



12-15 december 2024

GLOW RETREAT

BY BLUSH & BLOOM



“Winter is the time for comfort, for good food and warmth, for the touch of a friendly hand and for a talk beside the fire: it is the time for home.”





PROGRAMME

Dag 1: 12 december Aankomst en inchecken

16:30 - 17:00 - Welkom met warme winterdrankjes en gezonde snacks.

Check-in en toewijzing van kamers

17:30 - 18:30 - Introductiesessie

Kennismaking met de groep

Uitleg van het programma en het thema van de retraite

18:45 - 19:45 - Winter welkomstdiner

Gezamenlijk diner met seizoensgebonden, voedzame gerechten

20:00 - 20:45 - Avond Meditatie: naar binnen keren

Kalmerende meditatie om los te laten en te aarden





Dag 2: 13 december - Loslaten en Reflectie

07:30 - 09:00 - Ochtend Yoga: Ontwaken in de winter:
Vinyasa yoga sessie om de dag te beginnen met energie

09:15 - 10:30 - Ontbijt

11:00 - 12:30 - Workshop: Het oude loslaten
Schrijf- en reflectieoefeningen om oude patronen los te laten

13:00 - 14:00 - Lunch

15:00 - 16:00 - Meditatie wandeling
Reflectieve stilte wandeling in de natuur, genietend van de winterse rust

16:30 - 18:00 - Yin yoga & Yoga Nidra: diepe ontspanning en heling

18:15- 19:15 - Diner

19:30 - 20:15 - Avondritueel: Kaarslicht meditatie
Meditatie om dankbaarheid en loslaten te bevorderen





Dag 3: 14 december - Innerlijke Verdieping

07:30 - 09:00 - Ochtend Yoga: rust & stilte

Hatha yoga sessie gericht op kalmte en innerlijke stilte

09:15 - 10:30 - Ontbijt

11:00 - 12:30 - Workshop: Innerlijke Verdieping

Meditatie en ademhalingstechnieken voor innerlijke rust

13:00 - 14:00 - Lunch

14:30 - 16:00 - Creatieve Expressie: Winterkunst

Kunstzinnige activiteit om gevoelens en gedachten te uiten

16:30 - 18:00 - Restorative Yoga: Een herstellende yoga

sessie die gebruik maakt van ondersteunende houdingen om het lichaam diep te ontspannen en het zenuwstelsel te kalmeren.

18:15 - 19:15 - Diner

19:30 - 20:15 - Avond sessie: Winter reflectie

Gezamenlijke reflectie en delen van inzichten van de dag





Dag 4: 15 december - Vernieuwing en Afsluiting

07:30 - 09:00 - Ochtend Yoga: Nieuwe energie

Dynamische yoga sessie om de nieuwe dag te verwelkomen

09:15 - 10:00 - Ontbijt

10:00 - 12:30 - Workshop: Intenties voor het nieuwe jaar

Schrijf- en visualisatie-oefeningen voor het stellen van intenties en maken van mood-vision-soul-board

12:30 - 13:30 - Lunch

14:00 - 15:00 - Afsluitende cirkel

Delen van ervaringen en ritueel om de retraite af te sluiten

15:00 - 15:30 - Uitchecken en afscheid

Het programma is onder voorbehoud van eventuele wijzigingen ter plekke.



LOCATIE

De Wierschuur in Hippolytushoef in Noord-Holland is een ideaal inspiratie oord voor het Glow retreat. In een weldaad van rust, ruimte, sfeer en comfort kun je hier afstand nemen van alles waardoor je dagelijks in beslag wordt genomen.





WHAT TO BRING?

Comfortabele kleding voor yoga en meditatie: Zorg voor kleding waarin je gemakkelijk kunt bewegen en die je warm houdt tijdens de sessies.

Warme kleding voor buitenactiviteiten: Denk aan een warme jas, sjaal, muts en handschoenen voor de meditatie wandeling.

Waterfles: Om gehydrateerd te blijven gedurende de dag.

Toiletartikelen: Persoonlijke verzorgingsproducten zoals tandenborstel, tandpasta, shampoo, etc.

Slaapbenodigdheden: Comfortabele pyjama en eventueel een slaapmasker voor een goede nachtrust.





INVESTMENT

Voor €595,-, op basis van een gedeelde kamer, krijg je de kans om deel te nemen aan een onvergetelijke ervaring van rust, reflectie en groei.

Dit is inclusief:

- 3 Overnachtingen in een comfortabele en serene omgeving
- Ontbijt, lunch & diner met gezonde, seizoensgebonden gerechten
- Yoga- en meditatiesessies
- Creatieve workshops voor expressie en innerlijke rust
- Alle materialen voor de workshops en sessies



A person is shown from the waist down, sitting in a meditative pose on a dark, wet beach. Their hands are resting on their knees in a mudra. The background is a soft-focus view of the ocean. A stylized sun graphic, composed of a crescent moon and radiating lines, is positioned over the person's legs.

12-15 december 2024

GLOW RETREAT

BY BLUSH & BLOOM

Sluit je aan bij ons van 12 tot 15 december 2024 en geef jezelf het cadeau van innerlijke rust, kracht en inspiratie. Meld je vandaag nog aan en verzeker je van een plek in dit unieke retraite.