

BROCHURE

A woman with long brown hair, wearing a light-colored top and blue jeans, stands in a field of tall grass. She is holding a bouquet of purple flowers and has her arms outstretched. The background is a bright, hazy sky with soft clouds, suggesting a sunset or sunrise. The overall mood is serene and natural.

Innerlijke Reis

WEEKEND RETRAITE

11-13 OKTOBER 2024

OVER

Misschien ben je op een punt in je leven dat je gedachten hebt als:

- Is dit het nu?
- Haal ik alles uit mijn leven wat erin zit?
- Wat maakt me echt gelukkig (en waarom stel ik dat steeds uit)?
- Waarom blijf ik mijzelf steeds saboteren?

Of misschien voel je een sterke behoefte om:

- De diepere lagen van jezelf te gaan ontdekken.
- Stil te staan bij je leven en te reflecteren op jezelf.
- Jezelf terug te trekken om terug in balans te komen.
- Je lichaam, geest en ziel te voeden.

Zomaar wat voorbeelden die ook bij jou van toepassing kunnen zijn, maar waarbij de tijd, rust en ruimte ontbreekt om hier gehoor aan te geven.

Wij nodigen je daarom uit om uit de drukte van het dagelijkse leven te stappen en een oase van innerlijke rust, zelfreflectie en transformatie te betreden.

In de stilte van de Achterhoekse natuur op een prachtige locatie zullen wij je meenemen op een reis waarbij je tot jezelf kan komen, jezelf kan opladen en je diep naar binnen kan keren voor pure stilte.



REIS NAAR DE
DIEPERE LAGEN
VAN JEZELF



VERKEN JOUW DIEPERE LAGEN

Met de herfstkleuren om ons heen zal er een prachtige reis ontvouwen die zowel voedend als verhelderend is.

De reis neemt ons mee naar de verschillende lagen van ons bestaan, die binnen de yogafilosofie 'Kosha's' worden genoemd. Deze lagen zijn onderdeel van onze drie lichamen, simpel gezegd: **Lichaam, Geest en Ziel.**

Zo verkennen we de **Fysieke Laag**, oftewel ons lichaam van vlees en bloed, met voedzame maaltijden, yoga(sana) en heerlijke massages.

Werken met de ademhaling, reiki en meditatie is een prachtige manier om in contact te komen met de **Energetische Laag**, waardoor vloeibaarheid en levenskracht door het lichaam kunnen stromen.

De warboel in ons hoofd, gewoonten en patronen die we erop nahouden, bevinden zich in de **Mentale Laag**. Met behulp van coaching, de juiste vragen, zelfreflectie en meditatie onderzoeken we deze laag.

De **Intellectuele Laag** (ook wel **Wijsheid Laag**) gaat verder dan de denkende geest. Dit is de laag waar je in contact komt met inspiratie, intuïtie en het dieper weten. We bereiken deze laag met meditaties, klankenbad en yoga (nidra).

Verbinding met de laatste laag, de **Spirituele Laag**, brengt vaak een gevoel van gelukzaligheid met zich mee ongeacht de externe omstandigheden. Verscholen onder alle illusies is dit het diepste aspect van jezelf. Middels stilte, meditatie, yoga nidra en een klankenbad kunnen we hier wellicht een glimps van opvangen.

Met een tal van activiteiten bieden wij je de kans om jezelf te ontmoeten op niveaus die je wellicht nog niet hebt verkend. Laat deze dagen een tijd zijn van bezinning, (zelf)ontdekking, groei en zingeving. Omarm de reis en ervaar wat het jou brengt.

LANGZAAM PEL IK
DE LAGEN VAN
MIJZELF AF OM
MIJZELF TE
VINDEN

MAAK KENNIS MET HET TEAM

DE GEZICHTEN ACHTER DEZE RETRAITE

Tonique, Manuela en Sanne bundelen hun krachten om jou drie onvergetelijke dagen te bezorgen in een prachtig natuurgebied in Lochem. Wij zorgen voor een veilige omgeving waar jij jezelf kunt zijn en waarin verbinding en vertrouwen in elkaar voorop staan.



TONIQUE

organisator/space holder

Sinds begin 2022 helpt Tonique als vitaliteitscoach mensen die niet lekker in hun vel zitten in haar eigen praktijk aan huis. Daarnaast geeft ze massages en Reiki waarbij ze vaak de kracht van essentiële oliën inzet zodat mensen fysieke en mentale stress kunnen loslaten. Ze helpt je graag meer te ontspannen en te luisteren naar je intuïtie om je krachtiger en energiever te voelen



MANUELA

space holder

Manuela runt sinds 2008 haar massagepraktijk waar ze mensen ontvangt om te helpen ontspannen, blokkades op te heffen en het contact met het lichaam te herstellen. Ook is ze opgeleid in het sjamanisme waar klanken, rituelen en kruiden een belangrijke rol spelen. Dit alles om de ziel te voeden en op het diepste niveau aangeraakt te worden.



SANNE

organisator/space holder

Ruim 13 jaar heeft Sanne ervaring op het gebied van Yoga. Na een intensieve training in India is Sanne vijf jaar geleden ook gestart met het begeleiden van anderen op het pad van yoga. Dit mag ze inmiddels doen in haar eigen studio waar ze naast yoga ook Mindfulness aanbiedt. Met haar aandacht voor lichaam, geest én ziel zorgt ze voor de ultieme verbinding.

IN DE NATUUR

Ontdek de diepten van je innerlijke zelf te midden van serene rust en stilte, en waar anders kan dit beter dan in het natuurschoon van de Achterhoek?

Stel je voor dat je ontwaakt met niets dan het zachte gefluit van zingende vogels. Je begint je dag met een verkwikkende yogales of met een betoverende, stille wandeling door de natuur, waar je mogelijk tot mooie inzichten komt. Bij terugkomst wacht er een smakelijk ontbijt op je. Hierna heb je tijd voor jezelf. Wat dacht je van een heerlijke stoelmassage, een boswandeling, lezen bij de openhaard of meedoen met een optionele activiteit?

Na een voedzame lunch duik je dieper in jezelf en reflecteer je op je leven en ervaringen met behulp van coachingsopdrachten. Je creëert orde in de chaos van je hoofd waardoor je dingen weer helder kan gaan zien.

Met weer een heldere kijk kan alles weer beter stromen en ga je daarom werken met je levensenergie met behulp van ademhalingsoefeningen. De gevoelens worden tot rust gebracht en je schenkt je lichaam nieuwe vitale energie.

Na een gezellig diner is het weer tijd om naar binnen te keren. Je hebt inmiddels blokkades verholpen, kalmte en ontspanning ingebouwd en je hart geopend, waardoor je die avond nog dichterbij je essentie zal komen.

Je sluit de avond af bij de haard met een heerlijke kop thee en zoete lekkernij of je zoekt met de stilte die je bij je draagt je bedje op.

Een unieke ervaring die je niet wilt missen!



WAT KAN JE VERWACHTEN?

**WE BUNDELEN ONZE KRACHTEN,
ZODAT JE DIEP NAAR BINNEN
KAN REIZEN VOOR STILTE EN
TRANSFORMATIE**

MEDITATIES

Verschillende vormen van meditaties komen aan bod. Denk hierbij aan visualisaties, maar ook aan dynamische, energetische, stilte en concentratie meditaties. Ervaar de kracht van meditatie om dichterbij jouw pure essentie te komen, welke stil, vredig en ruimtelijk is.

STILTEWANDELING

Maak tijdens een wandeling écht contact met jezelf en de natuur. In stilte omarm je de schoonheid om je heen. De natuur inspireert en verheldert je geest. Laat de natuur je toefluisteren, jij hoeft alleen maar te luisteren.

VRIJE TIJD

Trek je terug met een goed boek, geniet van de herfstzon op de prachtige buitenplaats of ga wandelen in de aangrenzende natuur. In je vrije tijd heb je alle ruimte om te doen waar jij behoefte aan hebt.

OPTIONELE ACTIVITEITEN

Tijdens de vrije tijd zijn er optionele activiteiten waar je aan mag deelnemen. De extra activiteiten zullen tijdens de retraite bekend worden gemaakt.

**DE ENIGE REIS DIE
ERTOEF DOET, IS DE
REIS NAAR BINNEN**

YOGA(SANA)

Ervaar de eenheid van lichaam, geest en ziel met Yoga. Het brengt je naar een stille en vredige plek welke grenzeloos is. Verschillende yogavormen komen aan bod, zoals Hatha Alignment Yoga in de ochtend om ruimte te maken, zodat energie kan gaan stromen. Yin Yoga vraagt om pure overgave en Restorative Yoga brengt je in een diepe ontspanning waar je lichaam en geest tot rust komen. Hier kunnen ze herstellen, alles een plekje geven en opladen.

PRANAYAMA

Met behulp van je adem ga je de circulatie van je levensenergie stimuleren. Je creëert hierdoor een dieper bewustzijn en een gevoel van innerlijke rust en evenwicht.



YOGA NIDRA

Herstel je lichaam en geest met de 'Yogi Slaap'. Door je helemaal open te stellen en over te geven aan deze eeuwenoude ontspanningspraktijk ervaar je bewuste diepe rust en hernieuwde vitaliteit. Je reist door verschillende lagen van je bestaan om zo jouw innerlijke balans te herstellen.

KLANKENBAD

Dompel je onder in een warm bad van niet-alledaagse klanken. Deze klanken trillen van alles in je los, wat een helend effect heeft op jouw lichaam, geest en ziel. Laat je heerlijk meedeinen op de klanken en raak in een diepe ontspannende trance.



MASSAGE

Massages gaan je helpen om dieper in de ontspanning te komen en spanning op lichamelijk- en mentaal vlak los te laten. Tijdens een speciale yoga sessie wordt je gemasseerd waar dat kan. Bovendien krijg je een heerlijke stoelmassage. Je voelt letterlijk ruimte ontstaan om te kunnen ademen.

REIKI

Tijdens de Yoga Nidra zal je met behulp van Reiki naar een nog diepere ontspanning worden gebracht. De helende energie die door middel van zachte aanrakingen aan je wordt overgedragen, herstellen en bevorderen de energiebalans in jouw lichaam.

ESSENTIËLE OLIËN

Tijdens alle dagen wordt jouw proces naar binnen, het creëren van ruimte en het vinden van diepe ontspanning ondersteunt met pure essentiële oliën. Je neus wordt geprikkeld zodra je de huiskamer en de oase binnenkomt en je huid wordt ermee verzorgd tijdens massages.

VITALITEITSCOACHING

Wanneer je vertraagt en een innerlijke reis maakt, kan er van alles loskomen. Dit geeft ruimte, maar het kan ook overweldigend zijn. Tonique staat daarom ten alle tijde voor je klaar als je de behoefte voelt om even 1-op-1 te willen kletsen. Tijdens interactieve groeps-coaching word je begeleid in het proces van (zelf)inzichten, verbinding maken met jezelf en elkaar, en ruimte voelen om beslissingen te nemen.



EEN PLEK VOOR JEZELF

OF OM TE DELEN ALS JE SAMEN OP RETRAITE GAAT



We weten hoe waardevol het is om een kamer voor jezelf te hebben, zodat je je er kan terugtrekken om tot jezelf te komen, inzichten op te schrijven, hoofd te legen en alles een plekje te geven.

Tijdens je verblijf heb je dan ook een comfortabele privé kamer met eigen badkamer tot je beschikking.



Uiteraard bieden wij de mogelijkheid aan om een kamer te delen met een vriend(in). Jullie hebben dan uiteraard een badkamer voor jullie samen.

Handdoeken en bedlinnen worden verzorgd. Dit betekent dat je bed al heerlijk fris voor je is opgemaakt en verse handdoeken voor je klaarliggen. Jij hoeft alleen maar je spullen neer te zetten en je bent geïnstalleerd.



Tijdens dit weekend wordt deze kamer jouw fijne plekje voor rust en alleen-tijd.

"De innerlijke reis gaat over het vinden van je eigen volheid, iets dat niemand anders je kan afnemen"

WAT JE KRIJGT



Inclusief:

- 2 Overnachtingen op een fantastische locatie
- Handdoeken en bedlinnen
- Heerlijke vegetarische maaltijden (2x ontbijt, 2x lunch, 2x diner)
- Onbeperkt koffi en thee
- Fruit, groentesnacks en zoete lekkernij
- Deelname aan een prachtig samengesteld programma
- 1 Stoelmassage

Exclusief:

- Reis/annuleringsverzekering
- Vervoer van en naar de locatie
- Extra consumpties

Het programma is zorgvuldig door ons samengesteld om jouw lichaam, geest en ziel te voeden. Er is ook tijd voor gezelligheid met zoete lekkernij. In het programma is er veel persoonlijke aandacht met daarnaast tijd voor jezelf. Voor een volledig overzicht, verwijzen we je naar het programma.

PROGRAMMA

VRIJDAG

- 15.00 UUR AANKOMST MET KOFFIE, THEE & GEBAK
- 15.30 UUR OPENINGSCEREMONIE
- 18.00 UUR VEGETARISCH 2-GANGEN DINER
- 20.00 UUR DIEPE ONTSPANNINGSREIS MET YOGA & MASSAGE

ZATERDAG

- 08.00 UUR YOGA OF STILTEWANDELING
- 09.30 UUR ONTBIJT
- 10.00 UUR VRIJE TIJD (OPTIONELE ACTIVITEITEN BESCHIKBAAR)
- 13.00 UUR LUNCH
- 14.00 UUR GROEPSCOACHING
- 16.30 UUR PRANAYAMA
- 18.00 UUR VEGETARISCH 2-GANGEN DINER
- 20.00 UUR DIEPE RUSTREIS MET YOGA NIDRA & REIKI

ZONDAG

- 08.00 UUR YOGA OF STILTEWANDELING
- 09.30 UUR ONTBIJT
- 10.30 UUR DIEPE TRANCEREIS MET KLANKEN
- 13.00 UUR LUNCH
- 14.00 UUR SLOTCEREMONIE
- 15.30 UUR VERTREK

NB. Natuurlijk proberen wij het bovenstaande programma zo te laten verlopen, echter hier kunnen geen rechten aan worden ontleend.

HOE WAS HET VORIG JAAR?

KRIJG EEN INDRUK VAN ONZE VORIGE EDITIE



*“Een heel fijn en puur retraite. Tijd voor jezelf om te verwonderen, stil te staan, lucht te creëren. Bij twijfel doen, het is een cadeautje om jezelf dit echt te gunnen. En Sanne, Manuela en Tonique zijn toppers, je voelt je heel snel thuis.”
- Christel -*

“Mijn doel was: wat tijd voor mezelf en stilstaan bij mijn ontwikkeling. Heerlijk om dat te combineren met yoga, massages en met individuele begeleiding en groepsdynamiek. Missie geslaagd, dankzij de 3 begeleiders die goed zijn ingespeeld op elkaar” - Mirjam -



*“Heerlijke 3 daagse gehad van deze drie vakvrouwen. Zou zeker weer meedoen bij een volgende. Voor mij drie dagen vol rust, heerlijk!”
- Marlene -*



"Ik heb mogen deelnemen aan de driedaagse Retraite Ademruimte 2023 georganiseerd door Sanne, Tonique en Manuela. Centrum Anathor in Lochem was daar een goede locatie voor: groene omgeving, mooi ingericht en lekker vegan eten. Het programma was afwisselend met genoeg vrije tijd. Ik heb genoten van de ochtendyoga, wandelingen, massages, klanken en ontmoetingen/gesprekken met de organisatoren en deelnemers. Soms was het ook emotioneel, bijvoorbeeld met een opdracht, maar dat voelde niet vervelend, omdat de omgeving veilig was. Bedankt lieve dames en graag tot de volgende keer! "

- Viona -



"Deze retraite was een ontzettend mooi kado voor mezelf. In de waan van de dag lukt het mij niet om zo bij mezelf stil te staan. Ik vond het heel bijzonder om te ervaren dat in drie dagen zoveel emoties naar voren kwamen. Waar het eerst tranen van verdriet en onmacht waren, werden het in de loop van de dagen tranen van dankbaarheid. Ik ben in deze drie dagen weer heel mooi bij mezelf terug gekomen. "

- Tanja -

PRIJZEN

PRIVÉ KAMER MET BADKAMER

Vroegboekprijs €649 p.p.

Normale prijs €749 p.p.

GEDEELDE KAMER MET BADKAMER

Vroegboekprijs €579 p.p.

Normale prijs €679 p.p.

Vroegboekprijs is geldig tot 1 februari 2024



Een aanbetaling van ten minste €200 is nodig om je plek te reserveren.

Minstens 12 weken voorafgaand van de retraite dient het resterende bedrag betaald te zijn.

Op deze retraite zijn onze algemene voorwaarden van toepassing.

Wil je in termijnen betalen of heb je vragen? Stuur ons een mail.

Aanmelden kan [hier!](#)

Tonique: info@puurtonique.nl
Sanne: info@yogashalamayura.nl

STILTE EN TRANSFORMATIE



Stel je eens voor dat je drie dagen de hectiek van het dagelijkse leven achter je kan laten.

Sluit je ogen en beeld eens in hoe de stilte om je heen fluistert, je gedachten kalmeert en ruimte creëert voor de diepste lagen van zelfontdekking.

Wat als je eens alleen naar die innerlijke stem luistert, wat ervaar je dan?

Komen er belemmerende gedachten in je op of voel je een sterke JA?

Stel je dan voor hoe wij je meenemen en begeleiden in deze transformerende reis. Je staat er niet alleen voor en zult de verbinding voelen met de groep, de magische plek en bovenal met jezelf.

Onthoud dat er na het lezen van deze brochure altijd een keuze is. Vertrouw op je intuïtie en maak een bewuste keuze die alleen voor jou het allerbeste voelt.

Wij kijken er naar uit je mee te nemen op deze Innerlijke Reis.

Namasté,

Sanne
Manuela
Tonique

"De uiterlijke reis mag dan wel een miljoen stappen bevatten, jouw innerlijke reis kent er maar één: de stap die je nu zet"