

Vitaflow Logies

ELLEN RABAEY



2025

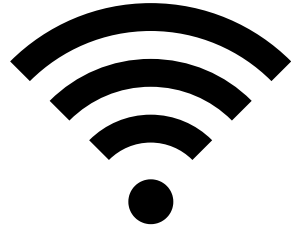
Inhoud

ELLEN RABAËY

- WIFI
- Locatie
- Omgeving.(parkeren)
- Praktisch
- Info
- Ellen
- Levensstijl
 - Ochtendritueel
 - Avondritueel
 - Suikerspiegel
 - Spijkermat
 - Thee
 - Interior design
- Extra (massage)
- Favoriete plekjes in de natuur
- Het bezoeken waard
- Leuke eet-adresjes
- Weetjes
- Boeken/podcasts
- Gebruiksaanwijzingen
 - Keuken
 - Afval
 - Ijskast
 - Kookplaat
 - Combi microgolf/oven
 - Vaatwasser
 - Badkamer
 - Slaapkamer
 - Sauna
 - Living
 - Televisie
 - Airconditioning

2025

W E L C O M E !



Wifi

NETWORK

Vitaflow

PASSWORD

Zeelaan66

Locatie



Een plek voor rust, ruimte en herstel

Vitaflow ligt verscholen in het hart van de Westkust, op een steenworp van zee en duinen. Hier voel je meteen: er is ruimte. Ruimte om te ademen. Om stil te vallen. Om te voelen.

Onze logies maken deel uit van een holistisch centrum waar lichaamsgericht wordt gewerkt rond stress. Deze visie vloeit subtiel door in het interieur — zodat elke kamer aanvoelt als een uitnodiging tot vertraging.

De inrichting is bewust gekozen:

□ Licht in de keuken – open, licht en uitnodigend, om traag te koken, thee te zetten en te rewinden.

✿ Natuur in de leefruimte – planten, hout en zachte tinten brengen rust. Er is plek voor kinderen om te spelen én voor ouders om te herademen.

□ Aarde in de slaapkamer – een cocon van zachtheid, waar je kunt landen na een drukke dag.

We werken met principes uit biophilic design, minimalisme en Japanse esthetiek (wabi-sabi, Ma), om een omgeving te creëren die je zenuwstelsel kalmeert.

Geen overprikkeling. Geen overdaad. Enkel wat voedt.

Je logeert in een ruimte die ontworpen is met zorg én met inzicht in wat een lichaam nodig heeft om te herstellen. Niet toevallig zijn hier geen felle kleuren, maar tonen van zand, hout en steen.

Of je nu komt om op adem te komen, om tijd met je gezin door te brengen, of om te herbronnen: deze plek draagt je.

Welkom in Vitaflow logies — waar eenvoud en zachtheid samenkomen.

Omgeving



Vitaflow Logies – Omgeving

Tussen duin en dorp, rust en ritme

Vitaflow logies bevindt zich in het hart van Koksijde dorp, op een unieke plek waar rust en nabijheid samenkomen.

De zee is nooit ver weg — op slechts 2 kilometer wandelen bereik je het strand en de duinen, en onderweg verandert de sfeer geleidelijk van dorps dynamiek naar open ademruimte.

Je logeert in een rustige straat, pal in het dorp, met alle comfort binnen handbereik. Recht tegenover Vitaflow vind je een kwaliteitsvolle traiteur met dagverse gerechten (Stoulezvous). Iets verder liggen een bakker (Dirk & Pascale), een apotheek en een Colruyt, allemaal op wandelafstand.

Voor natuurliefhebbers opent de omgeving zich letterlijk aan je voeten: je wandelt zo de duinen in, richting de Hoge Blekker – de hoogste duin van de Belgische kust. Hier voel je hoe stilte en wind je hoofd leegmaken.

Voor de actieve gast loopt een bewegwijzerde fietsroute vlak voor de deur, ideaal om Koksijde en omstreken per fiets te verkennen.

Parkeren kan gemakkelijk:

- Voor de deur met parkeerschijf
- Of gratis op een paar stappen afstand, naast de tennis- en padelvelden

Ook het gemeentelijk zwembad ligt op wandelafstand, ideaal voor een verfrissende duik of een ontspannen gezinsmoment.

Deze ligging maakt Vitaflow logies niet enkel bijzonder qua beleving, maar ook praktisch en veelzijdig: of je nu zoekt naar stilte, natuur, gezinsvriendelijke activiteiten of culinaire kwaliteit — hier ligt het allemaal binnen je bereik.

Praktisch



De logies

- 1 keuken met ijskast, combi microgolf-oven, vaatwasser en inductie kookplaat. Zitplaats voor 4 personen.
- Thee- en koffiefaciliteiten
- 1 badkamer met douche, lavabo, WC en wasmachine/droogkast.
- 1 slaapkamer met kingsize bed
- 1 slaapkamer met 2 1pers bedden en infraroodsauna
- 1 leefruimte met TV, slaapbank, hangzetel en speelhoek.
- Spijkermat aanwezig (meer info verder in dit magazine)
- TV, wifi

Check-in & Check-out

- Inchecken: vanaf 16u
- Uitchecken: voor 11u

Stilte

- Respecteer de stilte om tot rust te komen en voor de burens.
- Zorg voor stille uren tussen 22u en 7u

Sauna

- Infraroodsauna vrij te gebruiken (handleiding staat in de kamer), er zijn badjassen en handdoeken aanwezig.

Extra's

- Massage mogelijk (te boeken op voorhand of bij aankomst)

Huisdieren

- Max. 2 huisdieren welkom
- Niet toegelaten op het bed

Roken

- Enkel buiten toegestaan

Info

Medisch

Huisartsenpraktijk Medic-o,
Fabiolaplein 13 8670 Oostduinkerke
058513226

Wachtdienst : 1733
Huisartsenwachtpost : lepersesteenweg 99
8630 Veurne

Ziekenhuis AZ-West
lepersesteenweg 100
8630 Veurne

Centrum Muka, verpleegpost
Zeelaan 97A
8670 Koksijde
0478938231



**Look deep into
nature, and then
you will
understand
everything better."
– Albert Einstein**



Ellen



Mijn naam is Ellen. Al van jongs af aan was ik gefascineerd door het lichaam en zijn subtiele taal.

Ik studeerde kinesithérapie, maar voelde meteen dat ik meer wilde begrijpen — niet enkel spieren en gewrichten, maar het diepe verband tussen lichaam en geest. Hoe stress zich vastzet in weefsels. Hoe je via het lichaam kunt helen, ondersteunen, inzicht krijgen.

Die zoektocht bracht me naar de wereld van het body-mind werk. Ik volgde een opleiding tot fasciatherapeut, gespecialiseerd in het behandelen van spanningen en trauma die zich in het lichaam nestelen. Daar groeide mijn inzicht: het lichaam draagt verhalen. Via zachte aanraking, beweging en bewuste aanwezigheid kunnen die verhalen loskomen — en ontstaat ruimte voor herstel.

Gaandeweg breidde mijn werkveld zich uit. Ik integreerde yoga, dans- en bewegingstherapie en verdiepte me in lifestyle medicine: de wetenschap die aantoonde hoe slaap, voeding, beweging, stressmanagement, sociale steun en zingeving samen de basis vormen van gezondheid.

Die ruimere visie bracht me tot het creëren van nieuwe vormen van begeleiding: workshops, retreats en later ook een eerste logies: in 2020 opende ik het Vitaflow Logies boven mijn praktijkruimte — een plek waar mensen konden verblijven in de sfeer van rust en herstel. In 2023 volgde B&B Duna in Oostduinkerke.

Een plek waar ik dezelfde waarden mag doorgeven — niet in therapie of lesvorm, maar in de ervaring zelf. Ik hou van interior design en vooral hoe ik rust in je omgeving kan brengen. Geniet ervan !

Mijn passie blijft via het lichaam de weg openen naar rust, herstel en veerkracht.

"The body remembers what the mind forgets."
— Martha Manning

Ochtend ritueel



Start je dag rustig, met een moment voor jezelf — voordat de drukte van de dag je meesleept. Hier enkele eenvoudige stappen die je kan volgen in de kamer:

1. Ademruimte

Ga even voor het raam staan of op de kamerzetel zitten.

Sluit je ogen. Adem 10 keer rustig in en uit — in door de neus, uit door de mond.

2. Stretchen

Maak je lichaam zacht wakker.

- Cirkel langzaam je schouders
- Maak zachte nekrollen
- Breng je armen op en adem diep in — laat los op de uitademing
- Strek je zijflanken en benen

3. Hydrateer

Zet een kopje thee of neem een glas water. Drink bewust, zonder afleiding. Proef. Adem. Ontwaak.

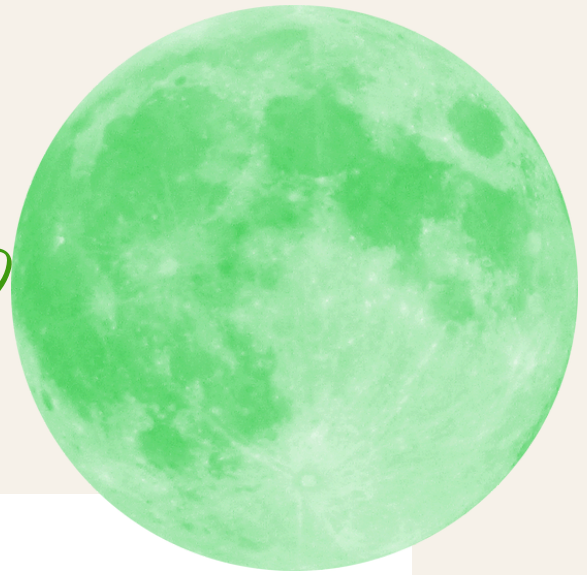
4. Open de ruimte

Open het raam — frisse lucht, geluid van de natuur.

Kies een rustige playlist of geniet van de stilte.

**"Each morning we are born again.
What we do today is what matters
most."
— Buddha**

Avond ritueel



Sluit je dag bewust af, zodat lichaam en geest tot rust mogen komen:

1. Schermen uit

Zet je telefoon, tv en andere schermen minstens 15 minuten voor je gaat slapen uit. Laat de ruimte tot rust komen.

2. Moment van dankbaarheid

Neem even tijd om terug te blikken: wat was fijn vandaag? Wat heeft je geraakt? Noem voor jezelf 3 dingen.

3. Adem & rust

Sluit je ogen. Adem langzaam en diep in... en zacht uit. Herhaal dit 10 keer. Voel hoe je lichaam zwaarder wordt. Laat los. De dag is gedaan.

**"In the softness of the evening, find
your breath again."**

Levensstijl

Tips voor een goede suikerspiegel

Kleine veranderingen kunnen een groot effect hebben.

Een stabiele suikerspiegel zorgt voor vitaliteit en gezondheid en start met je ontbijt.

- Volgorde van wat je eet

Eet eerst je vezels (groenten), dan je eiwitten en vetten (vis, vlees, eieren, yoghurt) en dan je zetmeel en suikers (brood, pasta, aardappelen, fruit)

- Voeg een voorgerecht toe

Neem voor je maaltijd vezels (een slaatje, edamame bonen voor je sushi)

- De ene calorie is de andere niet

Tel je calorieën niet want een calorie uit een donut is niet dezelfde als deze van volle yoghurt

- Hartig ontbijten

Ontbijt zet de toon voor gans de dag. Heb je een hartig ontbijt dan zul je bij alle volgende maaltijden minder pieken. Een croissant met ham en kaas is beter dan een gewone croissant.

- Eet zoet als dessert en niet als snack

Fruit of snoepen na het eten is beter dan tussendoor. Je hebt dan al vezels binnen.

- Voeg eiwit of vet toe als je koolhydraten eet

peer + notenboter, druiven + kaas, toast + avocado, wortels + hummus

- Azijn

1 el appelazijn in een glas water en drink dit 10 min voor je maaltijd.

- Beweeg na het eten

Doe een korte wandeling, maak een afterdinner playlist (doe een dansje)



Extra

Massage

Een zalig ontspannende massage (op de massagestoel of massagetafel).
Kinesiste Ellen zorgt voor je ontspanning.
20 min (40€) of 40 min (70€)



De spijkermat



De eerste keer dat je de spijkermat gebruikt:
Bij het beginnen met de spijkermat is het verstandig om het gebruik langzaam op te bouwen. Luister altijd goed naar je lichaam. Begin met een paar minuten rustig op de mat te liggen en verleng dit geleidelijk als het prettig aanvoelt. Voor optimale resultaten wordt aanbevolen om de spijkermat dagelijks minimaal 10-20 minuten te gebruiken.

Stap 1: Ga voor de mat zitten en rol langzaam met je rug op de mat. Verdeel je gewicht gelijkmatig. Voor het beste resultaat gebruik je de mat direct op de blote huid. Als je wilt wennen aan de spijkermat, kun je beginnen met een dunne laag kleding totdat je eraan gewend bent.

Stap 2: Concentreer je op je ademhaling en observeer wat er in je lichaam gebeurt. In het begin kun je een lichte pijnprikkel ervaren. Jouw lichaam produceert echter endorfine en oxytocine, twee gelukshormonen. Heb vertrouwen, binnen enkele minuten zal deze 'pijnprikkel' afnemen en zul je langzaam ontspannen.

Stap 3: Geniet van de ontspanning. Binnen enkele minuten zal je lichaam warm worden doordat de doorbloeding wordt gestimuleerd en je spieren ontspannen. Het zelfherstellend vermogen van je lichaam wordt geactiveerd en afvalstoffen worden sneller en beter afgevoerd. Geniet van de ontspanning zolang het voor jou prettig voelt.

Wat gebeurt er?

🕒 0-20 sec: Au, dat is scherp! Is dit wel normaal? Die puntjes zijn echt prikkelig!

🕒 20-60 sec: Je merkt dat je lichaam warmer wordt op de plek waar je de mat gebruikt, dankzij de verbeterde doorbloeding.

🕒 1-2 min: De combinatie van de prikkeling en de warmte kan in het begin een branderig gevoel geven, vergelijkbaar met een zonnebrand. Focus op je ademhaling en houd vol.

🕒 2-6 min: Een tintelend gevoel kan zich ontwikkelen, soms zelfs jeuk.

🕒 6-8 min: Je natuurlijke ontspanningsreactie begint in te treden. De ontspanning begint langzaam.

🕒 8-20 min: De verbeterde doorbloeding ontspant je spieren, terwijl de opgebouwde spanning geleidelijk verdwijnt. Een gevoel van ontspanning en rust neemt over!



Een spijkermatje biedt vele voordelen en wordt veelal gebruikt voor ontspanning, meer rust en wordt ingezet als onderdeel van een gezonde leefstijl.

Een spijkermat stimuleert de aanmaak van endorfine en oxytocine en vermindert spanning in de spieren.

De voordelen van een spijkermat op een rijtje:

- ✓ Betere nachtrust
- ✓ Betere ontspanning
- ✓ Meer energie

- ✓ Verlichting bij pijnklachten
- ✓ Verlichting bij stijve en vastzittende spieren
- ✓ Betere doorbloeding van de spieren
- ✓ Betere afvoering van afvalstoffen
- ✓ Aanmaak van endorfine en oxytocine
- ✓ Verlichting van hoofdpijn
- ✓ Inzetbaar bij reumatische klachten & fibromyalgie
- ✓ Inzetbaar bij burn-out en stress
- ✓ Hulpmiddel bij autisme & ADHD (ook bij kinderen)

**"Be present in all things and thankful for all things." —
Maya Angelou**



Onze favoriete plekjes in de natuur

Heel dicht bij Vitaflow logies heb je de hoge blekker, de hoogste duin aan de kust, omgeven door prachtige duinen !

1. Het strand

Met stip op nummer 1. In elk seizoen biedt het strand rust en ruimte. Laat je voeten het zand voelen, adem de zilte lucht in en laat je blik eindeloos over de horizon glijden.

2. De Doornpanne

Dit uitgestrekte duingebied is een beschermd natuureservaat, waar je tussen zandheuvelds en dennenbomen door kan dwalen. Een plek vol stilte en schoonheid.

3. Uitzicht op de Hoge Blekker

Via de Panoramastraat bereik je het uitzicht op de Hoge Blekker — het hoogste duin van België. Hier kijk je uit over het waterwingebied: een landschap van weidse rust.

4. Koolhofputten — Nieuwpoort

Een idyllisch stukje natuur vlakbij: plassen, rietvelden en veel vogelgeluiden. Perfect voor een rustgevende wandeling of korte uitstap.

5. Het Schelpenpad (start IWVA-site)

Een verrassend mooi wandelpad dat start aan de IWVA-site. Je wandelt er langs schelpenpaden, open duinen en stille hoekjes — ideaal voor wie van verborgen plekjes houdt.

6. Strandbar — Sint-André

Op het einde van de Goedehooplaan, op het strand van Sint-André, vind je een gezellige strandbar. Hier geniet je na een wandeling van zon, zee en een drankje — puur en ongedwongen.

7. Zuid-abdijmolen — Koksijde

Een charmante staakmolen met veel karakter. Wandel of fiets ernaartoe, en voel hoe de eenvoud van het landschap je tot rust brengt.

Onze favoriete plekjes in de natuur

8. Romeinse Vlakte — De Panne

Een bijzonder open natuurgebied waar ooit Romeinse kampen lagen. Vandaag een uitgestrekte vlakte vol stilte, ideaal om ver weg van drukte te wandelen.

9. Hannecartbos

Een mooi intiem bos met kronkelende paden en groene rustplekjes. Perfect voor een ochtend- of avondwandeling.

10. De pier in Nieuwpoort

Prachtige wandeling van de zee langs de havengeul naar de haven en het sluizencomplex van Nieuwpoort. Bij mooi weer kun je gratis met een bootje de oversteek naar de andere kant van de pier maken. Ongerepte natuur.

Het bezoeken waard

NAVIGO – Nationaal Visserijmuseum – Oostduinkerke

Adres: Pastoor Schmitzstraat 5, Oostduinkerke

Geschiedenis: Het NAVIGO-museum brengt 500 jaar Vlaamse vissersgeschiedenis tot leven — met nadruk op de garnalvisserij te paard.

Beleving: Levendige decors, interactieve opstellingen, echte vissershutten en authentieke schepen.

Bezoek: Dagelijks open (behalve maandag), actuele uren: zie navigomuseum.be

Toegang: € 8 (volwassenen), € 5 (kinderen 6–12 j), gratis < 6 j

Supertip : in de zomermaanden is er de vrijdagavond folkloreavond, super fijn !!



Huisbrouwerij Sint-Idesbald – Ten Bogaerde

Adres: Ten Bogaerdelaan 12, Koksijde

Geschiedenis: Moderne huisbrouwerij op de historische site van de voormalige abdijhoeve Ten Bogaerde.

Beleving: Brouwerijbezoek met proeverij, mooie poldersite en kunstexpo's.

Bezoek: Wisselende openingsuren en events — raadpleeg sintidesbald.be

Toegang: Gratis rondleidingen mogelijk op vaste data, proeverij betalend.



Paul Delvaux Museum – Sint-Idesbald

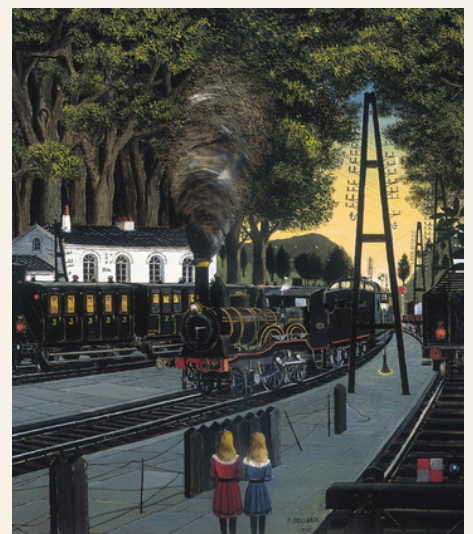
Adres: Paul Delvauxlaan 42, Sint-Idesbald (Koksijde)

Geschiedenis: Museum rond het werk van de Belgische surrealist Paul Delvaux, gevestigd in zijn voormalige visserswoning.

Beleving: Grootste collectie ter wereld van Delvaux' schilderijen, schetsen en persoonlijke documenten.

Bezoek: Dagelijks open (behalve maandag), actuele uren: delvauxmuseum.be

Toegang: € 10 (volwassenen), € 5 (kinderen 6–18 j), gratis < 6 j.



Het bezoeken waard

Zuid-Abdijmolen – Koksijde-Bad

- Adres: Jaak Van Buggenhoutlaan, Koksijde-Bad
- Geschiedenis:
- Gebouwd in 1773 in Houtem bij Veurne, in 1953 heropgebouwd in Koksijde, vlakbij de vroegere Duinenabdij Architectuur: Staakmolen met open voet, uniek in zijn soort, nog maalvaardig met twee steenkoppels
- Bezoek:
 - Open april–september, ma–vr 10:30–12:00 & 15:30–17:00, za 10:30–12:00, gesloten op zon- en feestdagen
 - Toegang: € 2 (volwassenen), € 1 (kinderen)
 - Molenaar Patrick Geryl demonstreert met enthousiasme het malen van graan



Abdijmuseum Ten Duinen – Koksijde

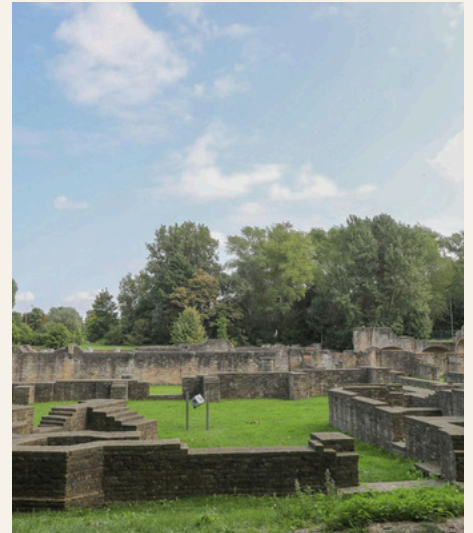
Adres: Koninklijke Prinslaan 8, Koksijde

Geschiedenis: Museum op de resten van de middeleeuwse Duinenabdij (1138–1833), ooit het rijkste cisterciënzerklooster van Vlaanderen.

Beleving: Archeologische vondsten, multimediale expo's, historische abdijsite en stilteplek.

Bezoek: Dagelijks open (behalve maandag), zie tenduin.be

Toegang: € 9 (volwassenen), € 2 (kinderen 6–12 j), combiticket mogelijk met Zuid-Abdijmolen.



Duinenhuis – Natuureducatief centrum – Koksijde

Adres: Bettystraat 7, Koksijde

Geschiedenis: Natuur- en educatiecentrum in de duinen, met tentoonstellingen over het kustecosysteem.

Beleving: Permanente expo's, interactieve installaties, panoramisch dakterras over de duinen.

Bezoek: Geopend tijdens schoolweken en schoolvakanties, check duinenhuis.be

Toegang: Gratis.





Leuke eetadresjes

Wij houden van lekker eten en zijn steeds op zoek naar leuke adresjes.

Hier onze toppers om te eten, te lunchen (daar houdt Ellen heel veel van), iets te gaan drinken...

SMAKELIJK



AFHAAL

Mama Thai (op voorhand
reserveren op www.mama-thai.com
Houtsaegherlaan 44 8670
Koksijde

Stoulezvous (traiteur)
Zeelaan 61 8670 Koksijde
058626769

Domino's piza (leveren aan
huis)
www.dominos.be

Chinees Xin Xing
ALbert I laan 113/B 8670
Koksijde
058522077

LEKKERE ADRESJES IN DE BUURT

Bistronomie Egelantier
Albert I laan 141 8670 Koksijde
058513241

De mikke (gekend voor zijn
gegrild vlees, geen reservatie
mogelijk)
Leopold II laan 82 8670
Koksijde 058521945

De Venise
Albert I laan 65
8670 Koksijde
058514654

Surfburger
Veurnestraat 289/1
8660 De Panne
0485422883

'Mama thai is echt top...'

'Stoulezvous is de beste
traiteur ever, alle huisbereid en
heel gevarieerd.'

'In de Mikke weet je waarvoor
je komt, lekker veel vlees, goed
gegrild... helemaal zoals het
moet.'

**"GOOD FOOD IS THE FOUNDATION OF GENUINE
HAPPINESS."**

— AUGUSTE ESCOFFIER



LEKKERE ADRESJES IN DE BUURT

De Spelleplekke (ook
vegetarisch en wereldkeuken)
Ijslandplein 10 8670
Oostduinkerke 058623616

De Caricolle (lekkere
bouillabaisse)
Dorpstraat 23 8670
Oostduinkerke 058518154

De Siska in sint-idesbald
(koffie, wafel, pannenkoek,
bistro)
Tennislaan 48 8670 Koksijde
058511977

De Julia (visrestaurant in sint-
idesbald)
Arthur vanhouttelaan 2 8670
Koksijde 058626665

LEKKERE ADRESJES IN DE BUURT

De Carcasse (vleessrestaurant
van het gekende Dierendonck
huis)
H. Christiaenlaan 5 8670
Koksijde 058517249

Martino's bar (onze favoriete
italiaan in Nieuwpoort)
Robert Orlentpromenade 19
8620 Nieuwpoort 0475610891

Estaminet de peerdevisscher
(lekker voor tongetjes)
Pastoor Schmitzstraat 4 8670
Koksijde

'Heel veel variatie in de
spelleplekke en huisbereid!'

'De beste bouillabaise vind je in
de caricolle'

'Super goede bediening in de
Venise.'

'De authenticiteit troef? Dat vind
je in de peerdevisscher.'

.



IETS GAAN DRINKEN

Win'est op de dijk in oostduinkerke om gezellig een glaasje wijn te drinken 's avonds.

Zeedijk 444/460 8670

Oostduinkerke

Brouwerij bij Ten Bogaerde
(proef het bier van Koksijde)
Ten Bogaerdelaan 12b 8670
Koksijde

Echte aanraders :

In de zomervakantie op vrijdag
avond : vissersavonden bij
estaminet de peerdevisscher

LUNCHADRESJES

De Kantine (lunchbar in
koksijde)
Maurice Blieckstraat 11 8670
Koksijde 0495797244

D'appeti(j)t
Zeelaan 36
8670 Koksijde
0474564796

More Than Cake
Zeedijk 418
8670 Koksijde

'Gezonde gerechten in de
Kantine.'

'Super veel keuze in
d'appeti(j)t'

**"LET FOOD BE THY MEDICINE AND MEDICINE BE THY
FOOD."
— HIPPOCRATES**

Levensstijl

Het ritueel van thee

Vertragen met elke slok

Theedrinken is zoveel meer dan een drankje.

Het is een klein ritueel — een moment om te vertragen, om aanwezig te zijn in het nu.

In veel culturen vormt thee het hart van ontmoeting, van rust. In Japan is het theeritueel zelfs een kunst op zich: het brengen van eenvoud, rust en harmonie in een kopje.

Thee als verbinding met de natuur

Wat we thee noemen, komt allemaal van één plant: de *Camellia sinensis*.

Uit diezelfde struik ontstaan witte thee, groene thee, oolong en zwarte thee — afhankelijk van hoe het blad verwerkt wordt:

- Witte thee: jongste knoppen, nauwelijks bewerkt.
- Groene thee: licht gestoomd of verhit, fris en vol antioxidanten.
- Oolong thee: half-gefermenteerd, rijk en bloemig.
- Zwarte thee: volledig gefermenteerd, krachtig van smaak.
- Pu-erh: post-gefermenteerd, aards en rijpend.

Elke theeblaadje dat je proeft, draagt het verhaal van zon, regen, aarde.

Groene thee bijvoorbeeld wordt kort gestoomd of verhit, zodat het blad zijn natuurlijke kracht bewaart. Zo proef je niet enkel smaak, maar ook energie: van de plant, van het seizoen.

Door thee met aandacht te drinken, word je even deel van die natuurlijke stroom.



Levensstijl

Het ritueel van thee

Het theeritueel

In Japanse en Chinese tradities is theedrinken een kunst — niet enkel om te proeven, maar om te vertragen.

Wij nodigen je uit:

- Laat het water koken, giet het in de gietijzeren pot.
- Laat de thee trekken — voel hoe de geur zich verspreidt.
- Schenk langzaam uit, in je kopje.
- Neem de tijd. Proef.
- Word stil. Adem.

Een eenvoudig moment. Maar zoveel rijker dan het lijkt.

Gezondheidsvoordelen

Groene en witte thee zitten boordevol catechinen — antioxidanten die je cellen beschermen.

L-theanine, een stof in groene thee, bevordert mentale rust en tegelijk heldere focus.

Daarnaast: thee hydrateert, ondersteunt je metabolisme, helpt je glucosehuishouding — én nodigt je zenuwstelsel uit om te vertragen.

Soorten thee om te ontdekken

- Sencha (groene thee, Japan): fris en grassig.
- Gyokuro (groene thee, Japan): vol en umami.
- Matcha (Japan): poeder, intens en energiegelvend.
- Longjing (Dragon Well) (China): nootachtig en vol.
- Gunpowder (China): krachtig en aards.
- Lapsang Souchong: zwarte thee, gerookt — vol karakter.
- Pu-erh: rijpende thee, diep en aards.
- Oolong: bloemig en rond van smaak.

Elke soort brengt een ander facet van de natuur in je kopje.

**NEEM JE TIJD.
DRINK TRAAG.
LAAT JE VERWARMEN
— VAN BINNENUIT.**



BOEKEN LEVENSTIJL

'Je levensstijl als medicijn' – Prof. Reginald Deschepper

'Elk jaar jonger' – Prof. Reginald Deschepper

'Waar rook is, is vuur.' – Dr. Len De Nys

'De gids die op het nachtkastje van elke vrouw moet liggen.' – Sabine Slock

PODCASTS LEVENSTIJL

Je levensstijl als medicijn – LifeMe

Zonder Zever. Over goe leven

Dr. Gianni Faelens

Aubrey Marcus podcast

Feel better, live more – Dr. Rangan Chatterjee

PODCASTS MEDITATIE

The ultimate mindset coach

Meditation with Raphael Reiter

boeken
podcast
tips

Leuke weetjes



GROOTSTE NATUURLIJK DUINENGEBIED

Koksijde ligt aan het prachtige natuurgebied De Hoge Blekker, de hoogste duin van de Belgische kust (33 maten hoog). Ideaal voor wandelingen – en het uitzicht bovenaan is de moeite.

LUCHTVAARTBASIS KOKSIJDE

De militaire luchtmachtbasis in Koksijde is bekend van de iconische Sea King – reddingshelikopters, die jarenlang reddingsoperaties uitvoerden boven de Noordzee. Nu zijn die vervangen door de NH90-helikopters.

ZEEHONDEN SPOTTEN

De laatste jaren komen er regelmatig zeehonden rusten op het strand van Koksijde, vooral in de rustigere zones. Echte, luierende zeehonden.



KUNSTENAARSDORP

In de 20e eeuw kwamen veel kunstenaars naar Koksijde, aangetrokken door het unieke licht aan de zee. Schilder Paul Delvaux, bekend om zijn dromerige en sensuele taferelen, woonde en werkte hier. Er is hier zelfs een Paul Delvauxmuseum.

GARNAALKROKETTEN KAMPIOENSCHAP

Koksijde organiseert jaarlijks de garnaalfeesten eind juni waar het kampioenschap garnaalkrokettten wordt gehouden. Professionals en hobbykoks dingen mee naar de titel 'beste garnaalkrokett van het land'.

SMOKKELSTAD AAN ZEE

Door de ligging dicht bij de Franse grens werd Koksijde in de 17e-18e eeuw berucht voor smokkel van tabak, textiel, sterke drank en andere luxegoederen. De duinen waren een ideaal schuiloord voor smokkelaars.



DE 'KOKSIJDE CLASSIC' EN VELDRIJDEN

Koksijde is een wachte waarde in de internationale wielervedstrijd: het organiseert jaarlijks de Koksijde Classic, én het veldrijden in de duinen is beroemd – met het zware duivencircuit, dat wereldbekerwedstrijden aantrekt.

EIGEN BIER

De Ten Duinen Abdijbieren worden nog steeds gebrouwen (nu elders), maar Koksijde mag zich wel een 'bierenstad' noemen met Sint-idesbaldus en de peerdevisscher als lekkere biertjes.

EERSTE BADTOERISTEN MET HUIFKARREN

De eerste badtoeristen kwamen in de late 19e eeuw per huifkar vanuit Veurne of via de stoomtram. Ze verbleven aanvankelijk in eenvoudige vissershuisjes of tenten in de duinen.

**"Now is the only
moment that truly
exists."
— Thich Nhat Hanh**



Keuken



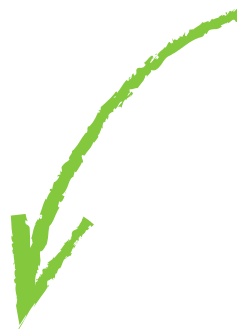
Afval

IJskast

Kookplaat

Combi microgolf/oven

Vaatwasser



Het bestek zit in de besteklade, de blinde lade in de bovenste lade in het ladenblok (met de borden, potten, pannen...)

Keuken



Afval

Je kunt afval sorteren in de bakjes onder de gootsteen. In het kastje uiterst links vind je ook nieuwe zakjes.

Sorteer restafval vooraan en pmd achteraan. Glas kun je ernaast zetten.

Als het zakje vol is, kun je het altijd beneden aan de trap zetten, ik neem het dan mee.

Keuken



IJskast

De gemiddelde temperatuur in de koelkast is ongeveer 5°C. Er zijn verschillende temperaturen in de koelzones.

De koelste regio bevindt zich onmiddellijk boven het groentezaak (onderaan). De interne temperatuur hangt ook af van de omgevingstemperatuur, hoe vaak wordt de deur geopend en de hoeveelheid etenswaren die worden opgeslagen in de koelkast.

Bovenaan in de koelkast bevindt zich het vriesvak. Zorg steeds dat dit goed gesloten blijft.

Keuken



Inductiekookplaat

Er zijn vier zones op de kookplaat.

- achteraan links : enkele kookzone (180mm) 1800W
- achteraan rechts : enkele kookzone (180mm) 1800W met booster 2500W
- vooraan links : enkele kookzone (210mm) 2300W met booster 3200W
- vooraan rechts : enkel kookzone (145mm) 1400W

Vooraan in het bedieningspaneel.

Bediening :

Uiterst links : in/uitschakelen

Waar je wil gebruiken duw je op het vermogen om te verhogen (+) en op (-) om het te verlagen.

Raak boost aan op het te activeren (naast de IN/UIT)

Keuken



Combi magnetron / hete lucht oven

Magnetronfuncties :

Stap 1 : verwijder alle accessoires uit de oven. Plaats de glazen bodemplaat in de magnetron (de platen bevinden zich in schuif onder de oven). Plaats het voedsel op de glazen bodemplaat in de magnetron.

Stap 2 : Draai aan de knop voor de verwarmingsfuncties (aan de linkerkant van de display) en selecteer de functie magnetron (zie afbeelding volgende pagina)

Stap 3 : druk op OK om te beginnen met de standaardinstellingen. Het display toont duur en magnetronvermogen.

Stap 4 : draai aan de regelknop om de duur aan te passen en druk op OK

Stap 5 : druk op <. Draai de regelknop om het magnetronvermogen te wijzigen. Druk op OK.

Stap 6 : Draai de knop voor de verwarmingsfuncties naar de uit-stand om het apparaat uit te schakelen.

Als je de deur opent, stopt de functie. Om de functie opnieuw op te starten, sluit de deur. Druk opnieuw op OK.

Combimagnetronfuncties :

Stap 1 : Verwijder alle accessoires uit de oven. Plaats de glazen bodemplaat van de magnetron. Plaats het voedsel op de glazen bodemplaat van de magnetron.

Stap 2 : draai aan de knop voor de verwarmingsfuncties en selecteer de functies voor de combimagnetron. Op het display verschijnt temperatuur en magnetronvermogen.

Stap 3 : draai aan de regelknop om de temperatuur aan te passen.

Stap 4 : druk op <

Stap 5 : draai aan de regelknop om het magnetronvermogen te wijzigen. Druk op OK

Stap 6 : druk op OK om de functie te starten.

Keuken



Combi magnetron / hete lucht oven

Verwarmingsfuncties

Standaardverwarmingsfuncties

	Hetelucht: Zelfs bakken, malsheid, drogen
	Boven + onderwarmte: Traditioneel bakken
	Pizza-functie: Pizza bakken
	Circulatiegrill: Braadvlees, bruining
	Menu: Om het menu te openen.

Combimagnetronfuncties

	Circulatiegrill + magnetron: Grote stukken braden, gratins maken
	Hetelucht + magnetron: Bakken

Magnetronfuncties

	Ontdooien: Vlees, vis, gebak ontdooien, vermogensbereik: 100 - 200 W
	Opwarmen: Vermogensbereik voor het opwarmen van vooraf bereide maaltijden en delicate gerechten: 300 - 700 W
	Magnetron: Opwarmen, koken, vermogensbereik: 100 - 1000 W

Hetelucht, Boven + onderwarmte: Als u de temperatuur instelt onder 80°C, gaat de lamp na 30 seconden automatisch uit.

Kook- En Bakassistent

Het display toont **F** en een **nummer** van de instelling die u in de tabel kunt controleren.

	Verwarmingsfunctie	Toepassing
1	Grillen	Om dunne stukken voedsel te grillen en brood te roosteren.
2	Onderwarmte	Voor het bakken van taarten met een krokante bodem en het bewaren van voedsel.
3	Bevroren gerechten	Om kant-en-klaar-gerechten (bijv. patat, aardappelpartjes of loempia's) krokant te maken.
4	Boven- en onderwarmte + magnetron	Bakken en braden van voedsel op één rek. De functie met magnetron-boost.
5	Grill + magnetron	Om gerechten korter te bereiden en tegelijkertijd een bruin korstje te geven. De functie met magnetron-boost.

Verwarmingsfuncties :

- Hetelucht : bakken in de oven op 2 rekstanden en voedsel drogen
- Boven en onderwarmte : voor het bakken en rooster op 1 ovenniveau
- Circulatiegrill : Voor het braden van grote stukken vlees of gevogelte met bot op 1 niveau. Voor gratineren en bruinen.
- Pizza-functie : Voor het bakken van pizza. Intense bruining en krokante bodem.
- Circulatiegrill + magnetron : om grote stukken vlees op 1 niveau te braden. Om gratins te maken en te bruinen.
- Hetelucht + magnetron : bakken op 1 restant.
- Ontdooien : vlees, vis, gebak ontdooien
- Opwarmen : Opwarmen van vooraf bereide maaltijden en delicate gerechten
- Magnetron : Opwarmen en koken

Keuken



Vaatwasser

Vullen :

- bovenaan bevindt zich het bestekrek
- bovenste rek is voor laden van kwetsbaar en licht vaatwerk : glazen, kopjes, schoteltjes, ..
- onderste rek is voor potten, deksels, borden, kommen, ...

Produkten :

- glansspoelmiddel in doseerbakje rechts. Meestal niet nodig behalve als het controlelampje brandt (glansspoelmiddel bijvullen-sterretje)
- vaatwastablet in doseerbakje links bij elk gebruik van de vaatwasser. je opent het doseerbakje en legt er een tablet in (afhankelijk van tablet moet je nog de verpakking eraf doen of niet). Daarna klepje van doseerbakje terug sluiten.

Bedieningspaneel :

Bij openen van de deur van de vaatwasser zie je bovenaan het bedieningspaneel.

Je duwt op de knop aan/uit uiterst links

Je duwt op het knopje ernaast (programmakeuzetoets) om je programma te kiezen:

1. Eco op 50°C en duurt 3:40
2. Auto op 50-60°C en duurt 1:20-3:00
3. Intensief op 65°C en duurt 2:40
4. Snelle was op 50°C en duurt 0:30
5. Snel wassen en drogen op 50°C en duurt 1:20
6. Glas op 45°C en duurt 1:40
7. Stil op 50°C en duurt 3:35
8. Desinfectie op 65°C en duurt 1:40
9. Voorspoelen duurt 0:10
10. Zelfreinigend op 65°C en duurt 0:50

Er wordt een LED-licht op de vloer geprojecteerd om aan te geven dat de afwasmachine in bedrijf is. Het licht knippert op het einde van de cyclus en gaat dan uit.

Living



Televisie

Living

AIRCONDITIONER



Indicator voor batterijvervanging

Signaalzender
Signaalafstand:
Ongeveer 6 m

De binnenunit gaat piepen als hij een signaal ontvangt.

Bedieningsdisplay

Toets OFF/ON
(uit- en inschakelen)

Temperatuurtoetsen

Func-
tiekeuzetoets

Werkstand-
keuzetoets
TIMER

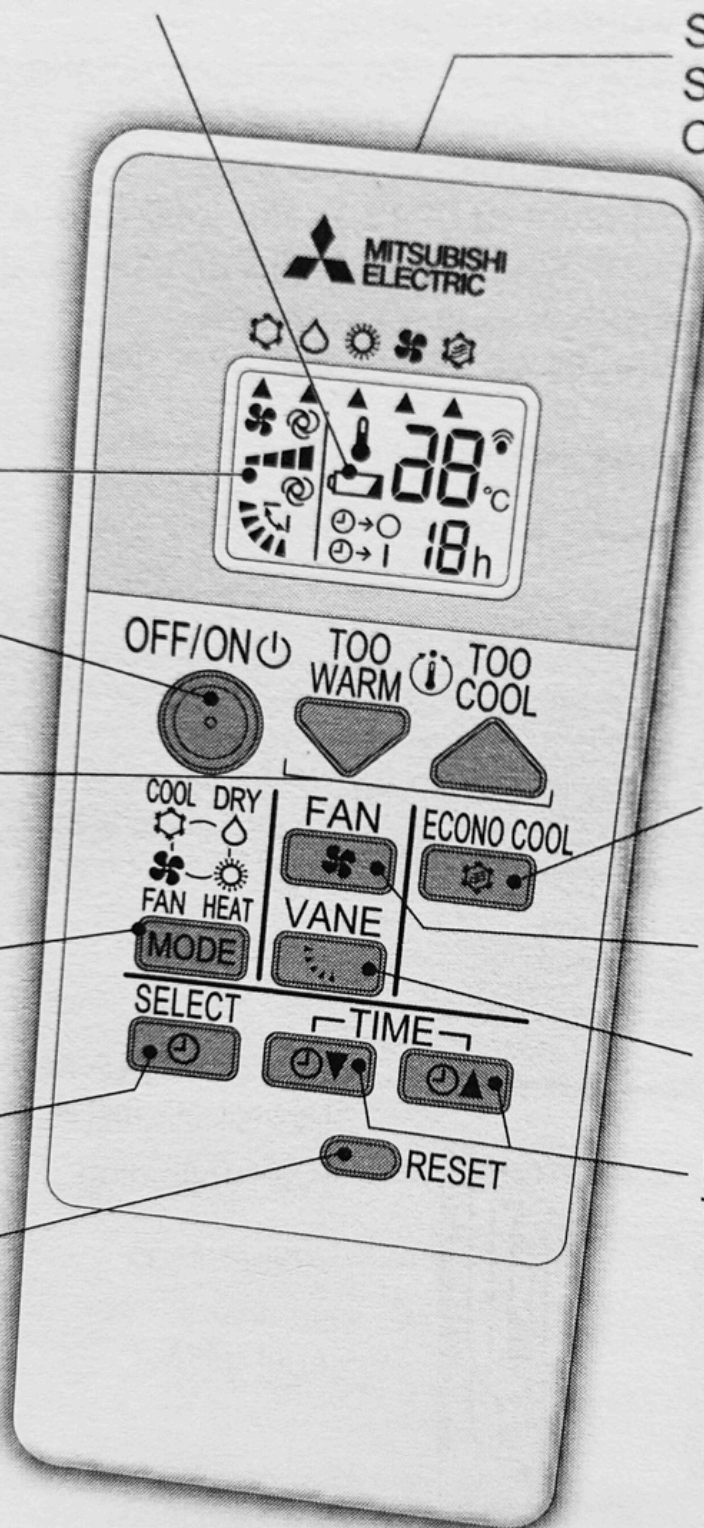
RESET-
toets

Toets ECONO COOL
(Koelspaartoets)

Ventilatorsnelheids-
toets

Schoepenregeltoets

Insteltoetsen
TIME



Badkamer

Het licht in de badkamer gaat automatisch aan en uit.

Het toilet staat enkel op volledig doorspoelen.

Je vindt WC-papier en een haardroger in de kast onder de lavabo.

Wasmachine :

- niet te vol laden
- wasmiddel in de trommel doen
- kies een programma
- duw op start

Droogkast :

- niet te vol laden
- duw op start
- hij stopt automatisch als het droog is

Interior design

Biophilic design

Biophilic design bij Vitaflow Logies

Toen ik Vitaflow logies inrichtte, wilde ik méér dan een mooie plek creëren. Voor mij is de omgeving waarin we verblijven een krachtige factor voor ons welzijn. Wetenschappelijk onderzoek toont aan dat natuurlijke elementen zoals hout, planten, zachte kleuren en licht een meetbaar stress-verlagend effect hebben. Ze kalmeren ons zenuwstelsel, verlagen hartslag en bloeddruk en brengen ons dieper in contact met onszelf.

Daarom koos ik bewust voor biophilic design – een manier van inrichten die de natuur naar binnen brengt. In deze ruimtes nodig ik je uit om rust te vinden, spanning los te laten en opnieuw te focussen op wat er voor jou écht toe doet. Mijn intentie is dat je hier niet alleen verblijft, maar ook voelt hoe de omgeving je ondersteunt om te ontspannen en op te laden.

Vitaflow logies is zo ontworpen dat je mag thuiskomen bij jezelf, gedragen door de eenvoud en kracht van de natuur.



Sauna

Infraroodsauna

