

Praktische zaken voorbereiding 2 daagse Voyahuasca – donderdag/vrijdag

Locatie

Sacred Temple
Oostzijde 355
1508 EP Zaandam

De overnachting is in deze tweedaagse inbegrepen in de prijs. We vragen je zelf mee te nemen slaapzak/dekbed, kussensloop of eigen hoofdkussen, handdoek en toiletpullen. Wij hebben hoeslakens voor de matrassen.

Parkeren bij Sacred Temple

Je kan parkeren op de Oostzijde in Zaandam. Echter NIET parkeren voor de woonhuizen aan de overkant van de straat, of parkeerplaatsen bij de woonhuizen. Ook NIET bij boksschool (MOTIVATION) Alleen voor onze locatie, overkant van de straat en zijstraten of bij station Kogerveld (5 min lopen). Let ook op de bordjes/stickers verboden te parkeren in de straat.

We willen de relatie met de buurt goed houden dus we vragen je hier bij het parkeren op te letten.

Vraag bij binnenkomst voor de zekerheid nog even of je goed geparkeerd staat!

Programma

Vrijdag: start programma 19:00 uur

- aankomst tussen 18:00 en 18:45 uur
- opening, instructie en sharing

Zaterdag:

- start om 10:00 uur met ademwerk waarna we de Voyahuasca reis ingaan

Zondag:

- start in gezamenlijk overleg, we beginnen de dag met een ontbijt.
- een dag van integratie met sharing en heartdancing. We eindigen samen rond 13:00

Intake

Heb je de intake volledig ingevuld? Vul deze [ajb](#) in en retourneer per email uiterlijk 1 week voor aanvang van de retraite. Neem een getekend exemplaar mee naar het weekend. De intake vind je [hier](#)

Voyahuasca verklaring

Print, lees en onderteken vooraf de Voyahuascaverklaring en neem deze mee naar de retraite. Bij registratie deze inleveren. Als je niet kan printen, dan hebben wij een exemplaar voor je om te tekenen.

Vorbereiding

Als voorbereiding vragen we je het boek De Gewijde Reis van Lars Faber te lezen welke je gratis van de website kan [downloaden](#) als je hebt ingeschreven voor de nieuwsbrief.

Medicatie: de meeste medicatie kan niet samen met een MAO-remmer. Check de [veelgestelde vragen](#) en je apotheek/arts of jouw medicatie samen mag met een MAO-remmer. Zo niet, of het mogelijk is om tijdelijk te stoppen (ook dit afstemmen met je arts) en zo ja, hoe lang van te voren het nodig is voordat de medicatie uit je systeem is. Voor contra indicaties zie de [veelgestelde vragen](#).

We vragen je om minimaal 1 maand voor het weekend of retraite geen drugs of psychedelica te nemen. Dit om je ervaring zo puur mogelijk te maken zonder beïnvloeding van je systeem. Ook na het weekend/retraite adviseren we je nog zeker een maand te wachten met drugs of andere psychedelica. Sommige drugs zijn namelijk levensbedreigend in combinatie met de Voyahuasca. Zie de lijst MAO-inhibitor.

We adviseren je om vanaf drie weken van te voren geen piekorgasme meer te krijgen. Het helpt je namelijk om de energie in je systeem te houden en op te bouwen waardoor Voyahuasca veel meer ruimte krijgt om haar werk te doen in je lichaam. Vrijen en seks gaan prima. Laat de opwinding tot 70-80% komen, en dus zorgen dat je geen orgasme krijgt (mannen ejaculatie, vrouwen clitoraal orgasme). Hiermee kan de energie in je lichaam rond blijven gaan ipv naar buiten gebracht.

Ook kan je drie dagen tot een week van te voren beginnen met in de ochtend op nuchtere maag het nemen van gefilterd water met citroensap en een theelepel baking soda (natriumbicarbonaat, NaHCO₃). Dit helpt om te detoxen.

Vasten /eten

Wij adviseren om minimaal 2 dagen voor de retraite/weekend een licht (vegan) dieet aan te houden of te vasten met soepen en sappen, om zo schoon mogelijk aan je reis te kunnen beginnen.

Ook dien je de voedingsstoffen die niet in combinatie met MAO remmers gaan te vermijden. Bepaalde voedingsmiddelen i.c.m. MAO remmers kunnen misselijkheid en hoofdpijn veroorzaken.

Om hoofdpijn/zwaar hoofd te voorkomen kan je de electrolyten (dit zijn mineralen die een elektrische lading dragen, zoals oa. magnesium, natrium, bicarbonaat e.d.) als geheel aanvullen door het als preparaat te kopen. Hier kun je een paar dagen voor de ceremonie mee beginnen. Of veel eenvoudiger door keltisch zeezout te gebruiken in oplossing met water of in soep.

Ook adviseren we de dagen vooraf en achteraf (extra) vit. C te slikken.

Op de dag van de ceremonie vragen we je niet te eten.

Kleding

Op de dagen in het weekend draag je het beste gemakkelijk zittende kleding. Tijdens de ceremonie graag witte (warme) kleding dragen, liefst in laagjes zodat je je eigen temperatuur kan regelen.

Onze Gewijde Reis ruimte is verwarmd en er zijn voldoende dekens aanwezig. Voor degene die het snel koud hebben, raden we aan nog een eigen dekentje/dekbed of slaapzak mee te nemen. Een schoon t-shirt voor na de Reis is ook geen overbodige luxe aangezien de ervaring leert dat je behoorlijk kunt gaan transpireren. Ook reserveondergoed is te adviseren (Voyahuasca kan (lichte) diarree veroorzaken).

Schoeisel: onze locatie is schoenenvrij, dus graag sloffen en/of slippers meenemen.

Eten/drinken tijdens de Reis

Graag een afsluitbaar waterflesje meenemen. Na de nachtelijke ceremonie wordt er fruit geserveerd. Dit helpt je om weer te aarden.

Tevens adviseren wij om tot 12 uur na de Reis de etenswaren te mijden die de misselijkheid/hoofdpijn kunnen geven. De werkzame stoffen zitten dan nog in je lichaam en worden langzaam afgebroken. In de loop van de volgende dag kun je weer gewoon alles eten (je voelt zelf waar je wel/geen behoefte aan hebt).

Persoonlijke vragen/voorwerpen

Zoals in het boek De Gewijde Reis staat beschreven kan je voor jezelf vragen stellen tijdens je Gewijde Reis. Dat is helemaal aan jou of je dat wel of niet wilt doen. Tevens vragen we je om iets uit je kindertijd mee te nemen: een foto en/of een krachtvoorwerp. De ervaring leert dat dit je tijdens je Reis weer op bijzondere plekken bij jezelf kan brengen. En foto's kunnen tot leven komen..... Dit dient wél een foto te zijn die is afgedrukt en dus NIET op een mobiel of tablet. Aangezien deze niet in de ceremonie ruimte mogen gedurende deze 2 dagen.

Een Voyahuasca Reis duurt tussen de 4 en 10 uur. Natuurlijk is het mogelijk dat dit per persoon verschilt en dat iemand er korter of langer in zit. Na de officiële sluitingsceremonie zijn er nog begeleiders aanwezig in de ruimte, mocht het zo zijn dat er begeleiding nodig is. De Voyahuascareis gaat over in de nacht en je kunt op de plek waar jij je reis hebt gemaakt blijven liggen om te slapen.

Disclaimer

Ceremonies, workshops en retraites bij De Gewijde Reis zijn bedoelt voor persoonlijke ontwikkeling en spirituele groei en kunnen nooit de behandeling of het werk van artsen, psychiaters of therapeuten overnemen. We adviseren je altijd je eigen arts/psychiater of therapeut te raadplegen voordat je een Voyahuasca ceremonie bij ons overweegt.