10 lessen, die kost dan € 85 .

## Massages

Tijdens de vakantie heb ik zelf genoten van een heerlijke massage op Terschelling. Een zachte ontspanningsmassage, heel fijn. Ik heb zelf weer mogen ervaren hoe goed het je doet om je lichaam deze traktatie te gunnen. Twijfel dus niet en maak een afspraak, ik weet zeker dat je ervan zult genieten.

## Op de camping.



De yoga en de massages op de camping Forrestglamp gaan ook nog gewoon door. De camping blijft open tot na de herfstvakantie. Mocht je nog een plek zoeken voor een fijne herfstvakantie..... Kijk maar even op <https://forrestglamp.nl>

Je kunt daar ook heerlijk meedoen met yoga elke woensdag en zaterdagochtend of een massage boeken van MMoon.

## **Nooit te oud om te leren**

De mensen die mij al wat langer kennen weten dat ik mezelf altijd aan het ontwikkelen ben. Ook nu is dat weer zo. Ik ben bezig met een online yoga teacher training van Lara Heiman genaamd LYT yoga. Een vorm van yoga die goed bij mij past. Actief met veel aandacht voor je core en uitlijning van je lichaam. Opwarmen doormiddel van het trainen van de spieren die ervoor zorgen dat je goed rechtop staat, billen - buik -schouders en rug. Als je core goed ontwikkeld en in balans is kun je heerlijk strekken en bewegen. Eind september hoop ik mijn diploma te hebben en ben ik LYT-yoga docent. Je kunt een kijkje nemen op de site:

<https://lytyoga.com>

In november volgt dan weer een yin-yoga opleiding, deel 2. Deel 1 heb ik in april gedaan. Ik houd mezelf wel bezig.

## **Studio MMoon**

Het gaat lekker met Studio MMoon. Ik zou zeggen laat de herfst maar komen, wij blijven goed voor onszelf zorgen. Op dit moment ben ik bezig met lekkers maken uit eigen moestuin. De appels vallen van de boom en de tomaatjes hangen rijp aan de struiken. Tijd voor een appel -tomaat chutney. Hier volgt het recept dat ik van de site van okokorecepten heb gehaald

<https://www.okokorecepten.nl/recept/jam-chutney/chutney/chutney-tomaat-appel-gember>

# Chutney met tomaat, appel en gember

## INGREDIËNTEN

- 1 grote ui, gesnipperd
- 2 eetlepels olijfolie
- 6 tomaten, zaadjes verwijderd en in grote blokjes gesneden
- 2 groene appels, in blokjes
- 10 g verse gember, fijngeraspt
- 50 g suiker
- 2 eetlepels wittewijnazijn

## BEREIDEN

Fruit de ui in de olijfolie tot de ui glazig is geworden.

Schep er de tomaten, appels en gember door en laat nog 5 minuten bakken.

Voeg de suiker toe en laat karameliseren. Breng op smaak met de azijn.

Schep er een snufje cayennepeper door en laat 1 uur zachtjes sudderen op laag vuur.

Je kunt de chutney 15 dagen in de koelkast bewaren.

*Nog wat van mezelf toegevoegd:*

Ik heb er een half pepertje bij in gedaan.

Als je de afgesloten potten nog weer in water van (niet meer dan) 100 graden zet en daar een uur in laat staan kun je ze langer bewaren.

En dit is het geworden.



Veel plezier deze nazomer.



