

## De Kunst van het Koken Culinair, Lekker en Gezond!



### 14 Dinsdagavonden, kookdemonstraties met de "heetste" recepten!

**Nieuw: Eet vooraf je avondmaaltijd in de Deshima Self Service!**

De winkel is voor cursisten van 21.00 tot 22.00 uur open!

De Deshima Self Service is voor cursisten geopend van 12.00 - 19.00 uur voor een heerlijke lunch of avondmaaltijd

#### met Wieke, Adelbert en Horriah Nelissen, Lander Zabalza Beñaran, Jarka Adamcova e.a.

19.00 – 21.00 uur, daarna proeven en napraten/shoppen

Kosten: € 20 per les / 2<sup>de</sup> persoon 50% korting / Sushi workshop € 25 / 2<sup>de</sup> persoon 10% korting

**22 september**

#### Plantaardige eiwitten: een gezonde keuze

Plantaardige eiwitten worden volledig door het lichaam opgenomen. Zo voorkom je vetzuurophoping en de nare gevolgen daarvan

**29 september**

#### Menuplanning voor singles

Je hebt weinig tijd, maar je wilt toch het beste. Dat kan! Leer met menuplanning snel en lekker koken

**6 oktober**

#### Ouderwetse Nederlandse groenten opgepimpt

Heerlijke gerechten met groenten van de koude grond. Saai? Helemaal niet! Laat je verrassen

**13 oktober**

#### Noodles festival

Altijd populair bij iedereen: Italiaanse pasta en Japanse noodles. Leer ze volgens traditie te bereiden

**20 oktober**

#### Zoete toetjes

De gezonde verleiders: zoete desserts met gebruik van de beste natuurlijke zoetmiddelen zoals rijstmoutstroop, amazake, mirin, diksappen en fruit

**27 oktober**

#### Japanse fermentatieproducten

De beste voeding ter wereld: miso, shoyu, umeboshi, natto, groentepickles. Bewezen: ze voorkomen welvaartsziekten en maken Japan tot het land met de meeste 100jarigen

**3 november**

#### Winterse granengerechten

De basis van elke maaltijd door de eeuwen heen. Vitaliserend, verwarmend en zuiverend

**10 november**

#### Hartig en zoet gebak

Natuurlijk gezoete taarten, hartig en met fruit, heerlijke koekjes en muffins, alles zonder boter, eieren en suiker. Mmmmm

**17 november**

#### Chinese wokgerechten

Waar halen de Chinezen hun onuitputtelijke energie vandaan? Leer roerbakken, de beste manier om alle voedingsstoffen in groenten te behouden

**24 november**

#### Yummie! Ontbijtideeën

Wat vind je lekker als ontbijt, waar kom je de dag helder en actief mee door. Heerlijke ontbijt- en brunchgerechten

**1 december**

#### Sinterklaas special

Ouderwets lekkere speculaas, "suiker"hart en andere lekkernijen die bij 5 december horen

**8 december**

#### Pickles voor een betere vertering

Met zeezout gefermenteerde groenten helpen plantaardige eiwitten af te breken tot aminozuren, de beste bouwstenen voor menselijke eiwitten

**15 december**

#### Culinair veganistisch feestmenu

Zonder stress een uitgebreid feestmaal, met soep en dessert, naar ieders smaak

**22 december**

#### Culinair vis feestmenu

Met verantwoord gevangen vis maken we een compleet feestmaal dat er mag zijn. Succes verzekerd!

#### De makrobiotische keuken

*Je wil een gezondere eet- en leefwijze, maar je ziet door de bomen het bos niet meer? Kom dan naar deze kooklessen, leer een enorme variëteit aan producten kennen en hoe ze lekker en gemakkelijk klaar te maken! Koken is de sleutel tot je gezondheid!*

*Moderne voedingswetenschappelijke inzichten bevestigen steeds nadrukkelijker het grote preventieve belang van de praktijk van de makrobiotische keuken: **plantaardig, vers, volwaardig, vezelrijk en vetarm**. Elke hap brengt jou persoonlijk dicht bij een goede gezondheid en helpt global warming tegen te gaan.*

*De makrobiotische keuken maakt gebruik van **biologische volle granen en granenproducten, seizoensgroenten, peulvruchten, zeevroenten, pickles, fruit, noten, zaden, plantaardige oliën, een aantal natuurlijke smaakmakers en af en toe vis**. Zonder zuivel, vlees, kaas, eieren en zonder suiker leer je heerlijke maaltijden, snacks en toetjes te maken.*

## Kook jezelf lekker in je vel

**Nieuw!**

### Maandagochtend Speciaal

Maandagochtend kooklessen 10.00 – 12.30 uur

Kosten: € 20 per les / 2<sup>de</sup> persoon 50% korting

#### met Wieke Nelissen e.a

De 5000 jaar oude Chinese geneeskunde verbindt onze emoties met de conditie van onze organen. Fascinerende informatie, die je in je keuken kunt omzetten in gerechten die je stabiel en rustig maken. Soms werkt een gerecht of drank verbazingwekkend snel! En je lijf profiteert ervan mee!

**21 september**

#### Koken voor emotionele balans

Onderken je zwakheden en kook de juiste gerechten en dranken ter versterking

**5 oktober**

#### Natuurlijk zoet voor je suikerdip

Een te lage bloedsuikerspiegel toont zich in vermoeidheid, irritatie, slachtofferhouding. Met gebruik van het natuurlijke zoet van granen, groenten en peulvruchten, in gerechten en dranken los je dit snel op

**9 november**

#### Angst en twijfel? versterk je nieren!

De meest voorkomende emoties in onze maatschappij, hele industrieën zijn erop gebouwd. Wordt weer onafhankelijk, moedig en flexibel, de kenmerken van goed functionerende nieren. En leer de gerechten die daarvoor zorgen

**23 november en 7 december**

#### Huid en haar: stralend en glanzend (in 2 lessen)

Alle huid- en haarproblemen komen aan de orde: de oorzaken en hoe ze te verbeteren met speciale voeding, dranken en kompressen. Niets ingewikkelds, je vindt alle ingrediënten in je keuken



**Zaterdagochtend**

**24 oktober & 12 december (Kerst sushi's)**

10.00 – 12.30 uur

#### Sushi Workshops

Leer je eigen sushi's maken: als maaltijd en als party- of picknicksnack. Met verschillende traditioneel Japanse vullingen en dipsaus. Een korte, duidelijke demonstratie en daarna doe je het zelf! Je gaat naar huis met je eigen sushi-lunchbox

## Koken voor je gezondheid met groepsconsult

**Nieuw!**

### Vrijdag Speciaal

Vrijdagochtend 10.00 – 12.30 uur Kookles

Vrijdagmiddag 14.00 – 16.30 uur Groepsconsult met persoonlijke voedingsadviezen

Kosten: € 20 per les / 2<sup>de</sup> persoon 50% korting / Groepsconsult € 20



#### met Adelbert en Wieke Nelissen

Leer je koken toe te spitsen op je persoonlijke gezondheid. Haal meer uit je dagelijks eten!

Elke les geeft nieuwe informatie en recepten. Ga ermee aan de slag en verbeter snel je conditie

**25 september en 9 oktober**

#### Het sterke botten plan: voorkom en genees osteoporose, artritis en reuma (in 2 lessen)

Nederland scoort ongeveer het hoogst met botontkalking, terwijl we braaf de grootste zuivelconsumenten van de hele wereld zijn. Laat je niet langer bedotten door de industrie, leer de plantaardige bronnen van eiwit en calcium te gebruiken en bouw je botmassa weer op, elk jaar 5%. Tegelijkertijd maak je een eind aan de verzuring, die reuma-achtige verschijnselen veroorzaakt

**6 november**

#### Ontstress met de juiste ontspanningsgerechten

Laat je je gemakkelijk stressen (of stress je anderen), heb je last van emotionele eetbuien, ben je depressief, geïrriteerd, een piekeraar? Los het op in de keuken, het kan! Een kookles met heerlijke gerechten en helende dranken, die direct voor ontspanning zorgen

**20 november**

#### Ontslak! Maak je lichaam schoon van binnen uit

Zuiver je lichaam van vetzuurophoping, verkalkingen, verstopping, teveel vet, vocht en cholesterol. Leer hoe je met behulp van helende en afvoerende gerechten en dranken helder in je hoofd en schoon vanbinnen wordt

**11 december**

#### Energie opwekkende gerechten en kookstijlen!

Een kookles voor betere energie. Haal je vitaliteit uit vezelrijke granen en groenten, eiwitrijke plantaardige voeding, geschikt voor onze koude en natte winter. Voel je gesterkt en warm. Leer de kooktechnieken die je vitaliseren



## PROGRAMMA NAJAAR 2009



- NI** • Kook jezelf lekker in je vel
- EU** • Het spel van Yin & Yang
- W:** • Combi: koken voor je gezondheid / groepsconsult

### GRATIS OPEN DAGEN

Zaterdag 5 september Mexicaanse griepdag	Zaterdag 19 september	Zaterdag 17 oktober	Zaterdag 21 november
11.00 – 12.30 uur Lezing Zonder griep de winter door	11.00 – 12.30 uur Kookdemonstratie Japanse producten in de keuken	11.00 – 12.30 uur Kookdemonstratie Koken voor betere energie	11.00 – 12.30 uur Kookdemonstratie Feestelijk koken
14.00 – 15.30 uur Kookdemonstratie Koken voor betere immuniteit	14.00 – 15.30 uur Lezing Omschakeling naar het Ideale Eetpatroon	14.00 – 15.30 uur Lezing Vrouw en gezondheid	14.00 – 15.30 uur Lezing Warenkennis van natuurvoedingsproducten
16.00 – 18.00 uur Lezing De nieuwe plagen	16.00 – 17.00 uur Lezing Weerstand en vatbaarheid	16.00 – 18.00 uur Lezing Keer je kansen: Oosterse Diagnose voor vrouwen	16.00 – 17.00 uur Workshop 9 Star Ki Astrologie in relaties

Heerlijke snacks en lunch verkrijgbaar in de Deshima lunchservice van het Kushi Instituut

## 3 fascinerende Studieweekends

### Over Weerstand, Tao en 9 Star Ki

Tijd: Vrijdagavond 18.00 uur – zondagmiddag 17.00 uur  
Kosten: € 225 per weekend incl. alle maaltijden, overnachtingen (beperkt) en studiemateriaal. Bij 2 of meer weekends 10% korting. 2<sup>de</sup> persoon 10% korting

#### ★ Weerstand en Vatbaarheid 9 voorwaarden voor immuniteit met Adelbert Nelissen en Alex Jack 9 – 11 oktober

Hoewel er vaak gesproken wordt over ons immuunsysteem, zoals je het zenuwstelsel hebt of het spijsverteringsstelsel, is er anatomisch geen immuunsysteem in ons lichaam te ontdekken. Feitelijk bepaald elk aspect van de mens, spiritueel, mentaal en fysiek, of we meer of minder vatbaar zijn voor invloeden van buitenaf. Op 9 niveaus kunnen we onze weerstand dagelijks verzwakken of versterken, afhankelijk van onze leefstijl, voeding en instelling:

- |   |                            |
|---|----------------------------|
| 1 intuïtie (universeel bewustzijn)                | 6 hormonale huishouding    |
| 2 instinct (autonoom zenuwstelsel)                | 7 lymfatisch stelsel       |
| 3 darmflora (enzymen en darmbacteriën)            | 8 celstructuur             |
| 4 huidfunctie                                     | 9 circulatie en ademhaling |
| 5 bloedkwaliteit (juiste ph, hb, leukocyten, enz) |                            |

Dit weekend is bij uitstek geschikt voor ieder die diepgaand praktisch en theoretisch wil begrijpen waar onze vatbaarheid voor virussen, bacteriën, allergische stoffen, emotionele en andere omgevingsinvloeden vandaan komt.

#### ★ De Tao of Love Speciaal weekend voor singles en couples met Adelbert en Wieke Nelissen 13 – 15 november

Het programma omvat o.a.:

- Mannelijke en vrouwelijke seksualiteit
- Vruchtbaarheid en vitaliteit
- Emotionele harmonie en dynamiek
- Mannen en vrouwen groepsdiscussies
- Shiatsu massage en Do-in oefeningen voor mannen en vrouwen
- Chanting en visualisatie
- Speciale gerechten om aantrekking en seksuele vitaliteit te versterken
- 9 Star Ki Astrologie: hoe relaties sterk en spannend te houden

#### ★ 9 Star Ki Chinese Astrologie Voorspellingen voor 2010 en de 21ste eeuw met Adelbert Nelissen en Alex Jack 11 – 13 december

2010 is een Aarde 8 jaar, een jaar voor zelfreflectie, analyserende bedachtzaamheid, het op de helling zetten van geloof in ismes, autoriteiten, zinloze gewoontes en regels, het op de helling zetten van vastgeroeste systemen. Een bevrijdende periode voor nieuwe, weldoordachte ideeën. Hoewel ogenschijnlijk anarchistisch van aard, betekent Aarde 8 het wezen van de mens en zijn waarden opnieuw boven water halen, los van moraal en kleinburgerlijkheid. Tijd om op onszelf te vertrouwen. Met name het begrip scholing en onderwijs gaat op de schop. Er is een grote kans dat er een nieuwe wind gaat waaien in het onderwijs, waarbij voeding het belangrijkste onderdeel wordt van de opvoeding. Junkvoedsel gaat gewerd worden van scholen en universiteiten. Er kan een mondiale vraag komen naar makrobiotische koks, die het Ideale Voedingspatroon voor de mensheid goed doordacht en op grote schaal gaan toepassen.

En dan ook: Persoonlijk voorspellingen!  
Wat gaat dit jaar voor jou persoonlijk brengen, wat zijn je kansen, wat je uitdagingen. Waar ligt je succes, waar je moeilijkheden en hoe te manoeuvreren. De beuk erin in 2010! Niet impulsief, zoals in 2009, maar weldoordacht!

#### Doelstelling van het Kushi Instituut, Sinds 1978

Het Kushi Instituut streeft naar een symbiose van moderne en traditionele geneeswijzen, van analytische en holistische denkwijzen en van universele traditionele waarden en technologische verworvenheden, met als doel de mens en de natuur duurzaam te laten voortbestaan, in vrede, harmonie en gezondheid, zonder onderscheid in afkomst, geslacht, ras, cultuur of geloof. Deze weg heet makrobiotiek.

Voor alle programma's is opgave (schriftelijk of telefonisch) noodzakelijk! Bezoek onze website voor meer informatie, kortingen en inschrijvingen



#### Adviezen met Adelbert Nelissen, Alex Jack, Wieke Nelissen

- Persoonlijk of familie leef- en eetwijze-advies voor je gezondheid
- Feng Shui consult voor woon- of werkomgeving
- Nine Star Ki astrologie consult • I Ching consult
- Elk advies is geheel vrijblijvend en kan aanvullend zijn op andere, (medische) behandelingen of therapieën

**Diensten met Jarka Adamcova**  
• Shiatsu massage behandeling / Gemberkompres sessie  
Afspraken en uurtarieven: via de receptie van het Kushi Instituut

## Lezingencyclus

### Het Spel van Yin & Yang



#### 6 Donderdagavonden

De begrippen Yin en yang praktisch en helder toegepast op alledaagse zaken. "Shit happens" verandert in de onverbiddelijke logica van de natuur. Begrijp jezelf, begrijp de wereld, begrijp elkaar!

met Adelbert Nelissen  
Tijd: Donderdagavond van 19.30 – 21.30 uur  
Kosten: losse lessen € 15 p.p. / serie € 60

- |   |  |
|---|--|
| <b>1 oktober</b><br>Yin en Yang in fobieën, verslavingen en gewoontes         | <b>12 november</b><br>Yin en Yang in architectuur, interieur en vormgeving         |
| <b>22 oktober</b><br>Yin en Yang in vitamines, voedingsstoffen en eetpatronen | <b>19 november</b><br>Yin en Yang in opvoeding, economie en samenleving            |
| <b>5 november</b><br>Yin en Yang in liefde, seks en relaties                  | <b>3 december</b><br>Yin en Yang, Darwins evolutietheorie en het scheppingsverhaal |

## Internationaal Programma in Amsterdam

### ★ De Art of Life School

De internationale allround opleiding van het Kushi Instituut van Europa  
Deze school leidt op tot makrobiotische kok, shiatsumasseur en makrobiotische voedings- en gezondheidsdeskundige  
Deel 1 **2 – 14 oktober**  
Deel 2 **9 – 21 november**  
Deel 3 **6 – 18 december**  
Deel 4 **21 – 31 januari 2010**



### ★ Art of Cooking School

**15 - 18 oktober**  
Koken voor Vitaliteit en sterkere Weerstand  
**26 - 29 november**  
Feestelijk koken voor Familie & Vrienden

### ★ Vrouw & Gezondheid

**4 - 8 november**  
voor natuurlijke gezondheid, schoonheid, vitaliteit en welzijn

Kijk op onze website [www.macrobiotics.nl](http://www.macrobiotics.nl) voor uitgebreide informatie  
Jaaropleiding tot professionele makrobiotische kok en/of winkelier mogelijk