

# HOCUS FOCUS 2022

Leuk dat je interesse hebt in de Hocus Focus weken van 2022.

Ondanks dat de puzzelstukjes hier en daar nog geschoven worden en in elkaar gaan vallen de komende tijd geven we je graag alvast een beeld van het programma, de tijden, en indeling van de week.

Het is dan ook een globale opzet waarin er nog het één en ander kan wijzigen maar dan heb je al wel vast een idee. Mocht je een van de Hocus Focus weken boeken dan krijg je in de week voor aankomst het volledige en definitieve programma in je inbox voor de hoognodige voorpret.

We hopen je komend seizoen te zien verschijnen!

Liefs Arlette & Marloes



## Programma opzet

### MAANDAG

- 09:00 uur: Vanaf dit tijdstip ben je welkom op het terrein om alvast te landen, te flexwerken in het restaurant of in de omgeving op avontuur te gaan.
- 13:30 uur: Je kampeerplekje is vrij! Je kunt lekker gaan installeren.
- 16:00 uur: Heb je een Huurling geboekt dan kun je vanaf 16:00 uur inchecken.  
*Is de plek/huurling al eerder beschikbaar dan mag je er natuurlijk al eerder op/in.  
Dit kun je op de dag zelf bij de receptie checken.*
- 17:00 uur: Gezamenlijk trappen we de week af met een welkomstborrel op het Nirwanaveld.
- 18:00 & 18:30: De tijd waarop de eerste maaltijd voor ons klaar bij Kees & Kwartel
- 19:30 uur: De week begint nu 'echt'. De eerste avond is de kick-off, een begeleid avondprogramma van zo'n uur of twee waarin we elkaar ontmoeten en ontdekken met wie we deze week in duiken.
- 21:30 uur: We sluiten de dag af en wie zin heeft schuift lekker aan bij het kampvuur.

## DAGINDELING

We beginnen de dagen met beweging in de vorm van yoga, een actieve meditatie of martial arts. Daarna staat er een heerlijk voedzaam en met liefde bereid ontbijt buffet klaar in Kees & Kwartel of op Nirwana.

Tussen het ontbijt & de middag workshop is vrije tijd en ruimte voor het werken aan je eigen project, het organiseren van een brainstorm, lekker luieren aan het meer, een wandeling in het bos of wat dan ook. Het is jouw week dus vul 'm lekker in zoals jij dat wenst.

Alle programma onderdelen zijn optioneel hoewel we het natuurlijk het leukst vinden als je lekker mee doet.



## DIJNSDAG

- 08:30 - 09:30 uur: Morning yoga flow
- 09:30 - 11:00 uur: Ontbijt in Kees & Kwartel of op Nirwana
- 16:00 - 17:30 uur: Middag workshop, activatie of inspiratie
- 18:00 - 19:30 uur: Diner in Kees & Kwartel
- 20:00 - 22:00 uur: Mouvement de l'ame - A.N.N.E. *visualisatie & beweging, een avond vol levensenergie*
- 22:00 uur - .. Kampvuur

## WOENSDAG

- 09:00 - 12:30 uur: Vuur & ijs - Groep 1 - *Adem & ijsbad workshop door Vuur & Ijs*
- 09:00 - 11:00 uur: Ontbijt in Kees & Kwartel - Groep 2
- 12:30 - 13:30 uur: Brunch in Kees & Kwartel - Groep 1
- 13:30 - 17:00 uur: Vuur & ijs - Groep 2 - *Adem & ijsbad workshop door Vuur & Ijs*
- 18:00 - 19:30 uur: Diner in Kees & Kwartel
- 20:00 - 22:00 uur: Ontspanning, klank en integratie van de dag
- 22:00 uur - .. Kampvuur

## DONDERDAG

- 08:30 - 09:30 uur: Martial Arts of Dynamische meditatie
- 09:30 - 11:00 uur: Ontbijt in Kees & Kwartel of op Nirwana
- 16:00 - 17:30 uur: Middag workshop, activatie of inspiratie
- 18:00 - 20:00 uur: Laatste avond maaltijd
- 20:00 uur - .. Sauna, Sound & Magie - *lets met stoom, muziek en een gouden randje, laat je verrassen*

## VRIJDAG

*We slapen een uurtje langer uit!*

- 09:30 - 11:00 uur: Ontbijt in Kees & Kwartel of op Nirwana, ochtendduik & inpakken
- 11:00 - 12:00 uur: Check out in de Boskapel - *Gezamenlijke afsluiter van de week*

Tot in het bos..