

TIJD VOOR  
NIEUWE **KEUZES:**  
**GEZOND HET**  
NIEUWE JAAR IN!



**1<sup>ste</sup> OPEN DAG**

**Zaterdag 2 januari**

vanaf 11 uur

**Nieuwjaarsreceptie  
met gratis oliebollen!**

**11.30 – 12.30 uur**

**Kookdemonstratie**  
Gezond het nieuwe jaar in

**14.00 – 16.00 uur**

**Lezing**

9 Star Ki Astrologie  
voorspellingen voor 2010

**VAN HET JAAR**

**GRATIS OPEN DAGEN**

**Zaterdag 30 januari**

**11.00 – 12.30 uur**  
**Kookdemonstratie**  
Verwarmende  
wintergerechten

**14.00 – 16.00 uur**  
**Lezing**

Omschakeling naar een ideaal  
eetpatroon voor mens en milieu

**Zaterdag 6 maart**

**11.00 – 12.30 uur**  
**Kookdemonstratie**  
Voorjaarsreiniging

**14.00 – 16.00 uur**  
**Lezing**

Het ideale eetpatroon  
en de wereldcrises

**Zaterdag 3 april**

**11.00 – 12.30 uur**  
**Kookdemonstratie**  
Vrouw en gezondheid

**14.00 – 16.00 uur**  
**Lezing**

Vrouw en gezondheid

**Zaterdag 5 juni**

**11.00 – 12.30 uur**  
**Kookdemonstratie**  
Zomers koken

**14.00 – 16.00 uur**  
**Powerpoint presentatie**  
van de 11<sup>de</sup> Internationale  
Makrobiotische Zomerconferentie



# De Kunst van het Koken

## Culinair, Lekker en Gezond!



### 20 Dinsdagavonden, kookdemonstraties met heerlijke nieuwe recepten!

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

De winkel is voor cursisten van 21.00 tot 21.30 uur open!

De Deshima self service is voor cursisten geopend tot 19.00 uur voor een heerlijke avondmaaltijd

met **Wieke, Adelbert en Horriah Nelissen, Lander Zabalza Beñaran, Jarka Adamcova, Karin Baank 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

**19 januari**

#### Verwarmende wintergerechten

Speciale kookstijlen, die hitte in je lichaam brengen.  
Heerlijke gerechten voor koude dagen.

**26 januari**

#### Maaltijdsoepen

Bonen-groentensoepen voor meer energie, noodlesoep met dumplings, en meer! Laat je verrassen.

**2 februari**

#### Pompoen, een heerlijke wintergroente

Spannende soep, heerlijke tempura, zoete kroketten, "roerei", fu, de veelzijdigheid van pompoen gevierd.

**9 februari**

#### Snelle ontbijten, weer nieuwe ideeën

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

**16 februari**

#### Lunch en lunchbox gerechten

Een lekkere maaltijd mee naar je werk, of een snelle lunch thuis gemaakt. Welk eten voldoet en is gezond voor een snelle hap.

**23 februari**

#### De helende kracht van misosoep

De beste soep ter wereld in vele variaties: krachtig, verwarmend of ontspannend, als maaltijd of starter.

**2 maart**

#### Troostrijk zoet

Nu eens geen chocola, maar de verleidelijkste desserts en ander overheerlijk zoet. Zonder zuivel of suiker, met de beste natuurlijke zoetmakers.

**9 maart**

#### Koken voor familie en vrienden

Verleidelijke en tongstrelende gerechten waar je zeker succes mee zult hebben!

**16 maart**

#### Gebak en koekjes voor Pasen

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

**23 maart**

#### De ultieme Paasbrunch

Een gezellige tafel vol met heerlijkheden van volwaardige kwaliteit.

**30 maart**

#### Van dierlijke naar plantaardige voeding

Bewust kiezen voor het milieu en je gezondheid: niet los te koppelen. Elke hap is in feite een politieke daad, terwijl je heerlijk eet!

**13 april**

#### Weg met de voorjaarsvermoeidheid

Dynamische en versterkende gerechten en soepen.

**20 april**

#### Vis culinair

Heerlijke visgerechten van verantwoord gevangen vis. Met de juiste bijgerechten voor een optimale balans.

**27 april**

#### Tempura van groenten, zeegroenten en paddestoelen

Prachtige gerechten: daar smult echt iedereen van.

**11 mei**

#### Wilde groenten festijn

Verrassende soepen, tempura's en condimenten, zo uit de natuur.

**18 mei**

#### Lichte, met zout gefermenteerde pickles

Voor een goede vertering. Pickles helpen plantaardige eiwitten af te breken tot aminozuren, de beste bouwstenen voor menselijke eiwitten.

**25 mei**

#### Zomerse maaltijdsalades

Frisse en voedzame salades, met noodles, bonen, groenten, tofu en heerlijke dipsauzen.

**1 juni**

#### Zomerse desserts

Lichte desserts, kleurig met vers fruit, romig met amazake, gezoet met de allerbeste zoetmiddelen.

**8 juni**

#### Snelle maaltijden voor warme dagen

Je staat maar even in de keuken, in een handomdraai maak je een lekkere, zomerse maaltijd.

**15 juni**

#### De Mediterrane keuken

Heerlijke, traditionele gerechten van rond de Middellandse Zee.

Bezoek onze website voor meer informatie, kortingen en inschrijvingen

## Kook jezelf lekker in je vel

### 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

Deze lessen zijn gebaseerd op de leer van de 5 transformaties, de verfijning van yin en yang. De 5000 jaar oude Chinese geneeskunde verbindt onze emoties met de conditie van onze organen. Fascinerende informatie, die je in je keuken om kunt zetten in gerechten die je stabiel en rustig maken.

**1 februari**  
**Depressies**

**8 februari**  
**Angst en twijfel**

**1 maart**  
**Woede en frustratie**

**8 maart**  
**Overemotioneel of onderkoeld**

**12 april**  
**Jaloezie en achterdocht**

#### 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 dichterbij een goede gezondheid en helpt global warming tegen te gaan.*

*De makrobiotische keuken maakt gebruik van **biologische** volle granen en granenproducten, seizoensgroenten, peulvruchten, zeegroenten, 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. En ideaal eetpatroon voor wie **veganistisch en bewust** wil leven.*

## Koken voor je gezondheid met groepsconsult

### 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!

**19 februari en 12 maart**

#### Voorjaarsreiniging en afvallen

Maak je lichaam van binnen uit schoon, voer je opgehoopte cholesterol af. De beste en meest natuurlijke tijd om af te voeren is het vroege voorjaar. Wil je overtollig gewicht verliezen? Begin er nu mee en leer waarom je te dik (of te dun) bent, zodat je blijvend resultaat kunt boeken. Met gebalanceerde, volwaardige voeding lijdt je geen honger. Tijdens het groepsconsult krijg je persoonlijk advies waarmee je aan de slag kunt gaan. Je wordt bijgestuurd tijdens de tweede les en het groepsconsult. Dit werkt echt!

**9 en 23 april**

#### Versterk je natuurlijke immuuniteit

Vooral in het voorjaar en in het najaar zijn mensen vatbaar voor o.a. griep. Dit soort ziektes ruimen de vuile stoffen op, die het seizoen ervoor opgehoopt zijn in je lichaam. Heel nuttig. Als dat nodig is. Slimmer is het om aan preventie te doen. Virussen gedijen in een verzuurd klimaat, een te verzuurd lichaam. Je krijgt geen griep, je maakt het door het juiste innerlijke klimaat te creëren. Door vezelrijke, volwaardige, plantaardige voeding in de juiste verhoudingen te eten ga je je sterk en veerkrachtig voelen, zowel fysiek als mentaal. In deze 2 lessen leer je die gerechten te maken. Het groepsconsult geeft je inzicht in je conditie en hoe die te verbeteren.

**Zaterdagochtend**  
**13 februari en 22 mei**

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. Kosten € 25 / 2e persoon 10% korting

## 2 fascinerende Studieweekends

### 9 Star Ki, Ten Chi en 5 Transformaties

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

#### 9 Star Ki Chinese Astrologie, voorspellingen voor 2010 en de 21ste eeuw

5 – 7 februari

met Adelbert Nelissen

2010 is een Aarde 8 jaar, een jaar voor reflectie, analyse en het herzien van ideologieën en ismen, autoriteiten, gewoontes en regels en ouderwetse systemen. Het wordt een periode van nieuwe, weloverdachte ideeën. Aarde 8 brengt onze ware natuur en ons diepe bewustzijn naar boven, ontdaan van nutteloze moraliteit en kleinburgerlijkheid. Tijd voor zelfvertrouwen en zelfredzaamheid!

Zo zal onder andere het onderwijssysteem onder de loep genomen worden en het is heel wel mogelijk dat gezonde voeding een onderdeel van de educatie wordt. Scholen zonder junkfood liggen in het verschiet!

En dan de persoonlijke voorspellingen:  
Wordt 2010 een goed jaar voor jou? Welke acties onderneem je en welke juist niet? Welke maanden worden spannend voor jou: voor je relaties, je gezondheid, reizen, geld en carrière?

#### De levenscyclus (Ten Chi) en de 5 Transformaties: Kompas voor je Leven

9 – 11 april

met Adelbert & Wieke Nelissen

Is je energetische aanleg Vuur, Aarde, Metaal, Water of Boom?  
Wil je een gezondere, meer heldere en zinvollere wending aan je leven geven?

Dit programma laat je de wetten van oorzaak en gevolg ontdekken. Je leert hoe de levenscyclus kan worden uitgelegd in 5 stadia van energie, die op alle aspecten van het leven van toepassing zijn: de planten- en dierenwereld, je persoonlijke aanleg, gezondheid en ziekte, oorlog en vrede, economie, politiek, psychologie, relatie, kunst en architectuur, wetenschap, geschiedenis, spiritualiteit en bestemming.

## Donderdagavond

### Gemberkompres Workshop

19.00 – 21.00 uur  
Kosten: € 15 per les

18 februari en 4 maart

met Jarka Adamcova

#### Simpele gemberkompresen geven een goede doorbloeding en helpen pijn en stijfheid te verlichten

Je leert bij elkaar de techniek van een gemberkompres en ook wanneer en op welke plekken je zo'n kompres kunt geven. En je zult een heerlijke nachtrust hebben na deze les!

#### 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

## Donderdagavond: Lezingencyclus

### Het Spel van Yin & Yang

Tijd: Donderdagavond van 19.30 – 21.30 uur  
Kosten: losse lessen € 15 per persoon

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

11 maart

#### Yin en Yang in visuele diagnose van je constitutie en conditie

18 maart

#### Yin en Yang in je voeding

Welke gerechten en voedingsmiddelen zijn voor jou het meest geschikt om fysiek en mentaal een gezonde balans te maken.

8 april

#### Yin Yang in Feng Shui en architectuur

Met powerpoint presentatie van gebouwen en steden uit verschillende culturen.

## Internationale Jaaragenda

### (Engelstalig)

February

- 5 – 18 Art of Life School Level 3
- 5 – 7 Nine Star Ki Astrology - Predictions for 2010
- 25 – 28 Art of Cooking School - Warming and Strengthening Cooking for Fatigue and Stress

March

- 12 – 24 Art of Life School Level 1
- 25 – 28 Art of Cooking School - Purifying Spring Cooking

April

- 4 – 16 Art of Life School Level 2
- 9 – 11 The 5 Transformations: The Compass for Everyday Life
- 17 – 21 Women's Health Program

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

### 11<sup>th</sup> International European Macrobiotic Summer Conference August 1-13, 2010

Kijk op onze website [www.macrobotics.nl](http://www.macrobotics.nl)  
voor superkorting bij vroege boeking!!!

