

"Uit je hoofd - in je lijf" Yoga en Mindfulness- retraite



Uit je hoofd, in je lijf! In contact met je diepere wijsheid. Deze retraite is ideaal om even stil te staan, uit te rusten, op te laden en nieuwe balans te vinden.

Door je lijf te voelen en stil te staan bij wat je ervaart in het moment maak je als vanzelf ook verbinding met je diepere weten en wijsheid. Je krijgt meer overzicht en inzicht in wat er speelt in jou en in je leven. En zo ontdek je hoe je (nog) meer balans, innerlijke rust en vervulling kunt ervaren.

Je bent van harte welkom om deze heerlijke retraite met ons te komen meemaken. Uiteraard zullen we alle geldende preventieve maatregelen in acht nemen. In deze pdf vind je alle inhoudelijke en praktische informatie. Vrijblijvend aanmelden of nog een vraag? [Mail](#) of bel ons. We ontmoeten je graag!

Sylvia Montén, Annette Paulich en Corine van Westerloo

Sylvia: "Dru-yoga is mijn favoriete yoga-vorm, en Annette is al meer dan acht jaar "mijn" favoriete dru-yoga-juf. Ik was dan ook blij toen ze 'ja' zei toen ik haar vroeg om Groeicirkel-retraites met mij te gaan geven! Ik gun jou ook haar fijne, liefdevolle, zachte én krachtig werkende yoga-flows en meditaties. En sinds afgelopen jaar kun je tijdens deze dagen ook nog eens een fijne lichaamsmassage door Corine bijboeken. Deze retraite is een kado voor je ziel en je zintuigen."

Het programma biedt veel rust, ruimte, onderzoek en beweging waardoor je weer kunt horen wat je ziel en je lichaam je te zeggen hebben. Je verbindt je hoofd met je hart en je lijf zodat je weer helder weet waar je staat, wat je wilt en nodig hebt om nog meer balans, zin en zingeving te ervaren in je leven.

Of je nu wel of geen ervaren yoga en/of mindfulness-beoefenaar bent, deze retraite is heerlijk voor iedereen die even me-time wil met aandacht voor lichaam en ziel. Even niets hoeven, uit je dagelijkse ritme en omgeving stappen en innerlijk onderzoek kunnen doen. We sluiten in de gezamenlijke sessies steeds aan bij jouw vraag en verlangen en laten ons inspireren door de energie van het seizoen, de natuur en het moment.

Er is een vast ritme in de dag met gezamenlijke sessies waarbij we gebruik maken van de rijke vormen uit de (dru-)yoga, de mindfulness-traditie en het systemische opstellingenwerk. Daarnaast is er ruimte om te wandelen, lummelen, sauna, schrijven, vuurtje maken bij de haard of buiten, tot jezelf te komen, te genieten van heerlijk eten en fijn gezelschap. Er is optioneel de mogelijkheid om een fijne massage te boeken.

'Ik vind dru-yoga een fijne vorm van yoga: makkelijk te volgen met maximum resultaat. Het heeft me geraakt. Ik voel me krachtig en ontspannen tegelijk: het stroomt weer'. Marijke

Fysieke beperkingen zijn geen belemmering om mee te doen. Dru-yoga is een vriendelijke, vloeiende vorm van yoga die helemaal aansluit bij het gedachtengoed van Mindfulness; kunnen zijn met wat er is in het moment. Dru-yoga brengt je bij voelen en je hart, bij mildheid en vertrouwen en versterkt je immuunsysteem. Ook yogavormen als yin-yoga en yoga nidra kunnen ingezet worden.

Mindfulness is een steeds bekender gedachtengoed en manier van leven waarbinnen aandacht voor het hier en nu een sleutel is. Mindful zijn is: even stilstaan en voelen en ervaren wat er in jou en in je leven speelt om van daaruit een bewustere keuze te kunnen maken in je handelen. En je hoeft nergens heen, je bent er al.....



We laten het programma grotendeels ontstaan vanuit de behoeftes die er zijn en de flow van het moment. We maken gebruik van allerlei bekendere en minder bekende vormen uit de rijke wereld van yoga en mindfulness en het opstellingenwerk.

Daarnaast kun je denken aan allerlei soorten meditatie, stilte, ademoefeningen, gedachtenonderzoek, uitwisseling, schrijfoefeningen, inquiry's, zang, dans, creatieve werkvormen. Het gaat steeds om contact maken met jouw diepere waarheid en de eenvoud en schoonheid van het moment. Niks hoeft en veel is mogelijk. Ons doel is ook dat je praktische handvaten, ervaringen en inzichten opdoet die je makkelijk meeneemt in je dagelijkse leven.

Ritme in de dagen

Er is een vast ritme in de dagen, wat een prettige structuur en helderheid geeft.

We starten elke ochtend vanuit stilte. Je kunt op je eigen moment opstaan en een licht ontbijt nemen of je ontbijt uitstellen tot na de eerste yoga-sessie. De overige sessies worden ingevuld vanuit de flow van het moment met mindfulness, opstellingen, yoga of nog andere werkvormen.

Bij aanvang van de retraite zullen we het vaste dagschema toelichten en ophangen. In elk geval zijn we vanaf 22.00 uur in stilte tot de eerste sessie de volgende ochtend (meestal om 8.15 uur).

Om echt in het nu te kunnen zijn en niet gestoord te worden door impulsen van buitenaf zijn al onze retraites off-line. Dat betekent dat we je vragen geen digitale middelen als telefoon, laptop, ipad ed. te gebruiken. Een digitale detox dus, even rust van de volle buitenwereld en het internet. Even wennen, maar je zal merken hoeveel je dit brengt!



Praktisch:**Data lente 2021: 2-4 april (weekend) en 3-6 mei (midweek)****Begeleiding:** Sylvia Monten, Annette Paulich en Corine van Westerloo

Locatie en verblijf is op een 1-persoonskamer in het mooie Meeuwenveen te Havelte, Drenthe, een prachtige plek aan de rand van bos en heide. Je deelt een toilet en douche op de gang met 1 of 2 personen. We zullen alle voorgeschreven maatregelen die op dat moment gelden respecteren, zoals we nu weten: de 1,5 meter-maatregel, extra hygiëne en ventilatie. Het coronaprotocol is op de website in te zien.

Maaltijden: We eten gezond en lekker en alle maaltijden zijn vegetarisch. De avondmaaltijd wordt gekookt door en met onze eigen kok (die ook deelneemt). We zijn zelfvoorzienend, zorgen samen voor ondersteuning van de kok, tafeldekken, afruimen e.d. We kiezen ervoor om geen alcohol te schenken.

Kosten:**Weekend:** €415/ € 385 early bird-prijs tot 1 febr.**Midweek** € 555,-/ € 495 early bird-prijs tot 1 maart,

met 1-pers.kamer, begeleiding en volledig verzorgd verblijf (alle maaltijden, dranken, fruit, lekkers en incl. btw). Douche/toilet op de gang. Er is (beperkt) plek op 2-pk beschikbaar, tarief € 345/€ 475 pp.

Optioneel: massage (€60,- voor 60 minuten)

Wil je een factuur (b.v. als ZZP-er) dan zijn de tarieven exclusief btw. Bij bedrijfsdeelname is het € 685 resp. € 995,- (exclusief btw).

Er is plek voor maximaal 11 deelnemers zodat er alle ruimte en aandacht is voor jezelf en elkaar, en zo kunnen we de contactmaatregelen ook het beste waarborgen.

Aanmelden of een vraag stellen? Dat kan via het [contactformulier op de site](#), via sylvia@groeicirkel.nu of bel 06 41696936 (Sylvia). Na aanmelding sturen we je een intakeformulier. Als je dat hebt ingevuld dan hebben we nog een persoonlijke telefonische kennismaking. Op de site vind je ook onze algemene voorwaarden en de privacyregeling. I.v.m. de huidige situatie hanteren we momenteel minimale annuleringskosten (€ 45) mocht je deelname om covid-gerelateerde of om een andere gezondheidsreden niet door kunnen gaan.

