

# RETREAT'JE

17 dec. zaterdag 10.00- 15.30 u

€111 pp all-in Duo ticket €99 pp

Samenkomst in kleine groep

Film: The Goddess project

Manifesteren & visionboard

Yoga Nidra

Opening circle

Voedende lunch + film talk

Intuitive body movement

Closing circle

*Embrace your proces*

Film: The Goddess project

De film The Goddess Project stroomt over van inspiratie en aanmoediging om je dromen te volgen. Genieten van het nu en ook dat stapje meer durven te zetten. De film is gemaakt door een volledige vrouwelijke crew en in de film komen echte vrouwen aan het woord. Ze delen hun verhalen over levens veranderende gebeurtenissen die hun gevormd hebben tot de vrouw die ze nu zijn.

Manifesteren & visionboard

Je ontdekt welke manier van manifesteren bij jou past. Geen mens is uniek en ieder oefent op haar eigen manier invloed uit. wees magnetisch op een manier die voor jou werkt en ervaar hoe het is om je wensen in vervulling te zien gaan. Het klinkt te mooi om waar te zijn, maar het werkt!

Na deze info ga je zelf aan de slag en maak je een visionboard om te manifesteren wat jij graag in je leven wilt. Je gaat diverse tools gebruiken en er een mixed media art work van maken

*Keep your vibes high*

Intuitive body movement

Bewegen. We doen het de hele dag onbewust. Hoe vaak sta jij stil bij wat jouw lichaam vertelt?

Tijdens intuitive body movement bewegen we wat we voelen

De spanningen in ons lichaam vertellen een verhaal. Wat wil er gezien worden aan gevoelens en emoties? Maak een hernieuwde connectie met je lichaam en durf stapje voor stapje weer te gaan vertrouwen op jouw lijf. De grap is namelijk dat ons lichaam heel goed weet hoe te verwerken, maar dat wij zijn vergeten hoe te volgen. Ons hoofd zit in de weg.

Yoga Nidra

Yoga Nidra is een diepe staat van ontspanning welke gemakkelijker te bereiken is dan meditatie. Het is de kunst van niets-doen

Je hoeft alleen maar te liggen en te luisteren. Ik begeleid je op een reis naar je diepste Zijn in een vorm van ontspanning die gelijk staat aan 3 uren slaap.

Plant jouw intenties in je onderbewustzijn

*The body knows, just follow*

*Sink into stillness*