

# Miniretraite in Kasteel Oud Poelgeest

## 18 en 19 januari 2019



***Stel je eens voor. Twee dagen voor jezelf in een prachtig kasteel, Oud Poelgeest, waar je aan de slag gaat met jezelf en leert om 'lichter' te leven, relaxter en zinvoller.***

### Wat gaan we doen?

Deze miniretraite in Oegstgeest haalt je twee volle dagen uit de 'ratrace' en geeft je de ruimte om je aandacht te leren besteden aan wat er voor jou echt toe doet. Het helpt je even bij te komen, uit je dagelijkse routine te stappen, op te laden en met volledige focus vanuit jouw hart in de juiste richting 2019 in te gaan.

De technieken die wij gebruiken creëren blijvende effecten waar je elke dag echt iets aan hebt.

### Het programma geven wij vorm rond zeven essentiële doelen:

- Levenswaarden visualiseren voor 2019 en jouw toekomst
- Het onderzoeken van je 'purpose' en een 'life-plan' creëren
- Het benutten van positieve psychologie en jouw emotionele intelligentie
- Het reflecteren op oude overtuigingen
- Het opruimen van persoonlijke belemmeringen en slepende stressfactoren
- Het versterken van je mentaal-fysieke veerkracht
- Diepe ontspanning ervaren op basis van de laatste meditatietechnieken en -inzichten

De echte waarde van deze miniretraite ligt in wat wij aan persoonlijke groei, inzichten, plezier en levenswijsheid voor jou en met elkaar los kunnen maken. Omdat wij voor ieder van jullie voldoende persoonlijke aandacht en ruimte willen creëren kiezen wij voor een groeps grootte van niet meer dan 12 deelnemers. In financiële zin bedraagt de waarde voor deze twee dagen inclusief overnachting, geheel verzorgde gezonde maaltijden op uitstekend niveau inclusief drankjes € 995,- (excl. BTW). Bij inschrijving voor 1 november 2018 zijn de kosten € 895,- (excl. BTW).

heldere doelen voor 2019

*Wij zien je graag in januari 2019!*

gezond eten

kennis & inzicht

tijd voor jezelf

rust

reflectie

meer energie

focus



 **PSYCHOLOOG**  
NOORDWIJK

**Merel Hovestad**  
psycholoog  
[www.psycholoog-noordwijk.nl](http://www.psycholoog-noordwijk.nl)  
0611603041  
[merel@psycholoog-noordwijk.nl](mailto:merel@psycholoog-noordwijk.nl)



Bureau Blankesteyn

**Evert Blankesteyn**  
trainer, counselor, stressspecialist  
[www.bureauBlankesteyn.com](http://www.bureauBlankesteyn.com)  
0640346844  
[evert@bureauBlankesteyn.com](mailto:evert@bureauBlankesteyn.com)

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