



"TIJD VOOR MIJ!" Yoga en Mindfulness- retraites van Groeicirkel 2021: 9- 11 juli (Drenthe), 16-19 augustus (Veluwe), 27-30 december (Veluwe)



Tijd voor mij! Kom uit je hoofd en in je lijf, in contact met je diepere wijsheid. Een Groeicirkel-retraite met yoga en mindfulness 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 een heerlijke retraite met ons te komen meemaken. Uiteraard zullen we alle geldende maatregelen voor samenkomen in acht nemen. In deze pdf vind je meer inhoudelijke en praktische informatie.

Vrijblijvend aanmelden of nog een vraag? [Mail](#) of bel ons. We ontmoeten je graag!

Sylvia Monten, 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 in 2020 '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 je kunt 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, adem oefeningen, gedachtenonderzoek, uitwisseling, schrijf oefeningen, 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. (Voorbeeld dagschema, het precieze schema kan nog iets afwijken hiervan)

8.15 gezamenlijke sessie dru-yoga

9.45 vrije ruimte

10.45 gezamenlijke sessie

ca 12.45 lunchbuffet en vrije ruimte

16.00 gezamenlijke sessie

ca. 18.15 gezamenlijke avondmaaltijd

ca. 20.30 (optioneel) avondsessie

Na 22.00 uur zijn we weer in stilte tot de volgende ochtend 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 Yoga- Mindfulness-retraites: 9- 11 juli (Drenthe), 16-19 augustus (Veluwe) en 27-30 december (Veluwe)

Begeleiding Sylvia Monten, Annette Paulich en Corine van Westerloo

Locatie en verblijf is op een 1- (of 2-)persoonskamer in het mooie Meeuwenveen te Havelte in Drenthe of in 't Zonnehuis in Loenen op de Veluwe. Prachtige locaties in de natuur met fijne wandelmogelijkheden en prima bereikbaarheid.

We zullen alle voorgeschreven maatregelen die op dat moment gelden respecteren en zorgen dat ieder zich prettig voelt met hoe we omgaan met elkaar. We hanteren minimale annuleringskosten mocht je deelname onverhoopt niet door kunnen gaan.

Maaltijden: We eten gezond en lekker en alle maaltijden zijn vegetarisch. De avondmaaltijd wordt bereid door een eigen kok. Op Meeuwenveen kun je in de ochtend en middag zelf je maaltijd pakken, op je eigen moment. Voor de avondmaaltijd vragen we steeds aan het einde van de middagsessie een paar deelnemers die zin hebben om te ondersteunen bij het bereiden ervan, en we zorgen gezamenlijk voor tafeldekken, afruimen en de afwas. Bij 't Zonnehuis zal er steeds een ontbijt-, lunch- en avond-buffet voor ons klaarstaan, en wordt het afruimen en de vaat voor ons gedaan. Al het eten en drinken is inbegrepen in de prijs. We schenken geen alcohol omdat dat niet past bij het karakter van een retraite.

Kosten retraite

Weekend juli - Meeuwenveen: € 415,- (op 1- persoonskamer, douche en toilet op de gang deel je met 1 of 2 anderen). Enkele plekken op 2-persoonskamer € 345,-.

Midweek aug/ dec (ma tm do) – 't Zonnehuis: € 585,- (op 1 persoonskamer met eigen douche en toilet), enkele plekken op 2-persoonskamer (of in de zomer ook met eigen tent/camper met douche/toilet in het huis) € 485,-.

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

Wil je een factuur (b.v. als ZZP-er/bedrijfsdeelname) dan zijn de tarieven exclusief btw.

Er is plek voor maximaal 12 (weekend) tot 14 deelnemers zodat er alle ruimte en aandacht is voor jezelf en elkaar.

Aanmelden of een vraag stellen? Dat kan via het [contactformulier op de site](#), mail naar 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.

Op de groeicirkel-website vind je ook onze andere retraites: Natuurkracht (26-29 juli), Systemisch Zielswerk (24-27 aug en 20 -22 dec), Systemische en creatieve werkvormen "Het lichaam als voertuig van de ziel"(4-7 okt) of een van onze andere programma's voor bewustwording en levenslust.

Welkom!