



**~ Vertragen & Ontvangen ~
Retraite**

**Vrijdag 21 maart – zondag 23 maart 2025
In 't Zonnehuis te Loenen**

Speciaal voor vrouwen en mannen die verlangen naar een oplaadmoment en ruimte voor zelfzorg. Even een stap terug, voordat de energie van de lente je weer in beweging brengt. Er is geen ervaring nodig, alleen jouw bereidheid om open te staan en te ontvangen.

Je bent van harte welkom!

Aanmelden via Hipsy:

<https://hipsy.nl/event/80691-retraite-vertragen-ontvangen>

De lente staat voor de deur. We komen langzaam weer uit onze winterschulp. In deze unieke retraite nemen we je mee op een reis nog even mee naar binnen, waar je de ruimte krijgt om te ontspannen, verzachten en jezelf weer op te laden. Laat de buitenwereld even los en kom thuis bij jezelf. Nog even een stap terug voordat de energie van de lente je weer in beweging brengt.

Wat kun je verwachten?

Tijdens deze retraite kun je deelnemen aan meditatie en yoga om je mind te kalmeren en je hart te openen waarbij je de rust en balans in jezelf kunt hervinden. De helende kracht van klankschalen en je stem tijdens het mantra zingen, laten je verzachten en dieper in contact te komen met jezelf. In kunstzinnige sessies ontdek je nieuwe manieren om je creativiteit te laten stromen. Een persoonlijk coaching gesprek is mogelijk wanneer je hier behoefte aan hebt.

We maken tijd voor wandelingen in de natuur, waar je kunt genieten van de stilte en de schoonheid om je heen. Gezonde, vegetarische maaltijden worden verzorgd om je lichaam te voeden en te versterken. Tot slot is er ruimte voor stilte, zodat je echt kunt ontvangen wat jij op dit moment nodig hebt in je leven.

Je bent van harte welkom!

Ontvangst: vrijdag 21 maart tussen 16.00u en 16.30u

Afronding: zondag 23 maart 16.00u

Locatie: 't Zonnehuis, Beekbergerweg 23, 7371 EV Loenen

Investering in jezelf: € 595 incl. BTW (toeslag eenpersoonskamer € 20 per nacht)

Voor meer informatie en inschrijving:

Kijk voor meer informatie op <https://hipsy.nl/event/80691-retraite-vertragen-ontvangen>
Hier kun je je inschrijven en jouw ticket bestellen.

Wie zijn wij?



- ← Ingeborg van der Kerk, empathisch, avontuurlijk, verbinder, energiek, natuurliefhebber, liefdevol
→ Saskia Gorissen, zachte kracht, intuïtief, nieuwsgierig, Innerlijke wijsheid, doorzetter, creatief denker

