

dagje

ZWEMMEN & SAUNA

Sauna is gezond, ontspannend en geeft ons lichaam een natuurlijke weerstand voor invloeden van buiten af. Zonder het hart extra te belasten, worden fysiek positieve veranderingen verkregen. Dit komt door verschillende stofjes die in het lichaam vrij komen en die er voor zorgen dat we ons prettig, fit en ontspannen voelen. Over het ontstaan, voordelen en de praktische toepassingen van sauna, staat elders op het internet uitvoerig informatie; onder andere in de zeer duidelijke bijdrage bij [Wikipedia](#).

Dat publieke sauna's de laatste jaren een ongekende groei kennen in onze regio's, bevestigt dat steeds meer gezinnen, jongeren en senioren er regelmatig gebruik van willen maken. Allemaal mensen die overtuigd zijn van de weldadige invloed op lichaam en geest.

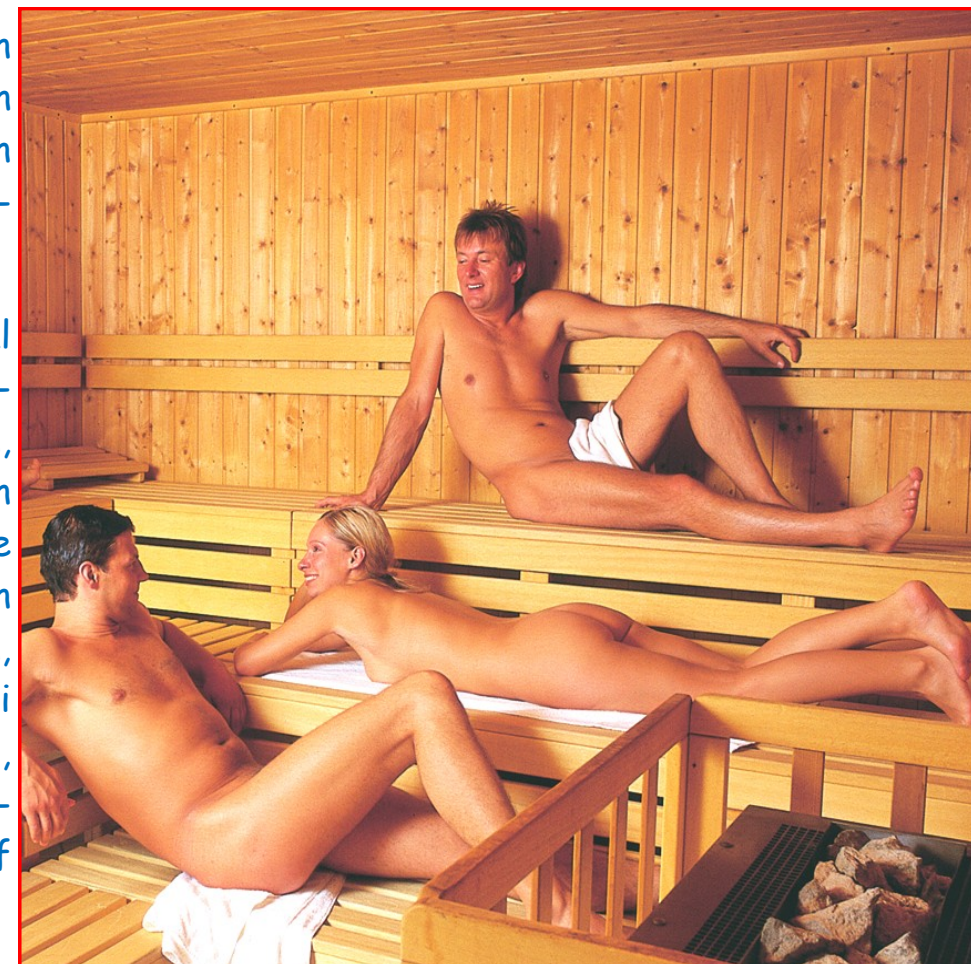
Bij sauna hoort nu eenmaal functioneel bloot. Valse schroom om uit de kleren te gaan heeft duidelijk aan invloed verloren. Nu de media dagelijks menselijk naakt in beeld brengen zijn taboesfeer en verontwaardiging hierover gemilderd tot normale proporties; we vinden het allemaal heel natuurlijk en gewoon... En toch! De drempels die aspirant saunabezoekers nog weerhouden zijn meestal de angst om zich kwetsbaar te tonen en de minachting over de eigen lichaamsfiguur. Deze bezwaren, die slechts in ons verward hoofd betekenis hebben, duren amper een paar minuutjes bij een eerste saunabezoek.



Hier ontmoet je immers alleen maar mensen die zich even kwetsbaar opstellen in hun eerlijke eigenheid.

In zo een omgeving vertoeven en communiceren, wekt een zee van rust die alle mogelijke restjes van schroom onmiddellijk doet verdampen.

Enkele vrouwen en mannen, allemaal een beetje of veel doende met spiritualiteit, gezond en bewust leven, hebben sinds enkele jaren binnen Elkore een kleine kern gevormd die zich regelmatig treffen om samen te genieten van sauna, zwemmen, rusten op de zonneweide bij mooi weer, tussendoor een hapje eten, lekker kletsen en lachen of diepgaande gesprekken... Knus samen of naar eigen voorkeur en ritme...



SAUNACENTER ELZENHOF te Meensel-Kiezegem (tussen Diest en Leuven) is de plaats waar we ons meestal vinden, want er is ook belangstelling van buiten de provincie Limburg voor deze meetings. Elzenhof is gelegen in een mooi groene omgeving. De volkse sfeer die er heerst en de sociale prijzen passen helemaal bij de stijl van Elkore. Wie vooraf even seint erbij te willen zijn, kan genieten van verplaatsing per carpool die meestal wordt voorzien en van een voordeliger entreprijs (12 €/persoon).

Ook jij bent welkom bij dit wisselend gezelschap en mocht saunabezoek nog nieuw voor je zijn dan wordt je er graag wegwijs gemaakt. De waarde van samen met vrienden "een dagje zwemmen en sauna" beleven, in oprechte openheid, laat zich raden...

Je moet er eens van komen proeven! De data voor deze evenementen kan je steeds terugvinden onder AGENDA op deze website. Door er te klikken op "kaart" kan je meteen de reisroute zien. Heb je interesse? Laat dan even je voorkeur horen zodat we er rekening mee houden bij verdere plannings.

