

Zomer 2022

Nannet

Power, purpose & pleasure!

*Zonlicht!
Here comes
the sun*



Here comes the sun!

We hebben het verdiend!

Of je nu druk bent met de laatste schooldagen van je kinderen, het afronden van werkprojecten, of je uit een donkere periode krabbelt of er nog middenin zit, of je aan het eind van je Latijn bent of het gevoel hebt door anderen geleefd te worden, of al voel je je kiplekker en vol energie, we hebben het állemaal verdiend: Zonlicht!

Welkom in deze editie van Nannet. Als dit magazine je een licht gevoel én een paar 'AHAA!' momenten geeft is mijn missie geslaagd. Heb je méér nodig voor een lichter hoofd, lichter lijf, lichter leven kijk dan in de agenda voor alle aankomende lichte events van 2022.

'Ik vraag me af hoeveel stellen écht vrienden van elkaar zijn,' zei Gerard laatst toen ik hem zei dat het zoveelste nare relatieverhaal me bereikte. Het inspireerde me tot 'Ben ik nog gelukkig?', een verhaal over vriendschap tussen liefdespartners op blz. 16.

Geef dit magazine cadeau aan een vriendin of deel het op je social media – hoe meer lichtere hoofden en lijven hoe beter!

Ik wens je veel Zonlicht!

Hartelijke groet,
Nannet



Happy in the sun!

www.nannet.net
info@nannet.net



I decided long ago
never to walk
in anyone's shadow

Whitney Houston



Inhoud

- 4 [Zomerfit](#)
- 5 [Het Pilates](#)
[Power project](#)
- 6 [Nannet's column](#)
- 8 [Retreat uitgelicht](#)
- 10 [Data & evenementen](#)
- 12 [Roos' Style](#)
- 13 [Zomer essentials](#)
- 14 [Last minute bikini](#)
[countdown](#)
- 16 [Ben ik nog gelukkig?](#)
- 18 [Cozy times](#)
- 19 [Nannet's shelf-help](#)

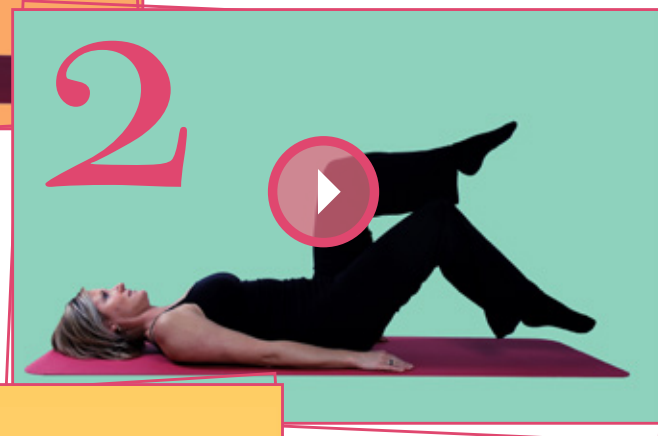
‘A body free from nervous tension and fatigue
is the ideal shelter provided by nature
for housing a well balanced mind,
fully capable of successfully meeting all the complex
problems of modern living’

Joseph Pilates

Je dagelijkse 3



Bekijk de oefeningen
op YouTube voor de uitleg!



Het Pilates Power Project

Prijs:
€ 60

- ♥ Basiscursus Pilates
- ♥ 14 dagelijkse NanChi Pilates workouts
- ♥ 14 dagelijkse menu's
- ♥ 5 Geleide ontspanning-sessies
- ♥ 1 Tratak meditatie
- ♥ 1 tijdloze Reiki op Afstand
- ♥ Onbeperkt toegang tot inspirerende podcasts & schrijf oefeningen
- ♥ Het eBook Het Power Pilates Project
- ♥ Het eBook Resex Jezelf!
- ♥ Én 1 e-mail-consult met een uitgebreid, persoonlijk antwoord op jouw vraag

Nu besteld is vandaag in huis en direct aan de slag!

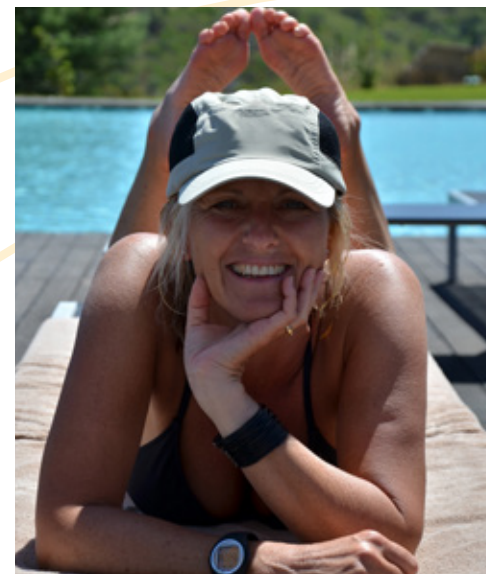
Ja, ik wil meer body!

*Elke vrouw
heeft een
Youp nodig*

In het zonnetje

Pisbui

Klik op de titels om de columns te lezen!



Band voor het leven

Ik ben een levenslustig en fantasievol type, ik zeg het maar gewoon zoals het is.

Toen ik in 2002 tegen wil en dank op een internet datingsite werd gezet (Thanks, Caroline S.!) was mijn motto al: 'Groots en Meeslepend leven!' Dat schrok volgens mij heel wat mannen af, want ik heb nooit de massa's reacties gekregen waar ik andere vrouwen altijd over hoor (of het moet door de profielfoto komen, van mij als een soort Willempie waarvan ik dacht: 'als 'ie humor

heeft, dan prikt hij hier wel doorheen).

Dat 'Groots en Meeslepend' wordt toch vaak verkeerd begrepen. Gerard dacht ook in het begin dat ik handen vol geld zou kosten. Maar als het moet kan ik écht consuminderen.

Mijn hemel, heb ik geconsumeerd! (ook geconsumeerd, hoor, maar dat was vooral in de '80s, toen ik een DINK-ie was).

Toch bleef mijn leven altijd groots en meeslepend. Door de levenslust en de fantasie! Dat heerst in mijn familie. Mijn groep 2-5 schooltijd heb ik op Curaçao doorgebracht. Samen met mijn ouders en zusje. Hartstikke vormende jaren waarin je van 7 tot 13 uur naar school ging (vanwege de warmte) en daarna uren de tijd had om buiten de spelen. Dat deden zus en ik in 'De Bulten', een stuk of tien grote zand en steen heuveltjes naast ons huis waar we de meest grootse en meeslepende avonturen beleefden. Op een dag begon een van mijn schoolvriendinnetjes de Olvarit potjes rage. Húh??

Nou, je kocht Olvarit potjes (daar moest ik eerst voor sparen en dan nam ik het fruithapje banaan/sinaasappel, want dat was nog lekker ook), pulkte het zwarte rubberen sluitingsbandje uit het dekseltje en je had een armband. De lol was wie de meeste Olvarit armbandjes kon verzamelen!

Ruim vijfendertig jaar later vond ik ze weer, in een Walmart in de USA, gewoon als een setje van 10 bij de goedkope sieradenafdeling. Meteen gekocht en weer nooit meer afgedaan.

Mijn Pilates dames kenden me niet anders dan met de bandjes.

Ik trouwde met Gerard en die zei op een dag: 'Ik vind het niet zo mooi staan, die plastic dingen.'

HEB-IK-ZE-AF-GEDAAN! Doorgeknipt! En... twee jaar later was ik gescheiden. Én zonder bandjes!

Tót ik met Roos, mijn dochter, weer in Amerika was en zij triomfantelijk (weer in de Walmart) een setje rubberbandjes achter haar rug vandaan toverde.

Zojuist legde Sabine (de grafisch vormgeefster van dit magazine) me uit dat de cirkels die overal in dit magazine voor komen onder andere staan voor mijn armbandjes. Ze kent me niet zonder.

Ik was totaal ontroerd! Inderdaad: die bandjes... that's me!

Moraal van dit verhaal (drie stuks!)

- Groots en meeslepend zit hem niet in geld
- Knip nooit iets van jezelf af voor een man
- Houd een band voor het leven met het meisje binnenin je

En zullen we nu eens kijken of die rubbertjes nog in de potjes zitten? Beginnen we de rage opnieuw!



Retreat uitgelicht

Een fijne warme deken

Tien jaar lang begeleidde ik samen met Ingeborg de Borstkanjerweekenden in Badhotel Domburg. Dit jaar vieren we het decennium én het einde van een thema-retreat dat altijd voelt als een warme deken.

Drie heerlijke dagen genieten van het leven met vrouwen die weten waar het over gaat als het woord borstkanker valt. In 2010 door Ingeborg tot Borstkanjer gedoopt. Ik stelde een liefdevol aanbod van activiteiten samen, Badhotel Domburg bood een aantal kamers aan en voilà: het Borstkanjerweekend was geboren. Wellness reisbureau Puur & Kuur zette het bijzondere retreat op haar website en zo wisten tientallen vrouwen uit Nederland en België de weg naar Zeeland te vinden.

Dit jaar is de laatste kans het weekend bij te wonen. Het is tijd om nieuwe wegen in te slaan.

Dag Borstkanjers,
het was onvergetelijk!

Het allerlaatste
Borstkanjerweekend
4-6/11
Badhotel Domburg

Dag Borstkanjers!





12,5 jaar
Portugal!
9-14 oktober

Data & evenementen

2022

Klik op een evenement voor meer info!

JULI

- 05 Pilates | Elke dinsdagavond – Nan Chi Live 19.15-19.55 uur
- 15 Het Veluwe Zomer Retreat – Hotel Victoria, Hoenderloo
- 11 Retreat coach opleiding, Hoenderloo
- 29 Het Beach Zomer Retreat – Egmond & Heiloo

AUGUSTUS

- 01 Summer in the City Retreat – Hotel Beaumont, Maastricht

SEPTEMBER

- 06 Pilates | Elke dinsdagavond – Nan Chi Live 19.15-19.55 uur
- 06 Natuur Retreat – Swolgen met 1 hele dag heks Petroesjka
- 23 Beach Retreat, Badhotel Rockanje

OKTOBER

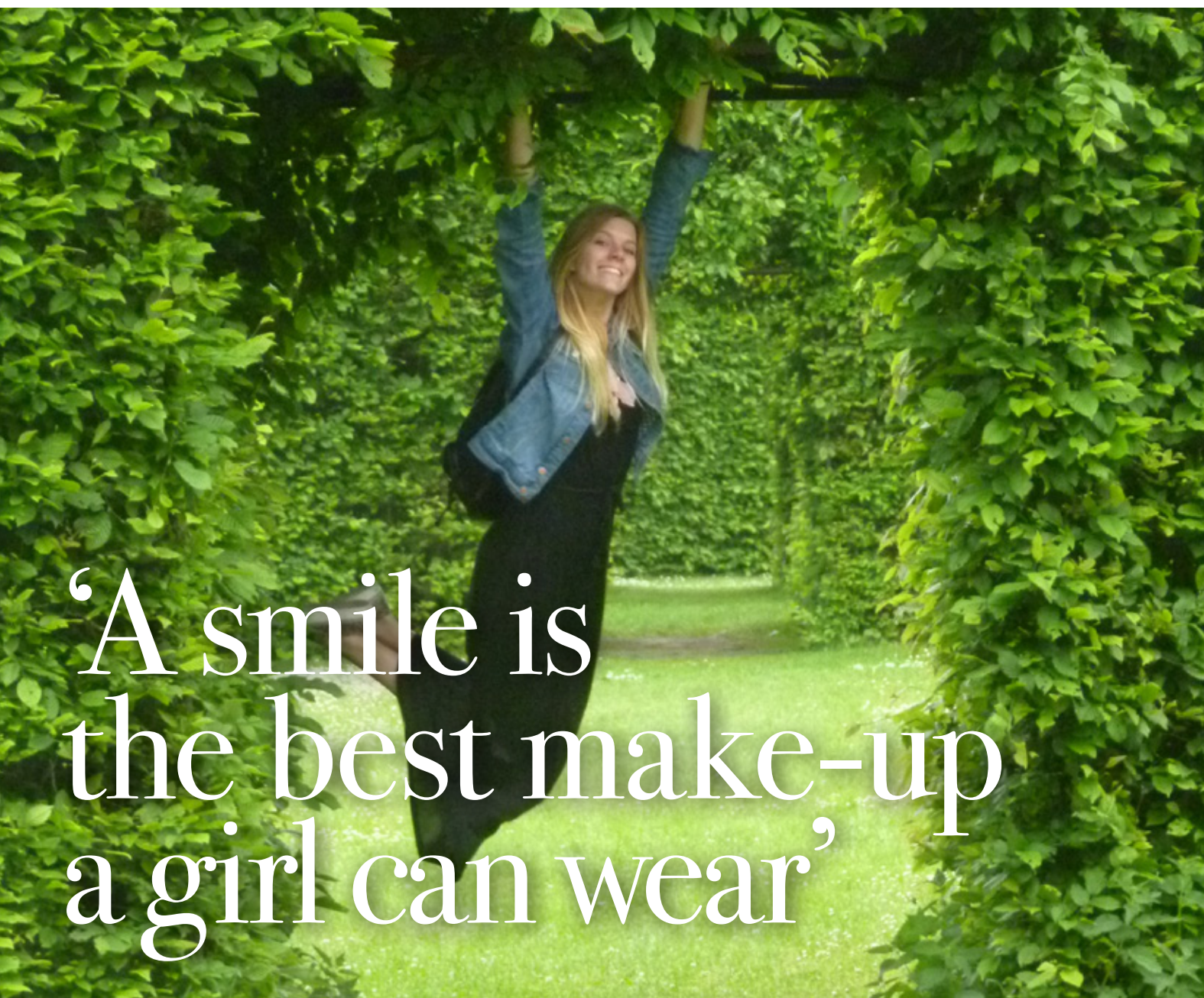
- 02 Cruise Retreat, SS Rotterdam
- 04 Pilates | Elke dinsdagavond – Nan Chi Live 19.15-19.55 uur
- 09 Reset jezelf in Monchique, Algarve, Portugal i.s.m. Puur & Kuur

NOVEMBER

- 01 Pilates | Elke dinsdagavond – Nan Chi Live 19.15-19.55 uur
- 04 Borstkanjer Retreat - Badhotel Domburg 10 jaar Borstkanjer i.s.m. Puur & Kuur
- 20 Fit & Slank 4-daags retreat – Badhotel Domburg i.s.m. Puur & Kuur

DECEMBER

- 06 Pilates | Elke dinsdagavond – Nan Chi Live 19.15-19.55 uur
- 09 Happy Holidays Nannet 60 jaar Retreat, Hof van Gelre, Lochem



‘A smile is
the best make-up
a girl can wear’

Roos' guilty pleasure:

Verse frambozen chocolaatjes

Nodig: chocolade (puur/melk)-frambozen-bakspuit of
boterhamzakje met afgeknipt puntje.

Spuut de au-bain-marie verwarmde chocolade met een
bakspuit of door een plastic boterhamzakje met open puntje
in de verse frambozen.

Laat de schaal met frambozen chocolaatjes 15 min. in de
vriezer staan: voilà! Jammie snackje!



'Bruine crème,
bubbels en
een goed boek!'



Mijn bruine egale teint komt uit een wondertubetje! Spf 15 en
een heerlijke geur. *Lancaster Sunlight make up.*

Ik verheug me zó op WILDERNIS van Jane Harper. 'Vijf vrouwen
trekken de Australische wildernis in. Slechts vier keren er terug...'
Samen met een picolootje bubbels, een vrolijk liedje ♪, Snor en
lieve mensen kan mijn zomer niet stuk!

*‘Wie de zon
tegemoet treedt,
heeft de schaduw
achter zich’*



Last minute bikini countdown!

De zomer duurt nog meer dan tweeënhalve maand... en de bikini gaat nog lang niet de kast in! 9 Tips om instant sterk en stralend in je bikini te stappen:

1. Ken je ABC: geen alcohol, brood en carbs (= koolhydraten) om paffigheid te voorkomen.
2. Doe elke dag een Power Pilates training via "NanChiTV" op Youtube.
3. Drink 2 liter water per dag.
4. Eet vochtig voedsel als watermeloen, sla, sinaasappels en druiven in plaats van solide voedsel om een opgeblazen gevoel te vermijden.
5. Slik geen lucht in. Kauwgom en koolzuurhoudende drankjes vullen je met lucht en laten je buik opzwellen!
6. Laat het zoutvaatje staan. Zout houdt vocht vast.
7. Ga naar de sauna of neem een body wrap om vocht af te drijven.
8. Neem de Pilates houding aan: Rechte, lange rug, schouders naar achteren en "belly to the spine"!
9. Google "Perfect Slimming Pose" om vanaf nu altijd slank op foto's te staan!

Fijne zomer!

'Ben ik nog gelukkig?'

Een epidemie van nare relatieverhalen waart rond in mijn omgeving. Verdrietige vrouwen mee op de retreats, bij me thuis, op Facebook en via de mail. Ze zijn hun man kwijt. Soms helemaal (aan een midlife crisis en/of een andere vrouw), soms half omdat ze onbereikbaar lijken of soms omdat hij in niets meer doet denken aan de man waar ze verliefd op werden.

Getrouwde of gebonden vrouwen die een affaire beginnen. Of ondeugend appen of op Tinder staan. Ongebonden vrouwen die een uitzichtloze affaire met een gebonden man hebben en daar verdrietig over zijn..

Meer dan de helft van de vrouwen die ik ontmoet en ken zijn niét gelukkig met hun relatie of met de afwezigheid daarvan. Je zou bijna zeggen: schuif die mannen maar door dan. En dat gebeurt natuurlijk ook rijkelijk. Maar is dát wat we echt willen?

Nu ik zelf weer gelukkig in de liefde ben, wil ik zo graag iets met dit fors heersende probleem. Als een moderne Archimedes wil ik uitroepen 'Eureka! Ik heb het gevonden!' Maar wát?



Tijd om het een ervaringsdeskundige te vragen, mijn Gerard. 'Ik vraag me af,' zegt hij na enig nadenken, 'Hoeveel stellen echt vrienden van elkaar zijn.' Ik kijk hem aan. 'Wij waren geen vrienden meer,' zegt hij, 'Ik voelde me door jou niet erkend. Het was nooit goed genoeg in mijn beleving. En ik heb jou nooit gezegd dat ik dat vervelend vond. Ik heb het gelaten, opgekropt en toen het me teveel werd, ben ik vertrokken.'

'Moet je dan op een ontspannen moment vragen:

'Ben je nog gelukkig met mij?' vroeg ik.

'Nee. Dan leg je die moeilijke vraag bij de ander neer. Je kunt je beter eerst zelf afvragen: Ben ik nog gelukkig?'

Kijk, dáár kan ik iets mee! En zo kwam ik op de vragentest:

Ben ik nog gelukkig?



Vragentest - Ben ik nog gelukkig?

1. Doe ik de dingen die ik leuk vind om te doen, leid ik het leven dat ik wil leiden?
2. Is je man nog de man waar je verliefd op werd?
3. Ben jij nog de vrouw waar je man verliefd op werd?
4. Erken jij je partner? (= zie je wat hij doet en uit je je erkentelijkheid?)
5. Is je partner je vriend?
6. Doe je nog vaak de dingen met je partner die je in jullie 1e jaar samen deden?
7. Is er een onuitgesproken oud zeer tussen jou en je partner?
8. Ruzie je vaak met je partner over de verdeling van de huishoudelijke/kindertaken?
9. Komt er vaak tot meestal een 'Ja, maar...' achter je erkentelijkheid?
10. Heb je een affaire?



Als je op de eerste zes vragen vooral 'nee's' hebt geantwoord en op de laatste vier veel 'Ja's', dan is er werk aan de winkel, legale of illegale relatie. En ook als je geen relatie hebt is het belangrijk om de vraag 'Ben ik nog gelukkig?' te beantwoorden. Het is de basis voor elke succesvolle relatie.

Het cliché 'Je kunt pas iemand anders gelukkig maken als je zelf gelukkig bent' is toch waar?



Ontspanning voor thuis
of onderweg

NAN ADAMS' COZY TIMES

Alle cozie's
staan op
bol.com

De Vera op de Veluwe trilogie
De Brenda Park Mysterie reeks



Nannet's lifestyle boeken

Ga naar bol.com om de boeken te bestellen



Nannet

NANNET winter 2022/23

*Verschijnt
17 december*