

## Ontdek Innerlijke Rust driedaagse Retreat

**Vanaf: dinsdag 10u tot donderdag 15u**

**Kost : €450 per persoon**

Begeef je op een reis van zelfontdekking en diepe ontspanning tijdens onze exclusieve 3-daagse retraite. Dit unieke evenement is ontworpen om je te helpen de verbinding met je innerlijke geest te herstellen en je welzijn te bevorderen.

### **Wat kan je verwachten?**

**Stilte:** Ontsnap aan de drukte van het dagelijks leven en geniet van de helende kracht van stilte. Door stilte creëren we ruimte voor reflectie en innerlijke rust. We zullen je vragen om zoveel mogelijk digitaal te detoxen.

**Yoga:** Begin je dag met een verkwikkende yogasessie die je lichaam en geest in balans brengen. Onze ervaren yogadocenten begeleiden je door rustgevende en herstellende houdingen, geschikt voor alle niveaus.

**Meditatie:** Verdiep je meditatieve praktijk met begeleide sessies die je helpen je geest te kalmeren en je aandacht naar binnen te richten. Ontdek technieken om in het moment te leven en meer bewustzijn te cultiveren.

**Wellness:** We verwennen je met deugdlozende 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.

**Intuïtief schilderen:** Intuïtief schilderen of tekenen is een proces waarbij je je creativiteit de vrije loop laat zonder vooraf vastgestelde plannen of regels. Het gaat om het luisteren naar je innerlijke stem en je emoties direct op het doek of papier tot uiting brengen. Dit type kunst helpt je om in het moment te leven en verbinding te maken met je diepste zelf, terwijl je geniet van het pure plezier van creëren. Laat je handen de leiding nemen en ontdek de onverwachte schoonheid die ontstaat wanneer je intuïtie de weg wijst.

**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 Vrede:** Vind een diepere verbinding met jezelf en ontdek innerlijke kalmte.
- **Herstel:** Laad je lichaam en geest op met zorgvuldig samengestelde activiteiten en behandelingen.
- **Verbinding:** Creëer ruimte om te luisteren naar je innerlijke stem en kom in contact met je diepste wensen en intenties.

Sluit je aan bij ons en geef jezelf het cadeau van stilte, rust en hernieuwde energie. Reserveer nu je plek voor deze transformerende ervaring en zet de eerste stap naar een evenwichtiger en vervullend leven.

## **Praktisch**

**Prijs:** 450€ **minimaal 6 en maximaal 10 personen**

### **Inclusief:**

- ✓ Ontbijt
- ✓ Lunch
- ✓ Diner
- ✓ Water en thee
- ✓ Yoga,
- ✓ Meditatie
- ✓ Breathwork
- ✓ Begeleiding door ervaren yoga docenten

### **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€/massage tijdens de retreats

### **Meenemen:**

- ✓ Losse kledij
- ✓ Warme overkledij voor sommige buitenactiviteiten
- ✓ Fleece dekentje
- ✓ Indien beschikbaar: yoga matje en yoga zitkussen

### **Data:**

- ✓ **22-23-24 Oktober**

Gun jezelf deze kans om te ontspannen, te herbronnen en je innerlijke te omarmen.

We kijken ernaar uit je te verwelkomen!

AVA  
MARC  
ANJA