

One-Day Lenteretraite

Noordwijkerhout - maandag 13 mei

Onze retraites halen je werkelijk uit de 'ratrace' en brengen je de ruimte en energie om aandacht te besteden aan wat er echt toe doet.

Wij werken vanuit 'up to date' inzichten en met meditatie- en ademtechnieken die dagelijks toepasbaar zijn. Zo helpen we je om persoonlijk en in relatie met de mensen om je heen met een fris hoofd en een warm hart van het leven te genieten en nieuwe doelen te stellen voor de zomer.

Het maakt niet uit of je veel of weinig ervaring hebt met meditatie, retraites en 'werken aan jezelf' want door de open en waarderende atmosfeer, kan iedereen zich veilig en vertrouwd voelen en zijn of haar eigen processtap maken.

Wat neem je mee van onze retraite?

- Ontspanning en innerlijke rust
- Loskomen van oude overtuigingen
- Verdieping van inzicht in jezelf
- Emotionele intelligentie
- Beter beslissingen kunnen nemen vanuit je eigen intenties en visie
- Meer mentaal-fysieke veerkracht
- Lichter en met minder stress de zomer tegemoet



Wat zeggen deelnemers over onze miniretraite van januari 2019:

- *Dankjewel dat je mij hiervoor benaderd hebt, ik had dit niet willen missen.*
 - *Wat het mij heeft gebracht: meer zelfvertrouwen, ongezonde gewoontes makkelijker loslaten en meer van echte dingen in het leven genieten.*
 - *Heerlijke mini-retraite die me echt de rust en inzichten heeft gebracht die ik nodig had.*
 - *De miniretraite was voor mij de ultieme manier om even uit de 'ratrace' te stappen en met nieuwe inzichten tot rust te komen. Onder begeleiding van twee uitstekende begeleiders Merel en Evert die heel veel passie en warmte uitstralen, kon ik daadwerkelijk even de controle loslaten.*
- Een ervaring waar ik nog lang plezier van zal hebben en die zeker voor herhaling vatbaar is!*

De investering voor de one-day-retraite bedraagt € 325,- (excl. BTW) inclusief vegetarische verzorging. Bij aanmelding voor 15 april bedragen de kosten € 275,- (excl. BTW). We houden de One-Day Lenteretraite in 'Studio Heal Jezelf' aan de Herenweg 416 in Noordwijkerhout. Je bent welkom vanaf 8.30 en de retraite is van van 9:00 tot 17:00 uur.



 **PSYCHOLOOG**
N O O R D W I J K

Merel Hovestad
psycholoog
www.psycholoog-noordwijk.nl
0611603041
merel@psycholoog-noordwijk.nl



Blanckesteijn
Bedrijfsmeditaties

Evert Blanckesteijn
trainer, counselor, stressspecialist
www.bedrijfsmeditaties.com
0640346844
info@bedrijfsmeditaties.com

'Wat een topcombinatie!!!' Robert Bridgeman auteur, spreker, life-coach