

Belevingsdag voor groepen – verschillende thema's Thema's: Natuur – Wellness - Kookworkshop

Vanaf: 10u tot ongeveer 20u

Kost : €160 per persoon

Wat kan je verwachten?

Dit programma is ontworpen om zowel ontspanning als groepsverbinding te bieden, ontspanningstechnieken met een activiteit volgens het gekozen thema om aan verschillende interesses tegemoet te komen. Schrijf je in met minimum 8 personen dan is het een gesloten groep. Kleinere groepen en individueel kan je ook inschrijven voor open groepen.

Meditatie en ademhalingstechnieken: Begin de dag met een rustgevende meditatie sessie onder begeleiding van ervaren instructeurs. Laat stress los en vindt een begin van innerlijke rust. Ontdek ademhalingstechnieken die je energie boosten.

Verder geniet je van een fijne groepsactiviteit volgens het gekozen thema:

Natuurwandeling: Een wandeling door de Limburgse natuur in het gebied van de Wijers met zijn 1001 vijvers en vele watervogels. Neem voor deze activiteit zeker buitenschoeisel mee want sommige plaatsen kunnen wat slijkerig zijn afhankelijk van het weer. Tijdens de wandeling nuttigen jullie de lunch die bestaat uit belegde broodjes.

Wellness: We verwennen je met deugddoende wellness-ervaringen om je te revitaliseren. Van een heerlijk ontspannende Indische massage met warme olie (optie) gevolgd door een sauna beleving met afkoeling in het zwembad en te eindigen in de whirlpool van 38 graden met bubbels die je lichaam en spieren doen tintelen.

Kookworkshop: Samen met een ervaren begeleider bereiden jullie een authentieke oosterse maaltijd. De groep wordt gesplitst en elke deelgroep krijgt duidelijke instructies en gaat dan aan de slag. Zo wordt een lichte Indische lunch gemaakt en een diner dat 's avonds zal opgegeten worden.

Locatie: Onze retraite vindt plaats in een serene en prachtige omgeving, omringd door een mooie botanische tuin. Hier kan je volledig tot rust komen en je onderdompelen in de schoonheid en stilte van je omgeving.

Waarom Deelnemen?

- **Innerlijke Rust:** Vind een diepere verbinding met jezelf door de yoga en ademhalingstechnieken.

- **Verbinding:** Door samen te beleven en samen te eten creëren we verbinding tussen de deelnemers

Sluit je aan bij ons en geef jezelf en je groep een cadeau van rust en hernieuwde energie.
Reserveer nu je plek voor deze groepsbeleving.

Praktisch

Prijs: 160€ minimaal 8 en maximaal 12 personen

Inclusief:

- ✓ Lunch
- ✓ Diner
- ✓ Water en thee
- ✓ Yoga
- ✓ Meditatie
- ✓ Breathwork
- ✓ Begeleiding door ervaren yoga docenten
- ✓ Eén thema activiteit volgens de gekozen optie

Niet inbegrepen:

- ✓ Overnachting: kan geboekt worden aan 75€/nacht in een gedeelde kamer en 150€/nacht voor een single kamer (aanbod beperkt).
- ✓ Massage: Massages kunnen geboekt worden aan 75€ voor 1 uur (normale prijs 90€)

Meenemen:

- ✓ Losse kledij
- ✓ Warme overkledij voor sommige buitenactiviteiten
- ✓ Fleece dekentje
- ✓ Voor de natuurwandeling: stapschoenen en eventueel regenkledij.
- ✓ Voor de wellness: badpak en badjas.
- ✓ Voor de kookworkshop: geen speciale benodigdheden, alles wordt voorzien.

Data:

- ✓ **12/09- 17/10 – 12/12**

Gun jezelf deze fijne groepsbeleving!

We kijken ernaar uit je te verwelkomen!

AVA
MARC
ANJA