



VOEL-JE-VRIJ

Verlang je naar vrijheid en innerlijke rust, maar lijkt er altijd iets te zijn dat je ervan weerhoudt? Voel je dat je op een kruispunt staat in je leven, dat je de diepere verbinding met jezelf wilt herstellen of oude patronen wilt doorbreken?

Dan is ons retreat precies wat je nodig hebt. Stap uit je comfortzone en ga met ons mee op een inspirerende reis, niet alleen naar het hart van het betoverende Portugal, maar vooral naar de kern van wie jij bent.

Hier krijg je de kans om te groeien, te ontdekken en te bloeien. Alles mag en niets moet. Ben je klaar om de eerste stap te zetten richting een leven vol vrijheid en voldoening?

Wij nodigen je met alle liefde en plezier uit, mee op reis te gaan in jezelf én in het mooie Portugal.



Tonja



Marléen

&



VRIJHEID WORDT GEBOREN UIT MOED:

DE MOED OM JEZELF TE ZIJN ALS ER VAN JE VERWACHT WORDT DAT JE NET ALS IEDEREEN BENT



29 september tot en met 6 oktober 2024

Dit retreat staat in het teken van:

- Volledig tot jezelf komen & echt jezelf mogen zijn
- Meer op jezelf vertrouwen
- Weten en voelen op één lijn brengen
- Bewust worden wat je echt wilt
- Je intuïtie versterken
- Patronen doorbreken
- Resonantie en ontspanning met klank
- Verdieping ademwerk & beweging
- Vrouwelijke energie activeren
- Persoonlijke aandacht (max. 10 deelnemers)

Naast verbinding met jezelf staat natuurlijk ook de connectie met de groep centraal – je werkt samen aan jezelf, met gelijkgestemde vrouwen, vanuit een krachtige groepsenergie. Bovendien is er voldoende ruimte om jezelf terug te trekken en het motto is: alles mag en niets moet, totale vrijheid!

Het is onze missie om vanuit onze kennis en professionaliteit, een veilige, ondersteunende en inspirerende omgeving te creëren waarin je je kunt openstellen, groeien en bloeien. Wij streven naar het bieden van begeleiding en tools die jou helpen om dieper in contact te komen met jezelf, je emoties en jouw verlangens.



7-daagse All Inclusive Retreat



€ 1.995,- *Earlybirdprijs, tot 1 juni 2024 € 1.795,-

Inclusief:

- Zes overnachtingen in een prachtig Portugees landhuis met zoutwater zwembad
- Heerlijk verse maaltijden: ontbijt, lunch, diner, snacks, water, thee & sappen
- Persoonlijk ontwikkelingsprogramma: "Voel je vrij!"
- Dagelijkse yoga- & pilateslessen (geen ervaring nodig)
- Helende klankschaal sessies
- Breathwork: bewust adem halen
- Ontspannende massage
- Mindful wandelingen
- Transfers in Portugal

Exclusief vluchten & (reis)verzekering

Ontdek meer over ons en onze Portugal retreat en laat je inspireren voor een reis naar innerlijke rust en vrijheid. Bezoek onze websites voor uitgebreidere details en laat je verrassen door wat onze Portugal retreat te bieden heeft.

 www.dewitcoaching.nl

 www.studioessenburg.nl

Liefs, Tonja & Marleen