



Een retraite bij Groeicirkel

- rust en ruimte voor ontspannen, onderzoeken en genieten -

Gun jezelf een hartverwarmende en transformerende retraite bij Groeicirkel. Tijd en aandacht voor jezelf op een prachtige plek in de natuur. Een paar dagen helemaal uit je dagelijkse ritme, omgeving en verplichtingen stappen, offline gaan, stilstaan en alle ruimte hebben voor persoonlijk onderzoek naar wat er speelt in jezelf en je leven.

Door even stil te staan kun je voelen wat wezenlijk voor je is en helder krijgen hoe je verder wilt. Onze retraites bieden je de bedding, werkvormen en inspiratie om weer verbinding te maken met wie jij in essentie bent, met je diepere verlangens en je hoger weten. Om de balans op te maken, te helen, spelen, en delen wat om aandacht vraagt. Of je nu op een kruispunt in je leven staat of in je huidige situatie zoekt naar meer balans, richting of inspiratie, welkom!

Uiteraard zullen we de meest actuele voorgeschreven maatregelen voor samenkomsten respecteren, zodat eenieder zich er goed bij voelt. We hebben gezorgd voor zo veel mogelijk 1-persoonskamers. Ook zijn er minimale annulerings-kosten als je onverhoopt niet mee kunt.

Wat is een retraite?

Een retraite is een kado aan jezelf van rust, tijd en aandacht. In onze volle levens en helemaal nu alles om ons heen zo is veranderd, is het zo belangrijk om ook regelmatig stil te staan, bij te tanken en aandacht te geven aan wat er in je leeft. Zo kun je weer helder zien wat jou beweegt en wat je nodig hebt voor een fijne balans en voldoening in je leven.

In een retraite staat jouw verbinding met jezelf centraal. Je zou een retraite kunnen zien als een soort 'APK': ben je trouw aan jezelf, welke verlangens heb je, wat heeft aandacht nodig? Het Belgische woord voor op retraite gaan is 'herbronnen'. Dat zegt het ook mooi: opnieuw verbinden met jouw bron, dat wat jou voedt.



Elke retraite heeft een eigen thema en daarnaast is er ruimte voor meditaties, wandelingen in de natuur, lichaamswerk, stilte, ontmoetingen met anderen, schrijven, alleen zijn of samen, dansen, mindful samenzijn, opstellingenwerk, tekenen, rituelen, vuur maken, lekker eten, lachen etc. Jouw behoeften in het moment geven mede vorm aan het programma, niets hoeft en er is heel veel mogelijk.

'Ik sta versteld van hoe ik me door de retraite anders ben gaan voelen. Rustiger, krachtiger, dichterbij mezelf, minder snel uit balans, ik reageer directer en nog veel meer. Zo dankbaar.' – Linda

'Wat was het een geweldig mooi weekend! Inspirerend, verbindend, rust, vertrouwen geven en voelen. De begeleiding van Sylvia en Mirjam kwam recht uit hun hart en was warm, zacht en prettig leidend. Enorm bedankt, ik heb durven en kunnen loslaten.' - Annemieke van Thuijl

Elke dag heeft een vast ritme, met in elk geval twee gezamenlijke sessies en ruim de tijd om zelf in te vullen naar eigen behoefte. Je kunt kiezen voor een midweek of een weekend-retraite. De groepen zijn maximaal 12 tot 14 personen, afhankelijk van de locatie. We verblijven dit jaar op twee prachtige locaties in het bos en bij heide: Meeuwenveen in Havelte, Drenthe en 't Zonnehuis, op de Veluwe in Loenen. Komend jaar komt daar ook Hoeve Wetermans bij, in de natuur van het IJssellandschap in Olst.

De retraites worden begeleid door Sylvia Monten en per thema zijn er een of meerdere co-begeleiders. De werkvormen en invulling volgen het thema van de retraite en dat wat er in het moment is. Jouw behoefte en de natuurlijke flow die ontstaan zijn daarbij leidend.

Om echt in het nu te kunnen zijn en niet gestoord te worden door impulsen van buitenaf zijn we in retraites offline. We vragen je tijdens de retraitedagen geen digitale middelen als telefoon, laptop of iPad te gebruiken (op wellicht een enkel kort telefoontje naar huis na). Een digitale detox dus: even rust van alle impulsen van de buitenwereld en het internet. We vragen je ook om digitaal of gedrukt leesvoer thuis te laten. Er is genoeg in het moment te ervaren en je wordt minder afgeleid van jouw innerlijke proces. Even wennen misschien, dit alles, maar je zal merken hoeveel dit je brengt!



Welke retraite past bij mij?

Alle retraites bij Groeicirkel hebben eenzelfde basis: ontspannen, onderzoeken, genieten. Je doet ervaringen, inzichten en praktische handvatten op om dicht bij jezelf te zijn. Zo kun je een volgende stap zetten naar meer bewustzijn, energie, gezondheid en levenslust, ook in je dagelijks leven.

Je kunt je retraite kiezen op basis van de datum die het beste uit komt en/of aan de hand van welk thema of locatie je het meeste aanspreekt:



Systemisch zielswerk - Voor dieper inzicht in waar je staat, wat jou steunt en aankijken wat je belemmert om te zijn wie je wilt zijn. In deze weekenden duiken we in de wonderlijke en rijke wereld van het systemische opstellingenwerk. Zowel familie-opstellingen, hier-en-nu-opstellingen, 'opstellen van het verlangen/ loPT' en allerlei kortere en onbekendere werkvormen zullen aan bod komen en je ondersteunen in jouw proces naar meer inzicht, vrijheid, verbinding en levenslust.

Natuurkracht - Je gaat je in deze ontspannen zomerretraite weer verbinden met de natuur en jouw eigen ware natuur. Je gaat fysiek en spiritueel je zintuigen openen voor de enorme kracht en wijsheid die overal om en in ons te vinden is. We maken gebruik van allerlei natuur-georiënteerde meditaties, rituelen, oefeningen en inzichten. We gaan bijvoorbeeld een labrynt maken en lopen, en je maakt kennis met het medicijnwiel. Je kunt een eigen meditatiestok maken, of een kleine quest doen op de heide. We gaan de stroom van het leven volgen, laat je leiden!

Yoga en Mindfulness – Tijd voor mij! Deze retraite is ideaal om even stil te staan, uit te rusten, op te laden en nieuwe balans te vinden. Een weekend of midweek voor zowel onervaren als ervaren beoefenaars. We doen in elk geval een heerlijke dru yoga-sessie en meditatie aan het begin van de dag, als mogelijk in de buitenlucht. Ook yin yoga of yoga nidra kunnen in de avond voorbij komen. Allemaal zachte yoga-vormen die een weldaad voor je lijf zijn en je hoofd tot rust brengen. Daarnaast reiken we verrassende werkvormen aan uit de rijke mindfulness-levensstijl om je zintuigen weer wakker te maken, in het hier en nu te zijn en het onderzoek naar je binnenwereld aan te gaan. Bij deze retraites is er ook de mogelijkheid om een fijne massage bij te boeken.

Nieuw: Systemisch Zielswerk en creatieve werkvormen – ‘Het lichaam als voertuig van de ziel’. Een herfst-retraite waarin we gaan luisteren naar de boodschappen van je wijze lichaam met behulp van o.a. systemisch zielswerk, zacht lichaamswerk en een ruime keuze aan allerlei creatieve werkvormen. De relatie met en tussen jouw lichaam en ziel weer herstellen heeft een positieve invloed hebben op je algehele fysieke en mentale gezondheid. De retraite is zeker ook geschikt voor mensen die in het dagelijks leven niet veel doen met creatieve werkvormen.

Praktisch

Data en tijden 2021

Weekend: vrijdag 18.00 t/m zondag 15.00 uur. Midweken aanvang 15.30 - vertrek 15.00 uur (tenzij anders aangegeven):

vrij-zo 9-11 juli	Yoga en Mindfulness – “Tijd voor mij!”	Annette Paulich/ Sylvia Monten/ Corine van Westerlo (massages)	Meeuwenveen – Havelte (Drenthe)
di-vrij 26-29 juli	Natuurkracht	Hans Götze/ Sylvia Monten	't Zonnehuis – Loenen (Veluwe)
ma-do 24-27 aug	Yoga en Mindfulness – “Tijd voor mij!”	Annette Paulich/ Sylvia Monten/ Corine van Westerlo (massages)	't Zonnehuis – Loenen (Veluwe)
di-vrij 24-27 aug	Systemisch Zielswerk	Mirjam Halkes/ Sylvia Monten	't Zonnehuis – Loenen (Veluwe)
ma-do 4-7 okt	Systemisch zielswerk en creatieve werkvormen – “Het lichaam als voertuig van de ziel”	Corine van Westerlo/ Sylvia Monten	Meeuwenveen – Havelte (Drenthe)
ma-wo 20-22 dec	Systemisch Zielswerk	Mirjam Halkes/ Sylvia Monten	Meeuwenveen – Havelte (Drenthe)
ma-wo 27-30 dec	Yoga en Mindfulness – “Tijd voor mij!”	Annette Paulich/ Sylvia Monten/ Corine van Westerlo (massages)	't Zonnehuis – Loenen (Veluwe)

Verblijf: 1 (en enkele 2-)persoonskamers. Bij 't Zonnehuis zijn er in de zomer ook enkele plekken om te verblijven in een eigen tent, caravan of camper (geen stroom).

Maaltijden

We eten gezond, lekker en 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, de afwas en dergelijke.

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.

Tarieven

Vroegboeken? Check onze site voor de early-bird-korting!

Alle tarieven zijn inclusief begeleiding, volledig verblijf met alle maaltijden, dranken, fruit, lekkers etc., eventuele materialen en btw. Wil je een factuur (b.v. als ZZP-er/bedrijfsdeelname) dan is het tarief exclusief btw.

Massage optioneel bij te boeken (alleen bij de Yoga/Mindfulness-retraites) (€60/u)

Midweek:

't Zonnehuis: € 585,- (op 1 persoonskamer met eigen douche en toilet), enkele plekken op 2-persoonskamer of eigen tent/camper (douche/toilet in het huis) € 485,-.

Meeuwenveen: € 565,- (op 1- persoonskamer, douche en toilet op de gang deel je met 1 of 2 anderen). Enkele plekken op 2-persoonskamer € 465,-.

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,-.

Kerstretraite december:

't Zonnehuis: € 475,- (op 1 persoonskamer met eigen douche en toilet), enkele plekken op 2-persoonskamer € 400,-.

Aanmelden kan via het contactformulier op de site of mail naar sylvia@groEICIRKEL.nu.

Na aanmelding sturen we je een intakeformulier. Als je dat hebt ingevuld dan hebben we nog een persoonlijke telefonische kennismaking. Betaling vindt plaats voorafgaand aan de retraite.

Meer informatie

Heb je nog een vraag? Bel met 06 41696936 (Sylvia), mail naar sylvia@groEICIRKEL.nu of vul het [contactformulier](#) in op de site. Daar vind je ook onze algemene voorwaarden, de privacyregeling en covid19-protocol.

We ontmoeten je graag!
met hartelijke groeten,

Mirjam, Annette, Corine, Hans en Sylvia