

Zesdaagse Retraite in Italië

Een transformerende reis naar innerlijke kracht, verbinding en balans

Gun jezelf zes dagen waarin je volledig mag vertragen, opladen en opnieuw verbinden met wie je werkelijk bent. Tijdens deze exclusieve retraite in Italië creëren we samen een warme, veilige en inspirerende omgeving waarin persoonlijke groei, ontspanning en bewustwording centraal staan.

Deze retraite is erop gericht om jouw grootste kracht opnieuw naar boven te halen. We versterken jouw mooiste kwaliteiten, zodat je weer stevig in het leven staat, helderheid ervaart in werk en keuzes, meer liefde en verbinding voelt in je relaties en opnieuw leert vertrouwen op jezelf en jouw eigen gevoel.

Door middel van verdiepende workshops, meditatie, ontspanning, gezamenlijke verbindingsmomenten en de rust van de Italiaanse omgeving ontstaat er ruimte om oude patronen los te laten en jezelf opnieuw te ontmoeten krachtiger, zachter en meer in balans dan ooit tevoren.

Naast het programma is er voldoende ruimte om te genieten van de prachtige locatie, het zwembad, de natuur en de authentieke Italiaanse sfeer.

Het programma

Maandag | Dag van aankomst

Vandaag staat volledig in het teken van aankomen, landen en rustig wennen aan de energie van deze bijzondere plek in Italië. Afhankelijk van je aankomsttijd is er ruimte om te ontspannen bij het zwembad, de omgeving te verkennen of alvast heerlijk tot rust te komen.

19:00 uur – Gezamenlijk diner

Tijdens het gezamenlijke diner maken we op een ontspannen en warme manier kennis met elkaar. In de avond openen we de retraite met een eerste verbindend moment waarin jouw intenties voor deze bijzondere week zichtbaar mogen worden.

Dinsdag | Ontmoeting & verbinding

De ochtend begint met een gezamenlijk ontbijt om 08:30 uur een fijn moment om rustig wakker te worden en samen de dag te starten.

Na het ontbijt volgt een bijzondere ontmoeting met jouw hulpgids, jouw begeleidende gids voor deze week. Een waardevol moment waarin inzichten, richting en verdieping centraal staan. Vervolgens genieten we gezamenlijk van de lunch.

In de middag staat een krachtige workshop centraal waarin de verbinding met je ouders en de invloed hiervan op jouw leven inzichtelijk wordt gemaakt. Vanuit bewustwording en zachtheid ontstaat er ruimte om patronen beter te begrijpen, los te laten en heling toe te laten.

19:00 uur – Gezamenlijk diner

De avond sluiten we samen af met een verbindend vergevingsritueel bij het kampvuur. Een bijzonder moment waarin loslaten, verbinding en vertrouwen centraal staan.

Woensdag | Persoonlijke kracht & verdieping

Ook deze ochtend starten we gezamenlijk met het ontbijt om 08:30 uur.

Daarna begint de dag met een heerlijke morning meditation onder begeleiding van Marcel. Een krachtig en ontspannen begin van de dag waarin je volledig mag landen in jezelf, bewust contact maakt met je gevoel en de energie van de dag op een positieve manier verwelkomt.

Aansluitend volgt een inspirerende workshop waarin jouw persoonlijke eigenschappen, kwaliteiten en innerlijke kracht verder worden versterkt. Je ontdekt opnieuw waar jouw kracht ligt en hoe je deze nog meer kunt inzetten in het dagelijks leven.

Na de gezamenlijke lunch is er ruimte om te ontspannen, te genieten van het zwembad, de zon of de rust van de omgeving.

19:00 uur – Gezamenlijk diner

Na het diner sluiten we de avond gezamenlijk af met een verbindend samenzijn waarin ruimte is voor rust, reflectie en het delen van ervaringen.

Donderdag | Voelen, ontspannen & genieten

De ochtend begint vandaag met een ontspannen yogasessie verzorgd door Esther. Een prachtig moment om lichaam en geest op zachte wijze wakker te maken, spanning los te laten en jezelf liefdevol voor te bereiden op de dag.

Na de yogasessie genieten we samen van het ontbijt om 08:30 uur.

Later in de ochtend volgt een ontspannende oefening die je meer inzicht geeft in jouw gevoel en innerlijke beleving. Een waardevolle sessie waarin voelen, bewustwording en zachtheid centraal staan.

In de middag staat een heerlijke Italiaanse ervaring op het programma: samen pasta maken. Met aandacht, gezelligheid en verbinding bereiden we gezamenlijk een authentieke Italiaanse maaltijd die we uiteraard tijdens het diner samen zullen proeven.

19:00 uur – Gezamenlijk diner

Ook deze avond sluiten we gezamenlijk af met een passende oefening die aansluit bij de energie van de dag en ruimte geeft voor verdieping, ontspanning en verbinding.

Vrijdag | Bewustwording & viering

Na het gezamenlijke ontbijt om 08:30 uur starten we de ochtend rustig op. Vanuit ontspanning en bewustwording volgt een bijzondere oefening waarin aandacht wordt gegeven aan patronen die jou niet langer dienen. Een waardevol moment om los te laten wat je belemmert en ruimte te maken voor nieuwe energie, vertrouwen en groei.

Gedurende de dag is er ruimte om alles rustig te laten integreren, te genieten van de locatie en nog volop te ontspannen in de Italiaanse sfeer.

19:00 uur – Gezamenlijk diner

De laatste avond sluiten we op bijzondere wijze samen af rondom het kampvuur. Een liefdevolle avond vol verbinding, dankbaarheid en vrijheid, waarin we mogen vieren, delen en dansen onder de sterrenhemel.

Zaterdag | Dag van vertrek

De laatste ochtend breekt aan. Het ontbijt wordt aangepast aan de vertrektijden van de deelnemers.

Er is ruimte om rustig afscheid te nemen van elkaar en terug te kijken op een bijzondere week vol inzichten, verbinding, ontspanning en persoonlijke groei.

Extra informatie

- Het buitenzwembad is gedurende de gehele retraite geopend voor vroege vogels, zanaanbidders en heerlijke rustmomenten tussendoor.
- Tijdens de vrije middag is het mogelijk om deel te nemen aan een optionele e-bike tour door de prachtige omgeving onder begeleiding van een lokale Engelssprekende gids. Vraag gerust naar de mogelijkheden.
- Persoonlijke readings worden op rustige momenten ingepland en indien mogelijk al op de aankomstdag.
- Gedurende de gehele dag zijn koffie, thee en water vrij beschikbaar.
- Eerder arriveren of later vertrekken behoort tot de mogelijkheden. Informeer gerust naar de beschikbare opties.

"Soms hoef je niet harder te werken om verder te komen, maar juist stil te worden om opnieuw te voelen wie je werkelijk bent."



ZENICHI
THE KEY OF LIFE

Let op: door onvoorziene omstandigheden kan er een wijziging in het programma worden opgenomen. Hier kunnen geen rechten aan ontleend worden.