

B&B ERVE HASSELO

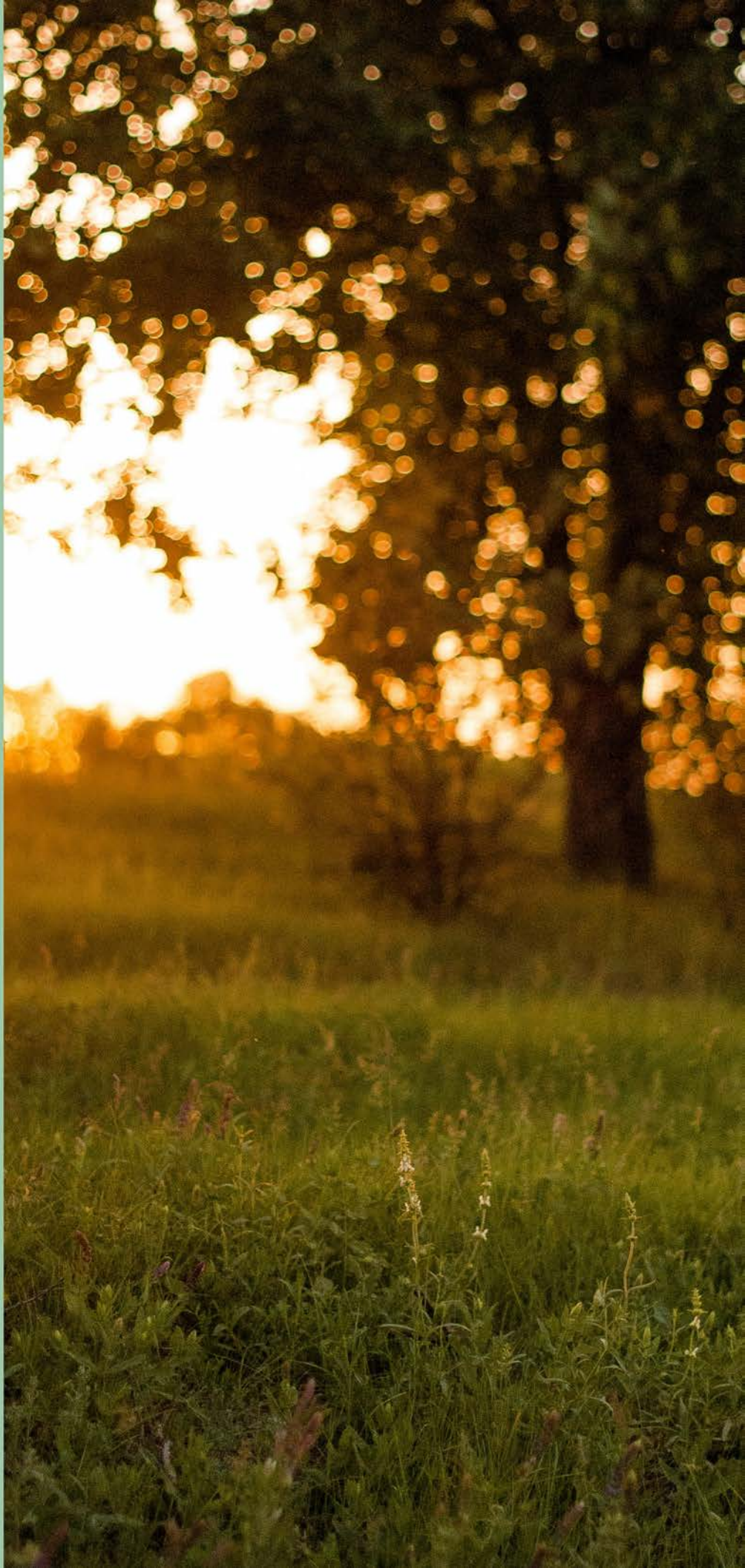
REIS MAGAZINE

FIJNE VAKANTIE TIPS

CULINAIRE HOTSPOTS IN
VORDEN EN OMGEVING

LEUKE UITJES
TOFFE SHOPS
PITTORESKE PLAATSEN

YOGA & MEDITATIE



INHOUD



PAGINA 3

WELKOM BIJ B&B ERVE HASSELO

Even voorstellen; wij zijn Monique & Michiel. Founders van B&B Erve Hasselo.

PAGINA 2

UITJES IN DE ACHTERHOEK

Ontdek de mooiste en stilste plekjes van de Achterhoek. En ontdek de leukste musea en toffe buitenactiviteiten.

PAGINA 9

CULINAIRE HOTSPOTS

Geef je smaakpapillen een boost! De lekkerste gerechten vind je bij deze hidden gems.

PAGINA 14

YOGA & MEDITATIE

Heerlijk ontspannen met Yoga Nidra of een Stress Release yoga sessie.

PAGINA 19

BBQ - MAAR DAN ANDERS

PAGINA 25

THE AWSOME GIFT GUIDE

WELKOM @ERVE HASSELO



Wij zijn Monique en Michiel Hasselo Smits, founders van de B&B Erve Hasselo. Je vindt ons in het prachtige buitengebied van Vorden in de Achterhoek. We wonen hier samen met onze twee pubers, poezen en hond. In 2019 verlieten we de stad om op het platteland te gaan wonen. De rust en vrijheid spraken ons hierin heel erg aan. Om Haarlem te verlaten en écht een droomplek te vinden, midden in de natuur. In 2019 vonden we na heel lang zoeken eindelijk ons idyllische plekje, hier in de Achterhoek, dichtbij het dorp Vorden. Midden in het coulisselandschap, werden we opslag verliefd op deze plek waar je echt rust en vrijheid ervaart. Graag laten we je meegenieten met wat onze plek en de Achterhoek jou te bieden heeft.

UITJES

Zoek je een leuke activiteit in de omgeving om te doen tijdens je verblijf op B&B Erve Hasselo? Dan hebben wij een kleine selectie voor jou gemaakt. Je kunt natuurlijk heerlijk uren fietsen en wandelen door het prachtige coulisselandschap van de Achterhoek. Maar wat dacht je van een tour maken in een echte vintage DAF of knuffelen met een koe?

Er is teveel om op te noemen. We hebben voor jou een aantal activiteiten in Vorden en omgeving verzameld. We weten hoe kostbaar jouw tijd is, dus wanneer je wilt dat wij iets organiseren, laat het ons weten, we helpen graag.

***Voel je helemaal
vrij***



Wanneer heb jij voor het laatst als een aapje in het bos geslingerd? Het klimbos Achterhoek in Ruurlo, nog geen 8 minuten rijden met de auto vanaf B&B Erve Hasselo is wel een super toffe plek om weer eens dat te gaan doen. En mocht je reuze trek hebben gekregen na deze sportieve activiteit dan kun je bij De Heikamp een overheerlijke pannenkoek of saté nuttigen.

KLIMBOS

Contact en informatie

Hengeloseweg 2 / Ruurlo
088 - 554 66 36
Klimbos.nl



TOEREN IN JE VINTAGE DAF

Nog een fijne in de lijst van 7 activiteiten Vorden en omgeving. Lekker cruisen door het Achterhoekse platteland met je DAFJE! De tijd is aan jou. Want jij bepaald zelf hoelang jouw route duurt, langs kastelen, bossen en pittoreske dorpjes.

Contact en informatie

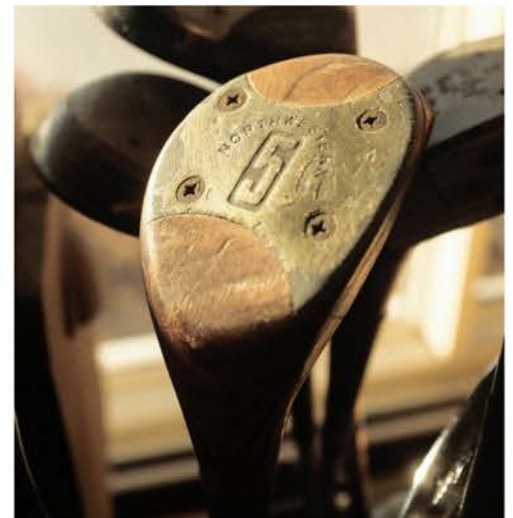
Netwerkweg 7 / Vorden
0575 - 55 42 28
Daftours.nl

Ja ook hier in de Achterhoek kun je fantastisch golven. Op slechts 15 minuten vanaf Erve Hasselo vind je namelijk de Lochemse Golfclub. Het terrein is fraai aangelegd en wordt perfect onderhouden. Waterpartijen, verschillende doglegs, smalle fairways en terreinwisselingen maken je rondje golf op de Lochemse Golfclub tot een mooie en ware uitdaging.

SLA EEN BALLETTJE

Contact en informatie

Sluitdijk 4 / Lochem
0573 - 25 43 23
Lochemsegolfclub.nl





DE OUDSTE FIETSRUTE VAN NEDERLAND

Neem je fiets mee wanneer je bij Erve Hasselo komt overnachten of huur er een bij onze plaatselijke fietsboer in het dorp en ga op avontuur met de Acht kastelenroute van Vorden. Dit is naar zeggen de oudste fietstocht van Nederland. Al in 1913 nam de burgemeester van Vorden toeristen mee om ze het natuurschoon en de prachtige kastelen van het dorp te laten zien. De route is 34 kilometer lang zonder al teveel heuvels.

Contact en informatie

Fietsuur

Dorpsstraat 12 / Vorden
0575 - 55 13 93

profiledefietspecialist.nl/fietsenwinkel/profile-bleumink-defietspecialist-vorden

8 Kastelenroute

gpsfietsroutesnederland.nl/achtkastelenroute-vorden-gps-en-bewegwijzerd/

Wist je dat koe knuffelen ook echt een ontspannend en rustgevend effect heeft? De natte neus, het relaxte lijf, het nieuwsgierige en het lieve karakter van het dier. Als ze het toelaten, hebben ze warme en oprechte aandacht voor je met een heerlijke lichaamstemperatuur van maar liefst 39 graden. Laat je overdonderen door de persoonlijke aandacht. Je gaat terug naar huis met een prachtige ervaring rijker!

KNUFFELEN MET CLARA

Contact en informatie

Steenderenseweg 17a
Hengelo Gld Achterhoek

0575 - 46 21 31
Boerderijdenbranderhorst.nl



Vanuit Erve Hasselo kun je uren hiken door het eeuwenoude landschap van de Achterhoek. Wanneer je hier wandelt, zul je je geen moment vervelen. Achter elke bocht zie je weer wat nieuws. Landerijen, bossen, heidevelden en kleine weilanden tussen houtwallen wisselen elkaar af. De natuur in de Achterhoek, is een paradijs om tot rust te komen.

HIKEN

Contact en informatie

Beatrixlaan 39 / Ruurlo
06 - 22 80 15 70
mooi-achterhoek.nl



MUSEUM MORE

Museum MORE heeft twee locaties en is het grootste museum voor Modern Realisme in Nederland. De nadruk ligt hierbij op 20ste-eeuwse en hedendaagse kunst. Naast de eigen collectie zijn er voortdurend wisseltonstellingen. Het museum bestaat uit twee locaties beide met hun eigen charme. Kasteel Ruurlo ligt op fietsafstand van Erve Hasselo. Het ligt in een prachtige tuin en heeft een orangerie waar je een heerlijke high tea kunt nuttigen.

Contact en informatie

Kasteel Ruurlo MORE
Vordenseweg 2 / Ruurlo

Museum MORE Gorssel
Hoofdstraat 28 / Gorssel

0575 - 76 03 00
museummore.nl

Een dagje wellness is altijd een goed idee! Heerlijk even helemaal opladen en ontspannen, echt helemaal vakantie. Onze favoriet hier in de buurt is **Thermen Bussloo**. Een prachtig en schoon sauna complex met vele verschillende soorten sauna's zwembaden en een scala aan massages en behandelingen die je erbij kunt nemen. Het is wel raadzaam om van te voren te boeken.

EEN DAGJE WELLNESS

Contact en informatie

Bloemenksweg 38 / Voorst
055 - 368 26 40
Thermenbussloo.nl



SHOPPEN EN MEER

Als laatste in de rij van de activiteiten. Ga naar Zutphen! Wanneer je door Zutphen loopt, zie je echt dat dit een van de oudste steden van Nederland is. De stad is ontstaan in de Romeinse tijd en wordt al zo'n 1700 jaar bewoond. De binnenstad staat dan ook vol met vele historische gebouwen (maar liefst 450 rijksmonumenten) en heeft vele culturele hoogtenpunten.

Vanaf Erve Hasselo is het ongeveer 40 minuten fietsen maar je kunt natuurlijk ook met de auto gaan. Je auto kun je eigenlijk altijd wel ergens kwijt. Let op, het is wel betaald **parkeren**.

Wanneer je dan in Zutphen bent loop dan even naar binnen bij onze favoriete winkels. Bij **bonbonatelier Janson** is het al een feestje om rond te snuffelen in de winkel zonder dat je ook maar iets hebt geproefd. Maar ik beveel je van harte aan om een van de chocolade kunstwerkjes te nemen. Wil je zelf ook een mooie creatie maken dan kun je ook een **workshop** bij Jason volgen, een mooi aandenken voor thuis. In een van de mooiste winkelstraten vind je in een Middeleeuws pand de sfeervolle winkel Mevrouw Bagijn. Tassen, sieraden & woonaccessoires alle onderscheidend en duurzaam. **Mevrouw Bagijn** heeft een voorkeur voor Nederlandse merken en ontwerpers. Wil je weer eens een "echt" boek in je handen en lezen, drop dan bij boekhandel Van **Someren & Ten Bosch** naar binnen. Zij bestaan al sinds 1844. Naast het reguliere aanbod hebben zij zeer bijzondere exemplaren zoals het boek Rijks Masters of the Golden Age voor €6500,00. Gek op conceptstores? Zutphen heeft enkele hele toffe zoals **byNord** en **Radijs**, beide zijn echt een bezoekje waard.

En er is nog zo veel meer! Die kom je vanzelf onderweg tegen, zo ook de super chille eet en drink plekjes. Onze favoriet voor een wijntje en een bite is op het marktplein in **de Wijnhuistoren**. Als het weer het toe laat kun je fijn op het terras zitten maar ook binnen is het goed vertoeven. Voor de lunch ga je naar **Bryan's brasserie**, de keukenbrigade van Bryans word bemand door uitsluitend gediplomeerde jonge kookgekken en dat proef je! En als de zon dan ondergaat en je wilt aanschuiven voor een lekker diner dan raden wij je aan om naar **Vaticano** te gaan, echt een avondje uit met heerlijk eten in een ongedwongen sfeer.

Er is zoveel te ontdekken

Contact en informatie

Parkeren Zutphen

zutphen.nl/parkeren

Bonbonatelier Jason

Korte Hofstraat 12
0575 - 51 04 06
Bonbon.nl

Mevrouw Bagijn

Lange Hofstraat 31
0575 - 54 39 52
Mevrouwbagijn.nl

Someren & Ten Bosch

Turfstraat 19
0575 - 51 35 12
Somerenbosch.nl

byNord

Lange Hofstraat 16A
0575 - 46 97 35
bynord.nl

Radijs

Laarstraat 20
0575 - 48 40 02
Radijsconceptstore.nl

De Wijnhuistoren

Groenmarkt 40
0575 - 54 59 88
Wijnhuistoren.nl

Bryan's brasserie

Beukerstraat 71
0575 - 54 12 48
Bryans.nl

Vaticano

Houtmarkt 79
0575 - 54 27 52
Vaticano.nl

CULINAIRE HOTSPOTS

Kom de Culinaire hotspots van Vorden en omgeving ontdekken, wanneer je bij B&B Erve Hasselo overnacht. Wij verzamelde voor jou echte hidden gems in de Achterhoek.

Van hippe tentjes tot restaurants die al jaren een begrip zijn in de Achterhoek.

Wij hebben het voor je uitgezocht zodat jij alleen nog maar hoeft te gaan genieten.

***Geef je
smaakpapillen
een boost***



VORDEN

Als eerste **Bakker**, ga terug in de tijd en laat je bedienen door obers in pakken. Bakker staat al meer dan 75 jaar bekend om de heerlijke Bourgondische lekkernijen met goede wijnen. Tip: het drieluik van wild is een echte aanrader.

Aan de overkant van Bakker vind je **Het Meesterhuis** waar je van de Klasse – en meesterwerkjes kunt gaan genieten. Onze favoriet is de Tom Kha Gai, een licht pittige vegetarische kokossoep.

Wil je in Vorden op een echt landgoed je culinair laten verwennen. Strijk dan na een fijne wandeling neer bij de **Keuken van Hackfort**. Het is gevestigd in het sfeervolle koetshuis van kasteel Hackfort. Vooral de huisgemaakte salade met falafel is om je vingers bij af te likken.

ZUTPHEN

Naast dat Zutphen een hele mooie oude hanzestad is met hele toffe kleine winkeltjes kun je er culinair ook los gaan. Ga je shoppen in Zutphen en krijg je trek in een bakkie, dan ga je naar de koffiebar **van Rossum**. Vergeet vooral niet daarbij een verrukkelijk stukje taart van Bloem op de taart of Lonneke kookt te nemen.

Voor een smakelijke biologische lunch strijk je neer bij **De Driekant**. Een ambachtelijke bakkerij met lunchroom in een prachtig Middeleeuws pand. Alleen hiervoor zou je al even naar binnen wippen. Alles is biologisch en waar mogelijk streekproducten. Tip: ga voor het broodje met huisgemaakte hummus. Deze is ook nog eens vegan of neem het broodje smashed avocado, beide zijn erg lekker.

En dan rest nog het diner, wil je echt culinair gaan dineren dan raad ik je aan om naar het **Het Broederenklooster** te gaan. Het is één van de oudste en mooiste gebouwen van Zutphen. Een plek om op te gaan in het verleden dat teruggaat tot 1200. Niels en Niels, de chefs, hebben beide op *Michelin sterniveau* gekookt in het verleden en dat kun je nu ook zeker proeven.

Contact en informatie

Bakker

Dorpsstraat 24 / Vorden
0575 - 55 13 12
bakkerinvorden.nl

Het Meesterhuis

Dorpsstraat 1 / Vorden
0575 - 84 86 35
Hetmeestershuis.nl

Keuken van Hackfort

Baakseweg 8 / Vorden
0575 - 55 50 15
keukenvanhackfort.nl

Contact en informatie

Van Rossum

Turfstraat 10 / Zutphen
06 - 16 90 69 77
vanrossumskoffie.nl

De Driekant

Lange Hofstraat 23-25 / Zutphen
0575 - 51 51 42
driekant.nl

Het Broederenklooster

Rozengracht 3 / Zutphen
0575 - 56 99 95
broederenklooster.nl

BARCHEM EN LOCHEM

Dat er in ieder dorp hier in het oosten wel een plaatselijke Chinees is klopt wel. Maar zo'n goed Aziatische restaurant als **Chun Lin** in Barchem mag niet uit onze favoriete lijst ontbreken. Het ligt ook nog eens op een prachtige bosrijke locatie vlak bij de Lochemse berg. Dus na die lange hike kun je hier je smaakpapillen verwennen. Tip: de Sushi hier is echt *SUPER* maar ook de rest van de kaart kun je gerust bestellen.

Niet ver van Barchem ligt Lochem. Een zeer charmante kleine stad in de Achterhoek. Hier kun je ook goed eten **Bij de Buurman**, gerund door Buurman & Buurman (vader en dochter). Ze hebben een goede afwisselende kaart met lunchgerechten die verassen. Ook kun je er goed terecht voor een borrel en een bite. Dan nog twee restaurants die je eigenlijk niet mag missen namelijk **Kawop** bij de oude plantaan op het marktplein, het restaurant heeft een Frans-Belgische keuken waar ze met overwegend streekproducten werken. Niet ver daarvandaan in de Bierstraat vind je **Het Raedthuys**, in een prachtig oud historisch pand. De wijn/spijs combinatie staat hoog in het vaandel bij het Raedthuys. De menukaart is bijzonder aangezien je alleen maar voor verassing menu's kunt kiezen, altijd een succes. Laat jij je verassen?

DOETINCHEM

Dineren bij Chef van het jaar 2021 en de gastvrouw van het jaar 2020? Dat kan bij deze hidden gem, **Orangerie de Pol**. De Orangerie staat midden in het groen, echt een plek voor een super romantisch diner. De liefde voor eten, wijn, gastvrijheid en interieur is hier echt te proeven, letterlijk en figuurlijk.

Mocht je meer op zoek naar een fijne plek om te lunchen dan ga je naar **De Eetwinkel van Mien**. Eerlijke heerlijke producten uit de Achterhoek en Liemers worden door Mien omgetoverd tot heerlijke lunchgerechten. En wil je na de lunch wat van die mooie producten meenemen, die shop je dan gewoon in de winkel.

Contact en informatie

Chun Lin

Lochemseweg 35 / Barchem
0573 - 25 55 25
chunlin.nl

Bij de Buurman

Oosterwal 24 / Lochem
0573 - 78 52 87
bijdebuurmanlochem.nl

Kawop

Markt 23 / Lochem
0573 - 25 33 42
kawop.nl

Het Raedthuys

Bierstraat 2 / Lochem
0573 - 45 98 48
raedthuyslochem.nl

Contact en informatie

Orangerie de Pol

Hulleweg 2 / DOETINCHEM
0314 - 31 76 29
orangeriedepol.nl

De Eetwinkel van Mien

Grutstraat 49 / Doetinchem
0314 - 32 06 89
van-mien.nl

WINTERSWIJK

Stel je een mooie zomerse dag voor; je ligt bij een prachtig gelegen natuurbad, je hebt net uitgebreid getafeld en je valt in een heerlijke in slaap op je strandbed terwijl de vogels je toefluiten. Klinkt niet verkeerd toch?! Dit kan je zomaar overkomen wanneer je in Winterswijk, bij Het strandbad van Winterwijk een zomersedag doorbrengt. Echt een verademing, de ruimte, natuur en het verrukkelijke eten van **LEV BY MIKE**. Ik beloof je dat is een top dag, die je niet snel zult vergeten.

Dan als laatste in de lijst van culinaire hotspots Vorden en omgeving, dat is **Het Keunenhuis**, de culinaire proeftuin van Nel Schellekens. Een chef die de no-waste policy hoog in het vaandel heeft, dat vind ik super, vooral omdat we in een maatschappij van onnodige voedselverspilling leven. Terwijl jij van je wijn geniet kookt Nel voor jou de sterren van de hemel. Het leuke is dat je ook aan Nel's kookaltaar kunt kijken hoe zij alles bereid. Zodat het een waar avondvullend culinair belevenis is.

Contact en informatie

LEV BY MIKE

Badweg 4 / Winterswijk

0543 - 76 90 37

Levbymike.com


Het Keunenhuis

Wooldseweg 127 / Winterswijk

06 - 53 80 27 87

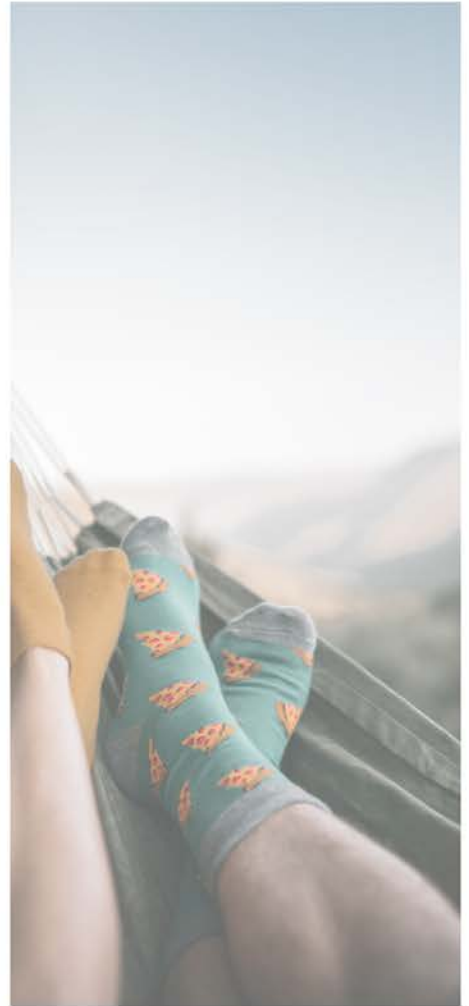
keunenhuis.nl



A scenic view of a tree-lined path leading to a pond in a park-like setting. The path is flanked by tall, mature trees with dense green foliage, creating a canopy effect. In the distance, a small wooden bridge crosses the pond. The overall atmosphere is peaceful and natural.

NEED TO UNPLUG? WE'VE GOT YOU COVERED

ERVE HASSELO IS DE PLEK WAAR JE JE KUNT TERUGTREKKEN VAN ALLE VOLLE AGENDA'S, DEADLINES EN SOCIALE VERPLICHTINGEN EN KUNT CONNECTEN MET JEZELF EN DE NATUUR. ZODAT JIJ VOLOP ONTSPANNEN KUNT GENIETEN VAN JE VERBLIJF HIER IN DE PRACHTIGE ACHTERHOEK.



YOGA EN MEDITATIE

Tijdens je verblijf bij ons op Erve Hasselo kun je er voor kiezen om een yoga nidra of stress release yoga sessie te boeken. Of je gaat gewoon lekker chillen in je hangmat bij de tent of loungen op de veranda bij de Suite. Naast het dagelijkse verse homemade ontbijt, kun je ook onze uitgebreide borrelplank bestellen voor die heerlijke lange avonden met goede gesprekken. En mocht je even geen zin hebben om buiten de deur te gaan eten? Ga dan voor het Hasselo Cobb BBQ pakket met overheerlijke eerlijke producten.

YOGA NIDRA EN STRESS RELEASE YOGA

UIT JE HOOFD IN JE LIJF

Yoga en meditatie op Erve Hasselo is een goede en eenvoudige manier om jezelf beter te leren kennen. De oefeningen helpen je om drukke gedaches en de rompslomp van alledag los te laten en weer tot jezelf te komen. Hierdoor ga je je lichaam beter voelen en wordt het op den duur steeds helderder wat voor jou nu werkelijk belangrijk is. De lessen Yoga Nidra en Stress Release Yoga worden op een toegankelijke manier aangeboden aan iedereen die er interesse in heeft, en we doen dat op een nuchtere, warme en rustige manier. Je kunt yoga en meditatie altijd beoefenen en het maakt niet uit of je man bent of vrouw, lenig of minder lenig, dikker of dunner, spiritueel of niet spiritueel. Er is eigenlijk maar één vraag: lukt het je om tijd te maken om yoga te doen?

DE DOCENTEN

MET BEIDE VOETEN IN DE AARDE

Monique beoefend al ruim 20 jaar yoga en meditatie en heeft na verschillende yoga en mediatie studies er haar beroep van gemaakt. Zij heeft zich uiteindelijk gespecialiseerd in Yoga Nidra omdat deze vorm van geleide meditatie haar de inzichten geeft om vanuit haar hart te leven. Zij ontdekte welke gezondheidsvoordelen Yoga Nidra haar gaf, zoals bijvoorbeeld een goede nachtrust, vermindering van chronische pijn door fibromyalgie en het vrijmaken van creativiteit.

Dit alles sprak Michiel erg aan. Omdat hij vanuit zijn baan als organisatie adviseur veel stress ervaarde. Hij heeft de Irest Yoga Nidra opleiding en de Advaita Vedanta gevolgd en is sindsdien naast zijn baan als organisatie adviseur ook Yoga Nidra docent.

Samen geven wij regelmatig Yoga Nidra trainingen voor yogadocenten, psychologen en voor mensen die meer uit hun leven willen halen. Daarnaast kun je op Erve Hasselo ook de Yoga Nidra Retreat volgen.



DRIE TIPS OM TE CONNECTEN MET DE NATUUR

De natuur brengt je dichterbij jezelf zodat je weer kunt opladen. Telefoons, computers en drukke agenda's brengen ons steeds verder van onszelf verwijderd. Dusss duik de natuur in! Het zal je goed doen! Connecten met de natuur kun je alleen of samen doen. Als je samen met iemand gaat spreek dan af om de onderstaande tips in stilte uit te voeren. Door gezellig te kletsen, te bellen of te app'en ben je constant afgeleid en wordt je je niet bewust van de omgeving. Het gaat er om dat je naar binnen kunt keren en je bewust kan worden van de natuur. Je zou een wekkertje kunnen zetten. Als de wekker afgaat kunnen jullie je ervaringen delen. Als je alleen bent kun je zolang als jij wilt van de natuur genieten. Soms is het ook heerlijk om het besef van tijd los te kunnen laten. Geef elke tip een kans. De eerste keer kan bewust wandelen in stilte of een boom knuffelen onwennig aanvoelen. Maar hoe vaker je dit soort momentjes pakt hoe meer rust en energie je er van krijgt.

Stilte wandeling

Ga naar het bos of strand, zet je telefoon uit en wandel. Begin met lopen, kijk om je heen.

- Wordt je bewust van de temperatuur om je heen. Voelt het vochtig? Misschien merk je wel een briesje op langs je huid.
- Wat zie je? Welke kleur hebben de bomen of het zand. Blijf kijken. Je zal merken dat er steeds meer opvalt.
- Hoe ruikt de omgeving? En verschilt dat per aantal meter? Als je door het bos loopt probeer dan de verschillende bomen te ruiken. Als je op het strand bent probeer dan echt de geur van de zee tot je te nemen.
- Luister naar alle geluiden om je heen. Wellicht hoor je wel dieren. Andere wandelaars. De wind.
- Hoor het geluid van je eigen voetstappen en voel je eigen voetstappen. Wordt je bewust van elke stap die je zet, zonder dat je je pas aanpast.
- Blijf doorlopen en blijf alert. Wat signaleren jouw zintuigen. Als je voorbijgangers tegenkomt. Knik of lach vriendelijk. Hou de stilte in takt en voel wat het tegenkomen van de voorbijgangers met je doet.

Bomen omarmen

Loop door het bos, in je achtertuin of in een omgeving met bomen waar het rustig is. Kijk om je heen. Welke boom trekt je aandacht? Loop er naar toe. Bomen zijn goed geaard, door te connecten met een boom kan je jezelf ook beter gronden en opladen met nieuwe energie.

- Bekijk de boom. Zie hoe de boom doormiddel van zijn wortels verbonden is met de aarde. En hoe de takken en blaadjes richting het licht groeien.
- Raak de boom aan. Leg je hand op de boom. Voel de stam van de boom. Is het ruw, glad, vochtig of juist droog?
- Sluit je ogen en breng je aandacht naar de boom. Wellicht krijg je de behoefte om ook je tweede hand op de boom te leggen of om je armen om de boom heen te slaan. Maak verbinding met de boom.
- Voel de energie van de boom. Als de boom een hartslag zou hebben. Kloppen jullie harten op hetzelfde ritme.
- Voel dat met iedere inademing je lichaam wordt opgeladen met de energie van de boom en geef met iedere uitademing je oude gebruikte energie mee. Laat je lichaam op.
- Blijf staan totdat je de nieuwe energie door je lichaam voelt stromen. Bedank dan de boom in gedachte en open weer voorzichtig je ogen.

Magische zonsondergang

Kies hiervoor een heldere dag uit en ga een open plek of uitzichtpunt waar je de zon kunt zien ondergaan. Ga comfortabel zitten op een bankje, steen of gewoon op de grond. Hou je rug recht. Met een rechte rug kun de energie beter door je lichaam stromen en hou je je lichaam en dus de mind alert.

- Kijk naar de zon. Kijk naar de zon alsof het de eerste keer is dat je de zon ziet. Bekijk de grote bal van licht die langzaam van kleur aan het veranderen is.
- Neem de focus naar je ademhaling. Verplaats je ademhaling naar je borstkas, het centrum van je hart.
- Voel de warmte en energie van de zon, terwijl je naar de zon blijft kijken. Laat met iedere inademing je borstkas vullen met de krachtige energie van de zon. De energie in je borstkas neemt toe en verspreid zich langzaam door je hele romp, door je hele lichaam en ook in een cirkel rondom je lichaam.
- De zonsondergang leert ons dat aan alles een einde komt, maar dat er ook weer een nieuwe dag is, een nieuwe uitdaging, een nieuwe connectie. Zie jezelf ook als een bol van licht, van energie. Elke keer sluit je een hoofdstuk af en begin je weer een nieuwe, maar die bol van licht blijf je altijd.
- Zie hoe de zon extra mooi en krachtig de dag afsluit. Blijf de verbinding voelen met de zon. Sluit als de zon onder is je ogen. Hoe zal jouw leven eruit zien als je je verleden kunt loslaten en je ogen écht kan openen voor nieuwe avonturen? Voel de kracht van de zon door je lichaam stromen. Jullie zijn samen een.

Vind je het lastig om dit soort meditatie zelf uit te voeren? Yoga Nidra helpt je ook om tot jezelf te komen en weer op te laden.

YOGA NIDRA

Stel je voor dat je op een gewone doordeweekse dag of avond een zeer diepe staat van ontspanning zou kunnen ervaren die je een zeer lange tijd niet hebt gevoeld. Dat je alle stress en gedachtes voor een moment totaal kunt loslaten en alleen maar kunt zijn. Waarbij je terug gaat naar je natuurlijke staat van ontspanning.

Yoga Nidra, oftewel slaap yoga, is een krachtige meditatietechniek voor iedereen. Je hoeft geen ervaring te hebben met yoga. Het bijzondere van Yoga Nidra is dat je tot diepe ontspanning komt waardoor de hersenactiviteit hetzelfde is als tijdens slapen. Tijdens de yoga nidra ben je je nog wel volledig bewust van je omgeving en je hebt zelf volledige controle. Je hoeft niet uren rechtop te zitten op de vloer, het enige wat je hoeft te doen is comfortabel te gaan liggen onder een warme deken en je laten meenemen door de stem van de docent. Niet verwonderlijk dat deze vorm van meditatie een ware hype is, want het werkt echt!

Hoe werkt het?

Tijdens een Nidra sessie lig je zo comfortabel mogelijk op de grond met dekens en kussens en met een oogkussentje over je ogen. De docent begeleidt je naar een diepe staat van ontspanning tussen slaap en waak in. Wanneer je daar bent en je diep ontsapnen bent, neemt je lichaam het over en kan het herstellen. Blokkades die in je lichaam zijn opgeslagen worden opgeruimd en nieuwe verbindingen ontstaan, door je eigen lichaam! Vaak al na één sessie kun je de voordelen ervaren van Yoga Nidra, je voelt je ontspannen en toch helder. Wanneer je vaker Yoga Nidra doet kun je ook tijdens stressvolle situaties de rust vinden. Hierdoor ervaar je op termijn en algehele staat van welbevinden.

Gezondheidsvoordelen

- Fysieke, mentale en emotionele ontspanning
- Verbetert de kwaliteit van slapen
- Brengt het autonome zenuwstelsel in balans
- Vermindert angst, frustratie en drang naar verslavingen
- Geeft meer energie
- Verhoogt de creativiteit
- Leerd je te leven vanuit je hart

Zeg je ja, dat kan ik wel gebruiken? Reserveer dan tijdig één of meerdere Yoga Nidra sessies.

Een Yoga Nidra sessie duurt 60 minuten, en is voor 1 of 2 personen en altijd privé.

Na de sessie drinken we een kop thee om even bij te komen. Er is ruimte voor vragen en om ervaringen indien gewenst te delen.

De kosten zijn 45 euro, ongeacht of je met 1 of 2 personen deelneemt.

STRESS RELEASE YOGA

Stress Release Yoga bij Erve Hasselo is een rustige yogales die zich richt op het verminderen van stress in het lichaam. Door het loslaten van spanning en stijfheid met behulp van de tools met specifieke ademhalingstechnieken ontstaat ontspanning in de diepere lagen van de spieren. Hierdoor komen de bekleemde gebieden weer vrij zodat er een vrije circulatie ontstaat in de bloeddorstroming, de ademhaling en de werking van de zenuwen. Spieren herstellen en nemen weer de natuurlijke functie aan waardoor je lichaam niet meer hoeft te compenseren. Hierdoor verdwijnen je klachten, het werkt op alle fronten bevrijdend.

Beoefening van Stress Release Yoga is zowel geschikt voor beginners als gevorderden en stimuleert het zelf herstellend vermogen van het lichaam. Met stress release kan je lichaam en mind op een natuurlijk manier volledig tot rust komen.

Zeg je ja, dat kan ik wel gebruiken? Reserveer dan tijdig één of meerdere Stress Release yoga sessies. Een Stress Release yoga sessie duurt 60 minuten, en is voor 1 of 2 personen en altijd privé. Na de sessie drinken we een kop thee om even bij te komen en is er ruimte voor vragen en om ervaringen indien gewenst te delen. De kosten zijn 45 euro, ongeacht of je met 1 of 2 personen deelneemt.



BBQ

Maar dan anders

Je kunt kiezen uit drie pakketten, voor ieder wat wils. Bij alle pakketten zit er een salade, brood, sausjes bij.

Geen zin om uit eten te gaan, dan kun je bij ons de het Hasselo Smits BBQ pakket bestellen. Zo hoef jij alleen nog maar te genieten bij jouw eigen accommodatie. Alles wat je nodig heb zit in het pakket, inclusief de Cobb BBQ.



DETAILS

Onze barbecuepakketten zijn rijkelijk gevuld met o.a eerlijk vlees, salades, stokbrood, homemade kruidenboter, sauzen.

En ook de Cobb BBQ, borden en bestek worden meegeleverd!

Zodat jij heerlijk uitgebreid kunt gaan tafelen.

De pakketten zijn voor 2 personen.

01.

€ 74,50

The Meatlover

- Entrecôte 225 gr.
- 2 Kippendij spiesjes
- 2 Hamburgers
- stokbrood
- Kruidenboter
- Gember/kerriesaus
- Knoflooksaus
- Cocktailsaus
- Couscoussalade
- Komkommerschijven
- Mini tomaatjes

02.

€ 70,00

In Between

- 2 Kippendij spiesjes
- 2 Zalmspiesjes
- 2 Groente spiesjes
- stokbrood
- Kruidenboter
- Gember/kerriesaus
- Knoflooksaus
- Cocktailsaus
- Couscoussalade
- Komkommerschijven
- Mini tomaatjes

03.

€ 67,50

Cheese & Veggies

- 2 Groente spiesjes
- 2 Haloumi spiesjes
- 2 Vegetarische burgers
- stokbrood
- Kruidenboter
- Gember/kerriesaus
- Knoflooksaus
- Cocktailsaus
- Couscoussalade
- 6 courgette geitenkaas rolletjes
- 4 Caprese sticks



Een eenvoudig leven met de seizoenen, goed eten en vrijheid

Langs dezelfde Veengoot als Erve Hasselo ligt de Goed Gevulde Boerderij.

Spring in het water en je komt uit bij Heimen en Inge. Samen met hun kinderen Dine en Willem, 2 Jack Russels, een stel zwijnvarkens en graskippen leven ze een eenvoudig en rijk boerenleven.

Beiden zijn geboren in de Achterhoek en na een aantal omzwervingen via Duitsland en Amsterdam lonkte de vrijheid en het geluk van de Achterhoek. 'We voorzien in ons eigen voedsel, maar wij zijn ook maar mens, Facebook en Netflix hebben we ook.' aldus Inge, varkensboerin op de Goed Gevulde.

'De eenvoud maakt alles simpel, de seizoenen en het leven brengen de rijkdom.'

INGE

Natuurinclusief


Heimen & Inge runnen hun kleinschalige natuurinclusieve kringloopboerderij, De Goed Gevulde samen. Heimen verbouwd allerlei bijzondere gewassen, bedoelt voor humane consumptie. 'Want 90% van onze landbouwgrond wordt gebruikt voor veevoer. 'Denk aan gerst die door een Twentse whiskey-brouwer wordt gebruikt en huttentut voor knuffelolie. Bij het persen van de zaden blijft perskoek over: perfect kippenvoer. En tijdens de oogst van het graan ontstaat stro: bedoelt voor de varkensstallen. Heimen zegt: 'De ruige stalmest die ontstaat is superwaardevol voor onze akkers. Op deze manier gebruik je reststromen op je eigen bedrijf en krijg je kringlooplandbouw op zo klein mogelijke schaal.'

Tussen de akkers door slingeren voedselsingels met fruit, bessen en noten. 'Een deel is voor het vee en het wild, de rest plukken wij om jams en sappen mee te maken.' vertelt Heimen enthousiast. Deze singels bieden ook schuilgelegenheid voor flora en fauna en beschutting van wind en zon voor het vee. 'Kijk, de modderpoelen van de varkens trekken zwaluwen aan die hun nestmateriaal hier oppikken. Dit is voor mij op en top natuurinclusief.' zegt Inge. Om een goede bestuiving en meer biodiversiteit te krijgen staan er ook twintig bijenkasten op het erf. In het kleine winkeltje op het erf is de crèmehoning te koop.

Inge houdt zich vooral met de dieren en de winkel bezig: 'Wij willen bijzondere producten maken, vol smaak en met een eerlijk leven voor het dier. Daarom doen we drie dingen anders. In de eerste plaats komen bij ons alle dieren buiten in het gras of de modder, van jong tot oud. Bij biologisch hebben de dieren alleen maar een stukje beton in de buitenlucht. Dat wroeten en scharrelen is zo belangrijk voor het natuurlijk gedrag van het dier.'

Daarnaast zijn de kippen een Frans langzaamgroeiend ras en de varkens een kruising met wild zwijn: hetzelfde als de Iberico-hammen. Tenslotte worden alle dieren gevoerd met reststromen om voedselverspilling tegen te gaan. Denk hierbij aan oud brood, afgekeurd fruit, groenteschillen en bierborstel. Het vlees dat zo ontstaat is donkerder, meer gemarmerd en vele malen smaakvoller. En denk je nu: dat smaakt mij ook wel?! Boek dan een van onze BBQ arrangementen of de overheerlijke borrelplank en proef zelf het verschil!





Op de Goed Gevulde Boerderij worden ook workshops georganiseerd. Kies bijvoorbeeld voor het zelf maken van worst en hamburgers om die vervolgens bij een gezellig barbecuevuurtje op te eten. Daarnaast kun je zeep leren maken. Wist je dat dit wordt gemaakt met varkensreuzel en loog? Tijdens de workshop Zeep maken maak je deze basiszeep, die je vervolgens afmaakt met bloesem, scrub, etherische olie en natuurlijke kleurstoffen, alles van het eigen erf. 'Wie het echte boerenleven wil ervaren kan ook een kip of varken komen uitbenen. Misschien confronterend, maar ook heel erg leerzaam.

De boerderij is ook altijd te bezoeken. Wil je zeker weten of er iemand thuis is, wat meer informatie, een workshop boeken en/of de winkel bekijken? Bel of app dan even met Inge: 06 45 81 09 56. Vlees, crémehoning, knuffelolie, zelfgemaakte zeep en onkruidenthee zijn ook altijd online te bestellen en worden gratis thuisbezorgd.

www.degoedgevulde.nl

Een explosie van smaken

Onze borrelplank is heerlijk wanneer je een ontspannen avond bij je accommodatie wilt doorbrengen. Met de lekkerste verwennerijen die je smaakpapillen een boost geven.

*Onze borrelplank oftewel een echte smulplank .
Een dikke vette aanrader.*

We hebben de fijnste binnen en buitenlandse kazen voor je geselecteerd en mooie hammen en worst. Daarnaast worden o.a op de borrelplank diverse tapenades, olijven en peppaduws geserveerd. En niet te vergeten een verse baguette. Ook serveren we er nog vers en gedroogd fruit bij. En last but not least, onze homemade bekende Albondigas (Spaanse gehakt balletjes in tomaten saus).

De uitgebreide borrelplank is € 42,95 voor twee personen. Je kunt hem bestellen bij de boeking van je accommodatie of 1 dag van te voren wanneer je bij ons overnacht.

THE AWESOME GIFT GUIDE

Het vakantie gevoel vasthouden
of een speciaal iemand verwennen?
We pakken het altijd gezellig in voor thuis



1. Lotus Waxinelichthouder - € 9,95 | 2. Hamsa schaalje met twee geurblokjes - € 14,95 |
3. Engelbeeldje van zeepsteen - € 17,95 | 4. Be calm spray- € 19,95 | 5. Armband Jaspis en Jade - € 19,95 |
6. Crystals Boek- € 18,50 7. Meditatiekussen - € 33,50 | 8. Kokosnoot waxinelichthouder - €15,95 |
9. Mini reisverpakking met 6 biologische balsems - € 19,95

Tribeofawareness.nl

Bestel nu in onze webshop of vraag erom tijdens je verblijf.
Je aankoop worden altijd feestelijk verpakt.



1. The Ultimate Relax kit - € 32,95 |
2. Altaardoos - € 22,50 |
3. Spreukentegel- € 14,95
4. Yoga Kussen - € 29,50 |
5. Von Lani Beker- € 13,95 |
6. Yogabolster- € 47,95
7. Oorbellen - € 23,95 |
8. Annas Body Wash - € 23,95 |
9. Ayurvedische kaars - € 16,95



ervehasselo.nl

Schuttestraat 11 | Vorden

+316-11227848 | mail@ervehasselo.nl