

Zomer retraite; jouw eigen natuur

16-17-18 juli

30-31 juli -1 augustus

Verlang jij naar verbinding met de natuur en het leven om je heen?

Wil jij je her-inneren dat we natuur zijn, dat we deel van het geheel zijn?

In deze zomer retraite ben je zo veel mogelijk buiten, met alle zintuigen open verbind jij je met de natuur om je heen. Het enige wat je doet is je openstellen, om vanuit daar te kijken wat je nodig hebt. Door wandelen, dansen, yoga, tekenen, schrijven of anders creatief bezig zijn, ontdek je jouw kracht en een oneindige zee van mogelijkheden. Dat moment is magisch en opent de deur naar bijzondere ontmoetingen en diepe inzichten.

Vanuit jouw kracht kun je keuzes maken die bij je passen, maar dat is niet altijd makkelijk. Uiteindelijk gaat het erom of jij jezelf ziet en rekening houdt met wie je bent. En of je datgene doet wat je nodig hebt om gelukkig te zijn.

Voor mij gaat het over 'Ja' zeggen tegen mijn diepste weten, terug naar de natuur, naar de oer vrouw in mij. Het voelt spannend en kwetsbaar, maar door het uit te spreken bekrachtig ik het van binnen. Vanuit daar voel ik mij vrij en verbonden.



De kunst is om steeds weer bij jouw eigen natuur terug te keren, vanuit vertrouwen.

Ik nodig jou uit om dat hier op de Hobbitstee, midden in de Drentse natuur, te komen doen.

Stap bewust de magische cirkel in en her-inner jezelf!

Een yogales brengt je naar binnen; dat waar je tegen aan loopt kan je los gaan laten, zodat je voelt hoe je er voor staat en wie je bent. Aandacht voor je lichaam, je ademhaling, concentratie, aanspannen, inkeer, loslaten en ruimte voelen.

We gaan de hei op en het bos in, we kunnen dansen in de wei of zwemmen in de plas, zingen in de tipi of schilderen in het gras. We oefenen met naar binnen keren en naar buiten gaan, met aarden, stromen, richting kiezen en trouw blijven.

De retraite biedt plek aan een kleine groep van maximaal 6 vrouwen. Er is ruimte voor uitwisseling met elkaar en ruimte voor uitwisseling in jezelf, niks hoeft. Zo kan er van alles ontstaan. Je hebt nu de mogelijkheid om dat wat je ervaart, jouw stilte, kracht of kwetsbaarheid, te uiten en zelfs tastbaar te maken.

Het is mijn bedoeling een veilige ruimte te creëren, waar het mogelijk is om elkaar te inspireren, jezelf terug te vinden en met kracht het alledaagse vorm te geven.

Wees welkom!

Liefs Janneke

Kosten:

425 euro*

*inclusief 6 maaltijden, 2 overnachtingen, yogalessen, workshops, een mindfulness wandeling, persoonlijke begeleiding en onbeperkt thee drinken, genieten en ontspannen!

Programma

Vrijdag 16.00 uur: aankomen & ontmoeten.

Zondag 16.00 uur: gezamenlijke afsluiting met thee en taart.

Locatie:

De Hobbitstee, van Zijlweg 3, Wapserveen, Drenthe.

Voor meer informatie:

www.yogakunst.nl info@yogakunst.nl www.hobbitstee.org